

Ironman mit 70 Jahren

Nur nicht untergehen

Von Frank Hellmann



Walter Lehr (Bild: Schick)

Beinahe bedächtig tröpfelt der Regen ins Schwimmbecken. Die Wolken haben an diesem Morgen die Sonne über dem Sport- und Freizeitbad auf der Offenbacher Rosenhöhe wieder verdrängt, doch das Nass von oben scheint keinen der Schwimmer wirklich zu stören. Erst recht Walter Lehr nicht, der neben einer dunklen Schwimmbrille ja als einziger noch einen schwarzen Neoprenanzug trägt.

Die schützende Gummihaut ist eine immense Hilfe gerade für schwächere Schwimmer. Der 69-Jährige gehört in diese Kategorie, aber so wacklig die Züge manchmal wirken, so verrät die Beharrlichkeit seiner Bewegungen auch: Der älteste Aktive in einem Bad, in dem einst Schwimmstar Michael Groß seine Bahnen zog, hat ein klares Ziel. Am 5. Juli in Frankfurt will Walter Lehr ein Ironman werden.

Mit dem Schwimmen fängt dieser mythenumwobene Dreikampf zu Wasser und Lande an – und die ersten 3,8 von gut 225 Kilometer sind für das Gros der Einsteiger zugleich die größte Herausforderung, weil das Schwimmen die technische anspruchvollste Disziplin darstellt. Beim Spätstarter Lehr, der sich vor vier Jahren über den Halbmarathon in Mainz, den New-York- und Berlin-Marathon dem Ausdauersport näherte, war das nicht anders.

Ironman

Vor der Ironman Europameisterschaft in Frankfurt am 5. Juli Drei Disziplinen, drei Triathleten, drei Porträts.

Heute: Walter Lehr (69 Jahre)

Wohnort: Mühlheim

Beruf: Rentner

Größter sportlicher Erfolg: Finisher beim New-York-Marathon 2007, Erster der Altersklasse M 70 beim Ironman 70.3 in St.Pölten (Österreich) 2009 und Qualifikation für die WM in Clearwater/Florida

Trainingsaufwand: 20 Stunden pro Woche

Ziel beim Ironman Frankfurt 2009: ankommen vor 22:59 Uhr

"Als Walter hier zum ersten Schwimmtraining kam", erinnert sich Stefan Löffelsieder, ein morgendlicher Mitstreiter, "trug er bei 30 Grad seine Gummihaut." Es war nicht der einzige Anfängerfehler, über den der rüstige Rentner rückblickend schmunzelt. Noch heute frotzeln die

Trainingskollegen über den eigenwilligen Stil, mit dem sich Lehr anfangs fortbewegen wollte: mit den Armen kraulen, mit den Beinen die froschartige Bewegung vom Brustschwimmen.

"Der Walter war anfangs koordinativ schwierig", sagt seine Schwimmlehrerin

Das ging natürlich gar nicht. "Der Walter war anfangs koordinativ schwierig", erinnert sich Steffi Konrad von der Schwimmschule Natare. Im mühevollen Privatunterricht brachte sie ihm die richtige Technik bei, "das ist ihm nicht zugeflogen." Was noch immer zu besichtigen ist: In der siebenköpfigen Trainingsgruppe, die sich unter freundlicher, aber bestimmter Anleitung der 34-jährigen Schwimmlehrerin um Vortrieb bemüht, kommt der Mühlheimer meist als Letzter oder Vorletzter an.

"Das Kraulen hat seine Tücken", gesteht er. "Ich binde dir den Pullbuoy bald mit einem Gummiband um die Füße, damit du die endlich still hältst", ruft Steffi Konrad, nachdem ihr Zögling mit der zwischen die Oberschenkel geklemmten Schwimmhilfe aus Schaumstoff mal wieder mehr Gischt als Geschwindigkeit produziert. Und als Lehr für die 100 Meter ohne Hilfsmittel geschlagene 2:30 Minuten benötigt, entfährt es ihm: "Oh je, das ist ja viel zu langsam."

Lehr wird es im Langener Waldsee nur darum gehen, möglichst unbeschadet aus dem Gewässer zu steigen. "Sollen die vorne ihre Kämpfe austragen, dann mache ich hinten in Ruhe meine Züge." Trotzdem kann er am Ende Erster der M 70+ werden – nur vier von insgesamt 2622 Teilnehmern sind in seiner Altersklasse gemeldet, der Sieger ist im Oktober für Hawaii qualifiziert. Dabei hat der pensionierte Maschinenbauingenieur und Produktmanager bereits das Ticket für die Halbdistanz-Weltmeisterschaft im November in Florida gelöst. Lehr: "Davor Hawaii, das wäre Wahnsinn." Aber das erste Ansinnen in anderthalb Wochen ist sowieso das Ankommen am Römer, "und wenn es um 22.59 Uhr ist." Um 23 Uhr ist Zielschluss.

Was treibt einen an, der glücklich verheiratet ist, zwei Töchter und sechs Enkel hat, auf eine erfüllte berufliche Tätigkeit und viel Abwechslung in seinem Leben blickt? "Ich muss nicht gewinnen", sagt er, "ich muss das nur einmal schaffen."

Er wirkt nicht wie einer der vielen getriebenen Triathleten, sondern wie einer, der diese Grenzerfahrung in jedem Moment genießen möchte, "als Helfer war ich beim Ironman ja schon oft nahe dran." Aber noch nie hat er etwa das Gedränge im Wettkampf erlebt, wenn die liebe Triathlon-Familie unter Wasser diese Schläge und Tritte verteilt.

Und jede Überanstrengung im Wasser rächt sich danach auf dem Rad bitter. Lehr weiß das: Sechs bis acht Stunden wendet er wöchentlich fürs Schwimmen auf; "er hat einen roten Faden", lobt seine Trainerin. Der angehende Ironman hat Einzelstunden genommen, Schwimm-Seminare gebucht, alleine und in Gruppen auf der Rosenhöhe geübt – nachdem er 40 Jahre lang die Mitgliedschaft im Ersten Offenbacher Schwimmclub von 1896 (EOSC) allein fürs Tennisspielen nutzte.

Die Racketschwinger schütteln nur noch den Kopf, wenn der um zehn Kilo erleichterte Lehr an der Theke an ihnen vorbeigeht.

"Andere gehen zur Skatrunde und in die Kneipe – ich gehe zum Sport", sagt Walter Lehr.

Ein Verrückter? "Nein", entgegnet der, "andere in meinem Alter gehen morgens zum Kaffeetrinken, mittags zur Skatrunde und abends in die Kneipe. Ich gehe lieber zum Sport." Viele neue, jüngere Freunde habe er gewonnen und "nebenbei macht das einen Riesenspaß."

Längst sind die nächsten ambitionierten Pläne geschmiedet: Er will im August über die Halbdistanz in Wiesbaden starten, für den Rodgau- und Frankfurter City-Triathlon hat er gemeldet. 2010 will er wieder vom Triathlon ablassen und lieber Marathon in London und Chicago laufen. Auch weil das Schwimmen so schwierig ist.