

# Lauf gegen eine Hitzewand

Der Freiburger Alexander Lang ist ein Ironman

**Alexander Lang flucht: Er hat einen Platten. Gerade ist er aufs Fahrrad gestiegen, aber nach zwei Kilometern ist Schluss.**

**Irgendetwas, wahrscheinlich Scherben, haben die Schlauchreifen der sündhaft teuren Aerolaufräder durchbohrt. Es ist ein sehr ärgerlicher Plattfuss, denn heute ist der Tag des Ironman-Rennens auf Hawaii, der Weltmeisterschaft der Langdistanz-Triathleten, im September 2006. Der Freiburger Alexander Lang macht schon zum 15. Mal mit und musste sich gar nicht qualifizieren, weil er im vergangenen Jahr seine Alterklasse gewonnen hatte. In diesem Moment wird ihm klar, dass er das in diesem Jahr nicht wiederholen kann.**

**D**as Wechseln des Reifens hat mich zehn Minuten gekostet“, erinnert sich Lang, „und nach fünf Minuten musste ich mich von der Straße wegdrehen, weil dort die ganzen anderen Athleten vorbei rasten. Das war ziemlich frustrierend.“ Glücklicherweise standen seine Frau und sein Töchterchen ganz in der Nähe und feuerten ihn an, als er wieder aufs Rad stieg. „Als Normann Stadler letztes Jahr nach zwei Reifenpannen aufgab“, sagt Lang, „haben ihn viele als Weichei bezeichnet. Aber nach diesem Jahr kann ich ihn gut verstehen.“ Zwar lief das restliche Rennen für den Freiburger Triathleten noch ganz ordentlich, aber die Motivation war erstmal weg.

**Zuschauer stehen** sowieso nur in Kailua. Wenn die Athleten mit den Zeitfahrmaschinen die Stadt verlassen und sich auf den Weg in die glühend heißen Lavafelder der Insel Kona machen, ist dort kein Mensch mehr, der für zusätzliche Motivation sorgen könnte. „Dann denkt man schnell: Warum mache ich das hier? Die Gedanken fangen an, sich im Kreis zu bewegen und werden immer negativer“, erklärt Lang. Auf dem Rad hat man wenigstens noch den Fahrtwind, der die Sportler etwas kühlt. „Doch wenn man zum Marathon in die Laufschuhe steigt, fällt der auch noch weg, und man läuft wie gegen eine Hitzewand.“

**Wohlgemerkt sind** es 42,4 Kilometer, die Alexander Lang so gegen 13 Uhr Ortszeit bewältigen muss.

Nachdem er um sieben Uhr morgens 3,9 Kilometer durch die Bucht Kailua geschwommen ist, und danach 180,2 Kilometer auf dem Rad gefahren ist. Nicht



Gut lachen hat Alexander Lang, wenn er es wieder einmal geschafft hat.

umsonst heißen die Finisher Eisenmänner und Eisenfrauen. Alexander Lang kennt das, denn es ist sage und schreibe seine fünfzehnte Teilnahme. Der 38-Jährige kennt das Rennen also aus dem Effeff. Doch einen Platten hatte er hier noch nie.

**Angefangen mit** Triathlon hat Lang, als er zum Studium nach Freiburg kam. „In einer Disziplin konnte ich nicht vorne dabei sein. Aber bei drei Disziplinen lief das dann besser.“ Für ganz vorne hat es dann zwar nie gereicht, aber zwei Ironman-Platzierungen unter den ersten Dreißig und etliche unter den ersten

Fünfzig sind schon eine erstaunliche Leistung. Davon leben kann er aber nicht.

„Triathlon ist immer noch eine Randsportart, auch wenn das Medieninteresse in den letzten Jahren gestiegen ist“, erklärt der Sportler, der im normalen Leben zusammen mit seiner Frau Susanne Will Reisen veranstaltet und im Winter als Skilehrer arbeitet. Außerdem hat er den X-Terra Deutschland auf die Beine gestellt, den er seit fünf Jahren in Titisee veranstaltet. Das ist eine Cross-Variante des Triathlon, mit Schwimmen, Mountainbiken und Crosslaufen. Allerdings auf deutlich kürzeren Strecken als beim Ironman.

**Die Weltmeisterschaft** der Cross-Triathleten, der X-Terra Hawaii, findet traditionell eine Woche nach dem Ironman auf der Nachbarinsel Maui statt. Den hat Alexander Lang auch noch mitgenommen und hier lief es besser als eine Woche zuvor. Dort kam der Freiburger als 22. ins Ziel, knapp unter der Drei-Stunden-Marke. Jetzt fühle er sich schon ziemlich schlapp, gibt er zu, nach zwei solchen Hammer-Wettkämpfen sowie der Zeitumstellung nach der Rückkehr. Ob er nächstes Jahr noch mal nach Hawaii fliegen wird, um den Ironman ein sechzehntes Mal in Angriff zu nehmen, weiß er noch nicht. „Direkt nach dem Rennen hat man selten Lust auf das nächste Mal. Aber dann fängt man an und überlegt, was man noch verbessern könnte“, sagt Lang und grinst. Und da ist man eigentlich schon wieder mitten in der Vorbereitung für den nächsten Eisenmann-Wettkampf.

Tino Heeg



Waldorfschule Böblingen/Sindelfingen,  
eines von ca. 4000 von der GLS Bank finanzierten Projekten.

# Zukunftsfähig Geld anlegen

Unsere Angebote:  
GLS-Girokonto · GLS-Tagesgeldkonto  
GLS-Sparangebote · GLS-Zukunftsvorsorge  
Investmentfonds · GLS-Kredite  
Schenken und Stiften

■ Die GLS Bank ist der Pionier der ethisch-ökologischen Banken in Deutschland. Sie bietet eine breite Palette von Finanzprodukten an – vom Girokonto bis zum Kredit. Dabei arbeitet die GLS Bank völlig transparent und finanziert ausschließlich nachhaltige, ökologische oder soziale Projekte. Ihr Geld ist sicher und sinnvoll angelegt!

■ Möchten Sie mehr über die GLS Gemeinschaftsbank eG erfahren? Wir informieren Sie gern! Rufen Sie uns an unter: **(02 34) 57 97-111**

**GLS Bank**  
und Geld bekommt Sinn

Merzhauser Str. 177 · 79100 Freiburg · [www.gls.de](http://www.gls.de)