

## Interview mit Ironman-Triathleten Gerhard Troch

### Ich lebe den Sport!

Zwei Jahre nach seiner ersten Teilnahme am legendären Hawaii Ironman möchte sich Gerhard Troch von TRIandBIKE am 9. Oktober erneut der Herausforderung stellen.

Das Rezept des 37-Jährigen: Die perfekte Mischung aus Lockerheit und Konsequenz, Genuss und Askese.



**Gerhard, du hast dich in diesem Jahr zum zweiten Mal dazu entschieden am Hawaii Ironman teilzunehmen. Was hat dich dazu bewogen den Startplatz, den du durch das Qualifikationsrennen in Klagenfurt bekommen hast, erneut anzunehmen?**

Die Faszination „Triathlon“, die mich bereits seit meinem ersten Wettkampf im Jahr 1989 begleitet, ist nach wie vor die Hauptmotivation, welche mich antreibt. Ich verspüre auch nach über 20 Jahren im Triathlonsport das Verlangen mich ganz besonderen Herausforderungen zu stellen. Außerdem deuten die Wettkampfergebnisse dieser Saison darauf hin, dass ich meine persönliche Leistungsgrenze weiter hinausschieben kann und sich somit die Zeit von vor zwei Jahren (9:48,09) verbessern lässt.

Des Weiteren beflügelt mich unsere neue TRIandBIKE Sparte beim VfL Waldkraiburg, der ich als 2. Vorstand und sportlicher Leiter vorstehe. Viele begeisterte Vereinsmitglieder, die sich mit mir im gemeinsamen Training auf Wettkämpfe vorbereiten haben sehr viel Freude am Ausdauersport und pushen mich somit zusätzlich. Diese neue Situation motiviert mich, da ich wie in früheren Jahren wieder das Gefühl habe, dass wir gemeinsam unsere Begeisterung für den Triathlonsport ausleben können.

**Es scheint, als wäre die neue Situation, die Dich als Mitinitiator einer neuen Triathlonbewegung mit einschließt eine besondere Herausforderung für Dich. Ist man als Hawaii-Teilnehmer so etwas wie ein Aushängeschild des Vereins und steht man somit zusätzlich unter Druck?**

Ich stehe natürlich ein bisschen in der Pflicht auch für unseren Verein möglichst gute Leistungen abzuliefern, damit unser Bekanntheitsgrad wächst und wir viele Leute für den Triathlon begeistern können. Ich sehe mich aber eher als eine Art Botschafter für den Triathlonsport, der vielen den Einstieg in diese Sportart erleichtern kann. Beispielsweise unsere Kraultechnik-Kurse, das technikorientierte Lauftraining aber auch die festen Trainingszeiten, können hier weiterhelfen. Für mich war und ist Triathlon immer auch ein Garant für ein interessantes soziales Umfeld. Die gemeinsamen Trainingseinheiten und Wettkämpfe machen mir einfach mehr Spaß und im Trainingslager ist dann auch mal Zeit für intensive gemeinsame Erlebnisse, die einen zusammenschweißen und sportlich, aber auch menschlich weiter bringen.

**Für viele Außenstehende sind solche Erfahrungen nicht in erster Linie mit exzessivem Sporttreiben verbunden. Sie gehen lieber ins Kino, lassen sich unterhalten oder setzen sich gemütlich bei einem Bier zusammen. Welche Außenwirkung hat dein sportliches Tun auf andere?**

Auf der anderen Seite muss man sich natürlich fragen, welche Außenwirkung eine Hawaii-Teilnahme hat. Sehen einen die Leute eher als Leistungsfanatiker oder akzeptieren Sie diese Hingabe für den Sport und erkennen sie auch den positiven Effekt der hinter dieser Erfahrung steckt.

Was wir Triathleten machen, ist für Außenstehende die reine Quälerei. Aber wir finden so viel Spaß an dem, was wir tun und top fit zu sein. Es gibt wohl nur wenige Sportarten, die ähnlich viel Leidenschaft vermitteln wie der Triathlon – und sie auch erfordern.

Wenn es mir gelingen sollte, dieses Feuer in anderen zu entfachen, hat sich das persönliche und sportliche Engagement schon gelohnt und ich kann später zufrieden auf eine erfolgreiche sportliche Laufbahn zurückblicken.



**Nachdem du in diesem Jahr zum dritten Mal in Folge die Qualifikation für den Ironman auf Hawaii geschafft hast, scheint es Dir ziemlich gut zu gelingen deine Leistung am Tag X abrufen zu können. Wie schaffst du jedes Mal diese Punktlandung?**

Zunächst ist es von großem Vorteil, wenn man auf möglichst viel Erfahrung zurückblicken kann. Ich hatte während meines Studiums in Erlangen die Möglichkeit über Jahre regelmäßig mit meinen Mannschaftskollegen zu trainieren und an vielen (Bundesliga-) Rennen teilzunehmen um mir ein gewisses Niveau in den drei Sportarten zu erarbeiten. Wenn es einem dann nach vielen Rennen über die olympische Distanz gelingt immer häufiger die optimale Leistungsfähigkeit abzurufen, bekommt man immer mehr Selbstvertrauen und Erfahrung und man freut sich regelrecht auf den nächsten Einsatz. Solange man gesund bleibt, sich wieder gut erholt und die Mannschaft geschlossen hinter einem steht, kann man sich kontinuierlich weiter entwickeln und auch größere Rennen in Angriff nehmen. Bei meiner ersten Teilnahme bei einem Langdistanzrennen konnte ich so meine Zielzeit auf wenige Minuten vorhersagen und ohne größere Probleme finishen.

Ich empfehle deshalb jedem Neueinsteiger sich erst einmal ohne Druck auf kleinere Rennen vorzubereiten und sich viel Zeit für die erste Mittel- oder Langdistanz zu lassen. Da können ruhig vier, fünf oder noch mehr Jahre vergehen, bevor man sich an diese Herausforderungen heranwagt. So hat man mit Sicherheit die besten Chancen die gesteckten Ziele auch zu erreichen und seine Leistungsfähigkeit abrufen zu können.

**Wie schaffst du es neben deinem Beruf, der Familie und deinem Engagement im Verein dieses hohe sportliche Niveau zu halten? Trainierst du strikt nach Trainingsplan oder verlässt du dich eher auf dein Gefühl?**

Zunächst muss ich eingestehen, dass ich in der Disziplin Schwimmen nicht mehr ganz auf dem Niveau von früher mithalten kann. Ich habe während des Studiums selbst das Schwimmtraining geleitet und somit ganzjährig vier bis fünf harte Schwimmeinheiten in der Woche absolviert. Das kann ich jetzt aus Zeitgründen und wegen der schlechteren Bedingungen vor allem im Winter nicht mehr bewerkstelligen. Dafür finde ich jetzt aber bessere Lauf- und Radbedingungen vor, die jetzt wo ich einigermaßen flott schwimmen kann mindestens genauso wichtig sind.

Auf einen festen Trainingsplan bin ich nicht angewiesen. Es reicht eigentlich, wenn ich in meiner Freizeit das trainiere worauf ich Lust habe. Oft ist es auch so, dass ich beruflich nicht genau abschätzen kann, wie viel Zeit mir noch für das Training bleibt und ob ich überhaupt dazukomme. Da wäre ein fester Trainingsplan ein zu starres Korsett, das mich persönlich zu sehr vereinnahmen könnte und in mir ein ständig schlechtes Gewissen verursachen würde, wenn ich mal wieder einige Trainingseinheiten nicht absolvieren könnte. Mein Gefühl sagt mir aber jeden Morgen, was ich heute eigentlich trainieren könnte und welche Intensität dabei möglich wäre. Dieses Energiebarometer macht es mir sehr einfach meine Power zielgerichtet einzusetzen. So komme ich oft mit 8 bis 10 Stunden Training in der Woche hin. Wichtig sind dann aber natürlich die jeweiligen Trainingslager in der Wettkampfvorbereitung, in denen man schnell die wöchentliche Trainingszeit auf 30 Stunden hochfahren kann.



**Durch die Teilnahme am Hawaii Ironman am 9. Oktober verlängert sich deine Wettkampfsaison um mindestens 6 Wochen. Versuchst du etwas an deinem Training zu verändern oder bleibt jetzt alles wie gehabt.**

Nach der Teilnahme an der Langdistanz-WM in Immenstadt am 1. August habe ich mir eine Woche Regeneration gegönnt, um danach drei Tage beim Radfahren in den Bergen meine Kraftausdauer zu trainieren.

Insgesamt versuche ich jetzt wieder mehr Kraft- und Athletiktraining einzubauen. Ich verspreche mir davon noch eine kleine Steigerung und eine geringere Verletzungsanfälligkeit für die letzten harten und langen Einheiten vor dem großen Ereignis. Für das Kraft- und Athletiktraining gehe ich zwei bis dreimal in der Woche ins FTZ. Dort kann ich optimal meine spezifische Arm- Rumpf- und Beinkraft trainieren. Die Regeneration auf der Magnetfeldmatte und regelmäßige Saunagänge sollten hier nach dem Training auch nicht zu kurz kommen. Nachdem es auf Hawaii wieder sehr heiß wird, könnten regelmäßige Saunagänge sogar die Hitzeresistenz verbessern und natürlich auch das Immunsystem stärken.

**Vielen Dank für das ausführliche Interview. Wir wünschen Dir viel Erfolg auf Hawaii!**