



Seine Glücksformel heißt Ironman

► **Physik-Professor Lechtenfeld will wieder nach Hawaii**

► **Für seinen Traum schwitzt der Hannoveraner elf Stunden pro Woche**

DER SPORTLER: Olaf Lechtenfeld (56) trainiert in Herrenhausen schon für seinen nächsten Ironman. **Fotos: Wilde**

VON TOBIAS WELZ

HANNOVER. Wenn Olaf Lechtenfeld (56) aus der List an Hawaii denkt, leuchten seine Augen. Seine Sprechgeschwindigkeit steigt. Und er rutscht unruhig auf seinem Stuhl hin und her. Bei Hawaii denkt der Professor der theoretischen Physik aber nicht an Sonne, Strand und Hula-Mädchen, sondern ans Schwimmen, Radfahren und Laufen. Lechtenfeld ist ein „Ironman“, zu Deutsch also ein „Eisenmann“. Sein Leitspruch lautet: „Nicht groß nachdenken, einfach machen!“

Der Markenname „Ironman“ steht für die bekannteste Reihe von Langdistanz-Triathlonläufen weltweit. Jedes Jahr werden 30 dieser Rennen ausgetragen. Und Lechtenfeld war schon siebenmal dabei. Einmal, 2014, sogar im Mekka der Triathleten auf Hawaii. Wer sich Ironman nennen will, muss dafür 3,8 Kilometer schwimmen, 180,2 Kilometer Rad fahren und 41,925 Kilometer laufen – am Stück. Der Physik-Professor brauchte dafür auf der pazifischen Inselkette gerade mal elf Stunden und 47 Minu-

ten: „Ich bin dort angetreten, um Spaß zu haben, nicht, um mich zu quälen.“ Lechtenfeld fügt stolz hinzu: „Wer sich für den Ironman Hawaii qualifiziert hat, muss sich nichts mehr beweisen.“

Trotzdem trainiert der Professor fleißig weiter. Er will im Oktober 2016 ein zweites Mal nach Hawaii und irgendwo noch einen Ironman unter zehn Stunden laufen. Das ist ein ambitioniertes Ziel, für das sich Lechtenfeld noch zwei, drei Jahre Zeit gibt: „Dann schließt sich das Fenster, alterstechnisch.“

Um seinen Fitness-Level zu halten, treibt der Professor durchschnittlich elf Stunden Sport in der Woche: Etwa zwei Stunden schwimmen (vier Kilometer), sechs Stunden Rad fahren (170 Kilometer) und drei Stunden laufen (33 Kilometer) stehen an.

Ganz nebenbei arbeitet er rund 50 Stunden an der Universität: Lehre, Forschung, Hausarbeiten. Der 56-Jährige ist nicht nur Top-Athlet, er gehört auch zur Weltelite der Physiker, die – wie schon Albert Einstein – versuchen, Quanten- und Kosmologie unter einen Hut zu bekommen („Den Ironman zu gewinnen, ist einfacher“). Er hat zwei Jahre am Cern-Kernforschungsprojekt in der Schweiz mitgearbeitet und war ebenso lange an der Elite-Uni in Princeton und von 2005 bis 2007 Dekan der Fakultät für Mathematik und Physik an der Leibniz-Uni. Er ist Denker und Sportler.

„Meine Idee für die Promotion ist mir beim Radfahren gekommen“, erinnert sich Lechtenfeld. Ansonsten helfe ihm der Sport beim Abschalten zwischen der Arbeit an physikalischen Formeln: „Ich kann auch drei Stunden konzentriert an einer Formel sitzen“, sagt er. Aber: „Manchmal muss ich einfach raus. Dann hilft kein Kaffee. Ich

muss mich bewegen.“

Auf Fachtagungen kennen die anderen Physiker den Sportirrsinn ihres Kollegen bereits: „Nach Goslar fahre ich gerne mit dem Rad.“ Das sind etwa 90 Kilometer. Und: „Jedes Jahr im Sommer gebe ich einen Workshop in Thüringen. Da überrede ich die Studenten immer morgens um sieben vor den Kursen, eine Stunde mit mir laufen zu gehen. Das schweißst zusammen.“

Eine Woche ohne Sport geht für ihn „gar nicht.“ „Gelegentlich“, gesteht der 56-Jährige, sei sein Sport auch Streitthema zwischen ihm und seiner Frau Sabine (auch 56). „Meine Frau ist nicht so sportlich, aber sie hat sich ganz gut an mich gewöhnt“, sagt der Professor. Dass sein Sportpensum von manchem mit „Wahnsinn“ in Verbindung gebracht werde, sieht Lechtenfeld auch ein: „Ein Drittel von dem, was ich mache, würde schon reichen, um gesund zu sein.“ Aber, so der Ironman: „Der Spaß an der eigenen Leistung treibt mich weiter an.“



DER WISSENSCHAFTLER: Lechtenfelds Schreibtisch im Institut für Mathematik und Physik ist auch voll mit Arbeit.

So werden Sie 2016 fit wie ein Ironman

Sie wollen auch ein „Ironman“ werden? Olaf Lechtenfeld hat der NP seinen persönlichen Trainingsplan verraten.

► **Aufbautraining:** Vor der zwölfwöchigen Plateau-Phase mit gleichbleibender Belastung müssen Sie entsprechend Ihres Ausgangsniveaus ins Training starten. Wie lange das Aufbautraining dauert und mit welchen Werten Sie einsteigen, kommt auf Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit an. Starten Sie bei null, schwimmen Sie in der ersten Woche einen Kilometer, fahren 50 Kilometer Rad und gehen zehn Kilometer laufen. Steigern Sie dann drei Wochen lang Ihre Leistungen wöchentlich um zehn bis 20 Prozent. Gönnen Sie sich anschließend eine Woche Regeneration auf 70 Prozent der Vorwoche. Den nächsten vierwöchigen Aufbaublock starten Sie jeweils mit dem Maximalwert des vorhergehenden Blocks. Abhängig vom Ausgangsniveau wiederholen Sie dies so lange, bis Sie die Werte für die Plateau-Phase erreicht haben. Sollten Sie nicht bei null starten, können Sie später mit den Vorbereitungen beginnen.

► **Normale Woche in der Plateau-Phase:** Sie gehen wöchentlich sechs bis acht Kilometer schwimmen, fahren 250 bis 350 Kilometer Rad und gehen 50 bis 70 Kilometer laufen, verteilt auf je drei Einheiten pro Disziplin. Das sind 15 bis 22 Stunden Training pro Woche. Ein langer Lauf (mehr als 30 Kilometer) und eine lange Radfahrt (mindestens 130 Kilometer) sollten dabei sein, ebenso ein Training mit

erhöhtem Tempo (Intervalltraining). Bauen Sie auch zwei Stunden Krafttraining pro Woche ein, zur Rumpfstabilisierung.

► **Schwerpunktwoche:** Setzen Sie gelegentlich Schwerpunkte: Erhöhen Sie für eine Woche den Umfang einer Disziplin auf 150 Prozent und reduzieren die anderen auf je 75 Prozent. In der Plateau-Phase vorm Wettkampf sollten sie je zwei Schwerpunkte Rad und Laufen einbauen.

► **Ernährung:** Essen Sie kohlenhydratreich und vergessen Sie die Proteine nicht. Trinken Sie nach besonders harten Einheiten einen Proteindrink.

► **Pausen:** Nehmen Sie etwa jede vierte Woche 20 bis 30 Prozent aus dem Training heraus.

► **Zehn Tage vor dem Wettkampf:** Fahren Sie die Trainingsumfänge deutlich herunter, bis auf etwa 30 Prozent. Behalten Sie die Intensität aber bei. Essen Sie vermehrt Nudeln, Müsli und Brot, jedoch wenig Fleisch, Fisch, Eier und Nüsse (Carbo-Loading) – und verzichten Sie auf Alkohol.

► **Abend vor dem Wettkampf:** Essen Sie wie gewohnt kohlenhydratreich, aber leicht verdaulich (zum Beispiel Couscous). Trinken Sie deutlich mehr Wasser.

► **Generell gilt:** Der Plan ist nicht sklavisch einzuhalten. Holen Sie verpasstes Training nicht nach, insbesondere nicht nach krankheitsbedingtem Ausfall. Bauen Sie dafür ein bis zwei Wochen Puffer in Ihre Planung ein. Trainieren Sie möglichst viel in Gruppen. Das bringt mehr Spaß und erhöht gleichzeitig die Motivation! *tow*

3:22! Klatsche für Frauen bei Wasserball-EM

BELGRAD. Die deutschen Wasserball-Männer mit Roger Kong und Erik Bukowski (Waspo 98 Hannover) haben sich zu einem wichtigen EM-Erfolg gemüht. Gegen Georgien gabs gestern ein hart erkämpftes 11:9. Ein Tor steuerte Bukowski bei.

Das Team von Trainer Patrick Weissinger fuhr nach der 5:16-Auftaktpleite gegen Italien den ersten Sieg ein und kämpft weiter um einen Startplatz beim Olympia-Qualifikationsturnier im Frühjahr. „Wir hatten einen richtig schlechten Start“, sagte Kapitän Julian Real. „irgendwie tat uns die frühe Zeit nicht so richtig gut.“ Spielbeginn war schon um 9.30 Uhr. Morgen (18.45 Uhr) gehts im letzten Vorrundenspiel gegen Rumänien. Ein Sieg würde Gruppenplatz zwei bedeuten.

Aufs Quali-Turnier hoffen auch die deutschen Frauen trotz des klaren 3:22 gegen Italien. „Wir haben uns unter Wert verkauft und sind in viele unnötige Konter geraten“, sagte Kapitänin Carmen Gelse (Waspo 98). Zum Auftakt hatte Deutschland 14:13 gegen Serbien gewonnen. Nächstes Spiel: morgen (12.30 Uhr) gegen Frankreich.

VEREINE@NEUPRESSE.DE

BSK-Boxer heiß auf Titelkämpfe

Radballer scheiden aus. Lauf in Herrenhausen.

Für rund 20 Boxer des BSK Hannover-Seelze wird es ernst. Am Sonnabend beginnt die Verbandsmeisterschaft. „Trotz der Pause über Weihnachten sind alle im Trainingssoll und hochmotiviert“, sagt Coach Arthur Mattheis. In der ersten Turnierrunde in Lüneburg gehts für zwei Seelzer in den Ring: Junior Leon Schellenberg (bis 32 kg) und Erkan Abaci (75 kg) starten. Bereits im Finale (13. Februar) stehen Taron Hanesyan (81 kg) und die mehrmalige deutsche Meisterin Janina Bonorden (63 kg).

Die SG Hannover-Herrenhausen und der SC Polonia laden für Sonntag zu Winterlauf und Walking durch den Georgengarten ein. Los gehts um 11 Uhr auf die 8,5 sowie 4,5 Kilometer lange Strecke – erstmals mit Zeitmessung. „Im Winter durch die Herrenhäuser Gärten laufen, was gibt es Schöneres?“, so Organisator Manfred Wassmann. Startpunkt ist auf der Laufbahn des MTV Herrenhausen. Meldegebühr: sieben Euro für Erwachsene und Jugendliche, Kinder vier Euro. Mehr Infos im auf www.sg74.de.

Die Tischtennis-Abteilung des TK Hannover sucht neue Spieler. „Ob Hobbyspieler, Punktspieler oder Schüler, bei uns sind alle gern gesehen“, sagt Bernd Grote. Zum Reinschnuppern kann im Februar kostenlos mittrainiert werden. Training ist montags von 19.30 bis 22 Uhr in der Bismarckschule.

Die Radballer Christian Kühn/Uwe Hehmann vom RC Taube haben den Sprung ins Halbfinale des Deutschlandpokals verpasst. Im Viertelfinale gabs für die Zweitligaaufsteiger vier Niederlagen und einen Sieg. Das bedeutete Platz sechs. *js*



SIND BEREIT: Die BSK-Boxer Erdin Jeter Özcan, Trainer Dmitri Schunk, Erkan Abaci, Firat Idi (von links).