

DER MAINZER

DIE STADTILLUSTRIER

Computerprobleme?

Sport

Mit Training und nochmals Training:

Vom »Couch-Potato« zum »Ironman«

3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen. Der eine nennt es Folter, der andere Triathlon. Als DAS Ereignis schlechthin gilt der Ironman in Hawaii, der zugleich auch als Triathlon-Weltmeisterschaft fungiert. Seit 1978 findet er nun in Hawaii statt und wird von vielen Triathleten als das höchste aller Ziele angesehen. Hätte man **Marcus Jores** vor zwölf Jahren gesagt, dass er freiwillig bei diesem Wahnsinn mitmachen würde – er hätte es nicht geglaubt.



»Bis zu meinen 32. Lebensjahr habe ich mich gar nicht für Sport interessiert. Ich war der typische Couch- Potato. Sport kam in meiner Freizeit nicht vor«, so der 44-jährige Nieder-Olmer. Doch der Sommerurlaub 1997 veränderte alles: Seine damals vierjährige Tochter überredete ihn, an einem Früh-Aerobickurs teilzunehmen. Aber nach wenigen Minuten war Jores außer Atem – und erschrocken über seine geringe Ausdauer. Von nun an ging er jeden Tag in den Aerobickurs und konnte so am Ende des Urlaubs schließlich eine ganze Stunde durchhalten.

»Diesen Zustand wollte ich beibehalten und meldete mich daher in einem Fitnessstudio an. Ich trainierte zwei- bis dreimal die Woche, meist abends. Zu meiner besten Zeit lag das maximale Gewicht beim Bankdrücken bei 120 kg.« Als Jores 2000 dann die Geschäftsleitung einer IT Firma übernahm, erfüllte er sich einen Lebenstraum. »Ich wollte schon immer Geschäftsführer sein. Allerdings arbeitete ich in diesem Job meist bis in die Abendstunden und dadurch blieb mir keine

Zeit mehr, im Studio zu trainieren.

Ich brauchte etwas, bei dem ich zeitlich unabhängiger war. Als ich 2001 den Mainzer Gutenberg-Marathon sah, wusste ich: Das ist es.« Daraufhin fing Marcus Jores wieder an zu trainieren. Jetzt sah das so aus: Morgens um fünf Uhr aufstehen, joggen und anschließend zur Arbeit. Diese Anstrengung hat sich gelohnt – noch im gleichen Jahr lief er in Frankfurt den EuroMarathon.

»Ein Wahnsinnsgefühl... du spürst den absoluten Kick, wenn du das Ziel erreichst und die letzten Meter läufst du praktisch im Endorphinrausch.« Diesem Marathon folgten weitere, schließlich auch der Mainzer Gutenberg Marathon. Aber: »Immer nur Laufen war irgendwann auch eintönig. Ich hatte dieses Ziel erreicht und brauchte jetzt ein neues.« Eine neue Herausforderung, etwas vollkommen Anderes musste her: Der Wunsch, einen Triathlon zu meistern, war geboren.

Neue Motivation Tag für Tag

Wie bringt man dieses zeitaufwendige Training mit Karriere und Familie unter einen Hut? Aus privaten Gründen hatte Jores seinen Job als Geschäftsführer 2004 aufgegeben und arbeitet seitdem als Angestellter. So hat er die Möglichkeit morgens und abends zu trainieren. »Das heißt: Morgens um fünf Uhr aufstehen, 10 bis 20 km joggen und anschließend gehe ich arbeiten. Nach der Arbeit fahre ich Rad oder gehe schwimmen. Am Wochenende stehe ich schon um halb fünf auf und jogge dann ungefähr drei Stunden.«

Ohne Rückhalt aus seiner Familie und dem Freundeskreis würde es nicht funktionieren. »Ich habe eine verständnisvolle Frau, die mich unterstützt. Sie ist bei jedem Marathon oder Triathlon dabei und feuert mich an. Auch meine Kinder sind sportlich, das macht es um einiges einfacher.«



Marcus Jores

Wie schafft man es, sich Tag für Tag neu zu motivieren? Für Jores steht Disziplin an erster Stelle. »Man muss schon sehr konsequent sein und sich hinterfragen: Warum mache ich das? Welches Ziel habe ich? Wie groß ist mein Wille, dieses Ziel zu erreichen? Bei einem Wettkampf läuft man nicht gegen andere, sondern nur gegen sich selbst und gegen seinen inneren Schweinehund.

Klar, es gibt die Zeit aus einem vorherigen Wettbewerb, aber die sehe ich nur als Motivation zur Verbesserung.« Und der berüchtigte tote Punkt?

»Diese Frage muss man sich vor dem Lauf stellen. Während dem Wettbewerb darüber nachzudenken, bringt gar nichts. Wenn mein Oberschenkel schmerzt, frage ich mich: Habe ich genug gegessen und getrunken? Kann ich das mit Ja beantworten, dann schmerzt mein Oberschenkel nicht! Ganz einfach. Es ist alles nur eine Kopfsache, solche Gedanken muss man ausschalten.« Diese Einstellung und sein Ehrgeiz führten zum Erfolg: Marcus Jores hat sich für den

Ironman 2007 in Hawaii qualifiziert, der am 13. Oktober stattfindet. »Das war mein zweiter Lebenstraum.

Die Hoffnung, irgendwann in Hawaii dabei zu sein, ist immer mitgelaufen.« Die Eintrittskarte für dieses Event erkämpfte sich Jores, als er beim diesjährigen Ironman in Frankfurt unter die ersten 26 in seiner Altersklasse kam. Seine bisherige Bestzeit von 9 Stunden und 31 Minuten muss er aber nicht unbedingt verbessern. »In Hawaii geht die Sonne um 18 Uhr unter und jeder, der vor Sonnenuntergang im Ziel ist, wird Daylight Finisher genannt – das zu schaffen, ist mein Ziel. Eine Zeit zwischen zehn und elf Stunden das wäre natürlich super.«

Doch mit den sportlichen Voraussetzungen alleine ist es nicht getan. Marcus Jores Zeitvertreib ist eine teure Leidenschaft. »Alles in allem muss ich für Hotel, Flug, Teilnahmegebühr und Mietwagen etwa 12.000 Euro kalkulieren. Da ich keinen Sponsor habe, muss ich alleine für die Kosten aufkommen.«

Ist der sportliche Ehrgeiz nach dem Ironman auf Hawaii gestillt oder wartet dann eine neue Herausforderung? Einen Marathon unter drei Stunden zu laufen, nennt er als ein Ziel. All diejenigen, die jetzt sagen »Das möchte ich auch mal machen«, empfiehlt Marcus Jores: Realistische Ziele setzen. Für den Anfang erst mal einen Halbmarathon, bevor man sich an einen Marathon wagt.«

Vanessa Bast