

8. Juli • Frankfurt

# Iron-Man - eiserner Triathlon

Schöneck/Frankfurt (cf). Wenn am 8. Juli stahlharte Burschen zum Iron-Man in Frankfurt antreten, wird auch der Schönecker Physiotherapeut Markus Neumann dabei sein. Wir sprachen mit ihm über das, was vor ihm liegt.

Herr Neumann, wie sieht Ihr Tagesablauf am 8. Juli in Frankfurt aus?

„Bei jedem Iron-Man-Rennen auf der Welt sind die Anforderungen gleich: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und Marathon, also 42,195 Kilometer Laufen.“

Wenn es weiter nichts ist ... So, wie Sie das sagen, hört es sich an, als wäre es ein Klacks...

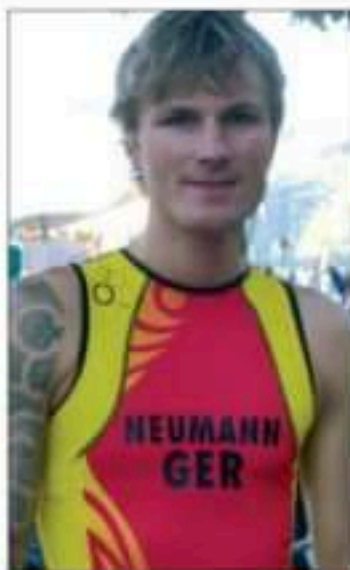
„Naja, ich mache jetzt schon seit zwölf Jahren Triathlon. Mir hat das so viel Spaß gemacht, dass ich 2004 zum ersten Mal am Iron-Man in Frankfurt teilgenommen habe. Zwei Jahre später habe ich das wiederholt, 2008 absolvierte ich dann zwei

Iron-Man-Rennen, eines in Frankfurt, das andere auf Malaysia. Aufgrund des subtropischen Klimas dort ist das noch mal eine ganz andere Herausforderung.“

Aha, und das macht Spaß? Können Sie das einem nicht so eisenharten Sportler erklären?

„Das Begeisternde ist einfach, zu erleben, wozu man fähig ist. Es ist ganz extrem, wie trainierbar der Körper in relativ kurzer Zeit ist, wenn man es richtig macht. Ich komme eigentlich aus dem Fußball. Doch nach einer größeren Knieverletzung lief da nichts mehr. Der Arzt hatte mir deshalb Schwimmen, Radfahren und laufen empfohlen. Und eines muss ich mal sagen: Als Fußballer ist man ja eher faul. Da sind zehn Kilometer Laufen schon viel. Ich war da keine Ausnahme. Doch dann habe ich selbst erlebt, wie schnell man sich steigern kann.“

Und das trotz Knieverletzung?



## Zur Person

Markus Neumann

Alter: 31 Jahre

Beruf: Physiotherapeut

Hobby: Triathlon

Ziel: Iron-Man unter zehn Stunden zu absolvieren

Motto: Alles geht

„Wie gesagt, man muss es richtig angehen. Durch meine Mitgliedschaft im Triathlon-Verein Bruchköbel betreue ich in meiner Praxis auch einige Sportskollegen. Es ist schon so, dass manche

durch immenses Training Probleme bekommen, sei es in der Schulter vom Schwimmen, oder in den Knien durchs Laufen.



Es ist aber keineswegs so, dass man dann die Joggingschuhe an den Nagel hängen muss. Ich mache dann immer eine Laufanalyse und darauf aufbauend eine Laufschulung. Hierbei absolvieren wir dann auch praktische Trainingseinheiten, draußen. So erlernen die Patienten das schmerzfreie Laufen.

Das macht ein bisschen Mut. Welche Stärkung brauchen Sie für die

eisernen Herausforderungen am 8. Juli? „Für uns Athleten ist eines wichtig: dass die Leute kommen und einen unterstützen. Deshalb möchte ich allen sagen: Auf zur Laufstrecke! Das Anfeuern gibt einem ganz schön Auftrieb.“

Bestimmt. Frei nach Lorient: Ja, wo laufen Sie denn?

„Ich starte mit der Nummer 334 um 6.45 Uhr in der ersten Gruppe, also der Gruppe der Profis und besten Amateure. Das Schwimmen absolvieren wir im Langener Waldsee, von dort aus geht es aufs Rad. Die Strecke führt von Frankfurt über Bergen-Enkheim, Hochstadt, Niederdorfelden, Karben, Friedberg, Bad Vilbel und zurück nach Frankfurt. Diese Runde fahren wir zwei Mal. Zum Abschluss folgt der Marathon entlang des Mainufers.“

HERR NEUMANN, VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH! WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL ERFOLG!

WIR BIETEN HILFE FÜR ALLE SPORTLER...

**DENN WIR WISSEN  
WAS WIR TUN!**

**OB LEISTUNGS- ODER FREIZEITSPORTLER -  
WIR TEILEN IHRE LEIDENSCHAFT!**

UND DAMIT SIE BALD WIEDER RICHTIG FIT SIND,  
STEHEN WIR IHNEN BEI ALLEN BESCHWERDEN MIT  
UNSEREM FACHWISSEN ZU VERFÜGUNG!



KILIANSTÄDTER STR. 8 • SCHÖNECK  
TELEFON (0 61 87) 68 48



PRAXIS FÜR  
PHYSIOTHERAPIE  
UND  
PRÄVENTION

Markus  
Neumann

MO-FR 8-20 UHR + SA 9-13 UHR  
TERMINE NACH VEREINBARUNG!