

„Es gibt keine Wunder, nur Training“

Paul Guckelsberger startet am 13. Oktober beim Ironman auf Hawaii



Von André Bethke (0 64 71) 93 80 25
a.bethke@mittelhessen.de

Waldbrunn-Hausen Paul Guckelsberger ist ein gläubiger Mensch, doch er glaubt nicht an Wunder. Wer jedoch die sportliche Laufbahn des Hauseners verfolgt hat, der ist verwundert. Denn der ehemalige Fußballer der SG Hausen/Fussingen hat geschafft, was für viele Athleten ein ewiger Traum bleibt: Der Triathlet startet am 13. Oktober beim Ironman auf Hawaii. Das Sensationelle daran: Paul Guckelsberger hat seinen ersten Start als Schwimmer, Läufer und Radrennfahrer erst im Juni absolviert. Und das auf der Mitteldistanz mit zwei Kilometer im Wasser, 84 Kilometer in Laufschuhen und 21,1 Kilometer auf dem Rad. Im Urlauberparadies im Pazifik erwartet den Westerwälder die doppelte Distanz - bei 40 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit wie in einer Sauna. Wie hat Guckelsberger das nur geschafft? Die Antwort des 43-Jährigen: „Es gibt keine Wunder, nur Training.“



Damit die Familie mit Maurice (l.), Marvin und Petra nicht so viel davon merkt, versucht Paul Guckelsberger seine Trainingsarbeit in den Alltag zu integrieren. Zum Alltag gehörte auch drei Jahre lang der Bau des eigenen Fachwerkhäuses, das die Guckelsbergers mit viel Eigeninitiative in alter Lehmbauweise fertigten. (Foto: Bethke)

Themen auf den nächsten Seiten

- Weilburg**
Lehrer drücken für einen Tag die Schulbank Seite 10
- Aumenau**
Kirmes wurde von Schlägereien überschattet Seite 11

Moment mal



Von Michael Tietz (0 64 62) 93 97 18
m.tietz@mittelhessen.de

Ein schon etwas reiferes Mutter-Tochter-Paar aus Deutschland - sie bezeichneten sich selbst als „Weltreisende“ - wollte nach der Ankunft in New York nach Hause telefonieren. Doch weder das Handy noch die Münzfernsprecher am Flughafen waren den beiden wohlgesonnen. Es folgten Schimpftiraden auf die Technik und die Amerikaner, bei denen nicht mal ein Telefon funktionieren würde. Der Fehler lag allerdings bei den deutschen Gästen. Obwohl angeblich schon viele Länder bereist, kam es den beiden nicht in den Sinn, die passende Vorwahl nach Deutschland zu wählen. Erst ein paar Tage später hatten sie den Dreh raus und waren seitdem fleißig am Telefonieren - auch auf dem größten Heiligum der Amerikaner. Auf dem Arlington-Friedhof in Washington - dort ist auch John F. Kennedy begraben - blubberte die Mutter lautstark minutenlang etwas in ihr Handy. Erst die mahnenden Worte der Reiseleiterin sorgten für Funkstille. Sie hätte nicht gewusst, dass hier auf dem Friedhof das Telefonieren verboten sei, begründete sie. Wie auch. In good old Germany ist es ja an der Tagesordnung, mit dem Handy am Ohr über den Friedhof zu laufen.

Ansprechpartner

- Sekretariat Lokalredaktion**
Rosemarie Heumann, Sabrina Bröckl
☎ (0 64 71) 93 80 29
Fax: (0 64 71) 3 91 44
redaktion.wt@mittelhessen.de
- Leitung Lokalredaktion**
Dr. Uwe Rönzdigs (ur)
☎ (0 64 71) 93 80 28
Wolfgang Henss (hs) (Stellv.)
☎ (0 64 71) 93 80 30
- Zuständigkeiten**
- Weilburg und Umland**
Wolfgang Henss (hs)
☎ (0 64 71) 93 80 30
Klaus Birk (kbi)
☎ (0 64 71) 93 80 24
- Runkel, Selters, Villmar**
Heinz Zimmermann (zi)
☎ (0 64 71) 93 80 26
- Limburg und Umland**
Jürgen Linker (jli)
☎ (0 64 31) 2 40 60
Fax: (0 64 31) 2 26 35
- Lokalsport**
André Bethke (bk)
☎ (0 64 71) 93 80 25
- Reporter**
Hans-Georg Waldschmidt (hgw)
☎ (0 64 41) 95 91 99
- Aktionen, Serien, Projekte**
Malke Wessolowski (wes)
☎ (0 64 41) 95 95 58
- Archiv**
Simone Geigl
☎ (0 64 41) 95 92 96
- Online-Redaktion**
Tanja Freudenmann (taf)
Michael Köhler (öh)
Reimund Schwarz (rei)
☎ (0 64 41) 95 94 07
- Anzeigen**
☎ (0 64 71) 9 38 00
Fax: (0 64 71) 17 37
☎ (0 64 41) 9 59 71
Fax: (0 64 41) 7 28 74
anzeigen@mittelhessen.de
- Abo-Service**
☎ (0 64 71) 9 38 00 (Mo. - Sa.)
Fax: (0 64 71) 17 37
☎ (0 64 41) 78 12 98
service@mittelhessen.de

Dieses intensive Training hat dem wissenschaftlichen Mitarbeiter an der Wiesbadener Fachhochschule in Frankfurt die Qualifikation beschert.



Beim „Ironman Germany“ buchte der Bauingenieur über die Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen) das Hawaii-Ticket in der Gesamtzeit von 9:20 Stunden als 77. unter 2400 Startern und Neunter seiner Altersklasse M40. Paul Guckelsberger erinnert sich: „Es war ein Tag wie ein Freund, voller Emotionen. Und ich gebe zu: Als mein zehnjähriger Sohn mir bei Rad-Kilometer 160 beim Wasserreichen zurief ‚Auf Papi noch schneller!‘, da flossen die Tränen.“

Die sind längst getrocknet. Der Hausener grinst: „Wenn er wenigstens gerufen hätte ‚schneller Papi! Aber nein, er rief ‚noch schneller! Guckels-“

berger trat am Friedberger Anstieg noch kräftiger in die Pedale - um eben „noch“ schneller zu sein. Der zweifache Familienvater beschreibt seine Gefühlswelt: „Ich lachte und weinte gleichzeitig. Vor Freude und Glück. Ich spürte weder Anstrengung noch Schmerz. Weder Anstrengung noch Schmerz zu spüren, das dürfte wohl den gedopten Zustand recht gut beschreiben, aber ich bezweifle, dass der gedopte jemals vor Freude und Glück weinen kann.“

Es schwamm, rollte und lief an diesem 1. Juli für Paul Guckelsberger letztlich wie am Schnürchen. „Es ist weniger Stolz als Demut und Dankbarkeit, die mich erfüllen, wenn ich daran zurück denke.“ Erst lange nach dem Rennen wurde dem Ex-Fußballer bewusst, „dass ich etwas erreicht hatte, wovon jeder Triathlet träumt. Den Mythos Ironman Hawaii zu verwirklichen, mit der Qualifikation, den ersten Schritt getan zu haben für das härteste Rennen der Welt.“

Doch Guckelsberger hatte keine Gelegenheit abzuheben, denn der Mythos ist kostspielig, nur mit Sponsoren zu finanzieren. „Ich war wieder auf der Erde zurück“, blickt der Westerwälder auf die bevorstehen-

den Ausgaben: 420 Euro Startgebühr und 4500 Euro für Flugreise, Versicherungen, Unterkunft und Verpflegung. „Eigentlich wäre auch ein neuer oder gebrauchter Rahmen erforderlich, an dem das Hinterrad nicht mehr so schleift, aber es wird auch mit dem alten Rad gehen.“ Paul Guckelsberger ist eben ein genügsamer Mensch. Und eigentlich ein Kicker durch und durch. „In unserem Dorf gab es eben nur den Fußball.“ Dem rannte der offensive Mittelfeldspieler fast sein ganzes Leben nach, ehe einem Leichtathletiker am Rande eines Hobby-Turniers die exzellente Kondition des damals 39-jährigen auffiel. Paul Guckelsberger trat 2004 dem LC Mengerskirchen bei und lief von Sieg zu Sieg. In Hessen und auf Bundesebene. Zunächst über zehn Kilometer. Später im Halbmarathon und auf der klassischen Distanz über 42,195 Kilometer.

Dann zwickte die Achillessehne. Ein Wink des Schicksals. Guckelsberger dreht die Zeit zurück: „Als ich mich Ende April 2006, ein paar Wochen nach dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Halbmarathon, im größten Achillessehnen-Schmerz für den Ironman Germany entschloss, da war das eher aus Trotz und um mit einem neuen, großen Ziel, bei der täglichen Arbeit gegen die Verletzung nicht aufzugeben. Das ich tatsächlich starten würde, habe ich selbst noch zwei Wochen zuvor in Frage gestellt.“ Der Teamsport-

„Es mag auf den ersten Blick überheblich klingen, aber ob im Fußball-Wettkampf, in der Leichtathletik, im Triathlon, Duathlon oder im Schach, den Sieg schließe ich im Vorhinein niemals aus. Diese Einstellung versuche ich auch meinen E-Junioren zu vermitteln.“

weise lernen wollte: Radfahren und Kraulen“.

Der Westerwälder nahm das Training auf, fuhr Rad und kralte. Wochen lang, Monate lange. Dann kam die Empfehlung von Arbeits- und Triathlonkollegin Kirsten Liesenberg, bei der Hessenmeisterschaft zu starten. Guckelsberger nahm den Rat an: „Ohne das jemand davon wusste, bin ich dann am 9. Juni nach Münster gefahren. Ich wollte voll schwimmen, voll Rad fahren, wegen der Achillessehne aber nicht laufen. Das Schwimmen war hart, das Radeln einfach nur schön. In Demut und Dankbarkeit habe ich das erste Stoßgebet gen Himmel geschickt.“

Sportliche Erfolge

Deutsche Meisterschaften: Deutscher Meister im Zehn-Kilometer-Straßenlauf mit der Mannschaft des LC Mengerskirchen (2004), im Crosslauf (2005), im Halbmarathon (2006) und mit der Halbmarathon-Mannschaft (2004).

Hessische Meisterschaften: Hessenmeister im Crosslauf (2005 und 2006), im Zehn-Kilometer-Straßenlauf (2006), im Marathon der M40 und mit

der Mannschaft des LC Mengerskirchen (2004), in der Triathlon-Mitteldistanz in der M40.

Besondere Erfolge: Qualifikation für den Ironman auf Hawaii (2007 in Frankfurt) und die Weltmeisterschaft über die Halbdistanz in Florida (2007 in Wiesbaden), Sportler des Jahres im Leichtathletikkreis Limburg-Weilburg (2005 und 2006). (bk)

Und weil das Radeln so toll war, bin ich dann doch auf die Laufstrecke gegangen, um zu testen, ob nicht vielleicht doch was geht.“ Es ging! „Weil wohl immer was geht“, vermutet der Hausener und untertreibt damit ganz fürchterlich. Paul Guckelsberger gewann seine Altersklasse und belegte mit der besten Radzeit aller 400 Starter den dritten Platz in der Männer-Hauptklasse. Drei Wochen später fuhr der Westerwälder nach Frankfurt, um beim Iron-

man Germany das Hawaii-Ticket zu buchen. Seitdem ist Training angesagt, denn es gibt ja keine Wunder. „Besorge dir eine Rolle, stell dein Rad drauf, dann stell alles in Fahrtrichtung zur offenen Saunatur und strampele mindestens eine Stunde. Aber vergiss nicht, einen Heißluftfön vor die Saunatur zu stellen, der simuliert dir die Mumuku-Winde, die auf der Hawaii-Radstrecke sehr oft aufkommen. Die sind nämlich heiß.“ Diesen nicht ganz ernst gemeinten Trainingstipp bekam Paul Guckelsberger von Triathletin Nicole Best, die Hawaii schon einmal erlebte. Für den Hausener heißt das: „Ich muss mich auch mit dem Gedanken vertraut machen, dass ich nicht durchkomme.“ Guckelsberger macht sich Mut mit einem Zitat des kubanischen Revolutionärs Che Guevara, den er für sich in den Sport übertragen hat: „Hastala Victoria Siempre! Siehe immer den Sieg!“

Derzeit sieht der Westerwälder vor allem Asphalt und Wasser. Zwei bis vier Stunden auf dem Rad, jeweils zwei Stunden Laufen und zwei Stunden Schwimmen. Dabei versucht der 43-Jährige, möglichst viel Trainingsarbeit in den Alltag

zu integrieren, „damit die Familie nicht so viel davon merkt und damit die anderen Dinge wie Jugendarbeit, Beruf, Freunde und Hausbau in der Balance bleiben“. So fährt Guckelsberger allmorgendlich mit dem Rad acht Kilometer zum Treff der Fahrgemeinschaft nach Oberzeuzheim oder wie am Freitag auch mal direkt per Rad in die Landeshauptstadt. Der Tag beginnt für den Fußballer, der zum Triathleten wurde meist schon um fünf Uhr mit acht Minuten Rückenschule und zwölf Minuten Achillessehnen-Training. Die Ernährung ist entzündungshemmend: Wenig Fleisch, viel Kartoffel, Reis, Gemüse, Obst, Wasser und naturtrüber Apfelsaft, auch aus eigener Produktion. Was Guckelsberger vermisst? „Schlaf!“

Schlafen muss der Hausener noch gut 20 Mal. Am 6. Oktober startet der Flieger ins Abenteuer. Seine Erwartungen an Hawaii überraschen? „Es mag auf den ersten Blick überheblich klingen, aber ob im Fußball-Wettkampf, der Leichtathletik, im Triathlon, Duathlon oder im Schach, den Sieg schließe ich im Vorhinein niemals aus. Diese Einstellung versuche ich auch meinen Fußball-E-Junioren zu vermitteln. Ich weiß aber natürlich: Der Hawaii-Sieg ist ausgeschlossen.“ Paul Guckelsberger glaubt eben nicht an Wunder.

Zur Person

Paul Guckelsberger wurde am 18.10. 1963 geboren und wohnt in Hausen. Der zweifache Familienvater von Maurice (10) und Marvin (7) ist seit 1996 mit der Architektin Petra Mendel verheiratet. Der Bauingenieur, der als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Fachhochschule in Wiesbaden tätig ist, begann seine sportliche Laufbahn als Fußballer bei der SG Hausen/Fussingen. Erst nach dem Ende seiner Kicker-Karriere begann Paul Guckelsberger mit dem Ausdauersport. (bk)



„Eigentlich wäre auch ein neuer oder gebrauchter Rahmen erforderlich, an dem das Hinterrad nicht so schleift, aber es wird auch mit dem alten Rad gehen.“ Paul Guckelsberger setzt mehr auf seine Muskelkraft als auf ein hochwertiges Sportgerät. (Foto: privat)

Raststätte Bad Camberg geräumt

Gefahrguttransporter verliert stark riechende Flüssigkeit

Bad Camberg (flu). Ein Gefahrguttransporter hat am Samstagvormittag auf der Autobahnraststätte Bad Camberg zwei Stunden lang für einen größeren Einsatz von Polizei und Rettungskräften geführt.

Der in Frankreich mit einem Lösungsmittel zur Klebstoffherstellung beladene Silozug hatte von der stark riechenden Flüssigkeit verloren, so dass

ein Autofahrer die Polizei verständigte, die den Transporter gegen 8.30 Uhr in Bad Camberg aus dem Verkehr zog. Die Autobahnauffahrt zur Tank- und Rastanlage wurde gesperrt und die Raststätte wegen Explosionsgefahr geräumt. Bei elf der zuerst eingesetzten Polizeibeamten machten sich Reizungen der Atemwege bemerkbar. Bei dem Gefahrgut handelte es sich um Ethylacrylat, ein

flüssiger, leicht entzündbarer Stoff, der neben den Reizungen der Atemwege auch andere Gefahren bergen, so die Polizei. Zunächst ging die Polizei davon aus, dass der Tanklastzug einer Siegerner Spedition beim Befüllen übergelaufen und die überflüssige Ladung über den Überlauf in die Umwelt verdampte.

Der 44-jährige Fahrer aus Braunsfels wurde mit seinem

Transporter zwecks Reinigung auf einer gesperrten Straße zu einer Bad Camberger Spedition begleitet. Dort wurde festgestellt, dass sich an einem der fünf Deckel die Dichtung gelöst hatte. Nach dem Wechsel der Dichtung konnte der Sattelzug seine Fahrt fortsetzen. Fahrer und Verloader müssen nun mit einem Strafverfahren wegen Umweltgefährdung und Gefahrgutverstoß rechnen.

Der Gefahrguttransporter wurde im hinteren Bereich der Raststätte abgeschirmt. Feuerwehrleute beratschlagen: Wie soll verfahren werden? (Foto: Fluck)



Der Gefahrguttransporter wurde im hinteren Bereich der Raststätte abgeschirmt. Feuerwehrleute beratschlagen: Wie soll verfahren werden? (Foto: Fluck)