

Vom Couch-Potato zum Bewegungsjunkie

MANFRED KRAFT 52-jähriger Ironman ist bereits dreimal auf Hawaii gestartet

Von Jochen Werner

DIETERSHEIM. Mit Schmerzen kennt er sich aus. Hart sein gegen sich selbst, immer wieder die eigenen Grenzen überwinden, das hat Manfred Kraft (52) in den vergangenen zwei Jahrzehnten gelernt und verinnerlicht.

Dreimal hat er es geschafft. Als Amateur. Zum ultimativen Event der Extremsportler, dem Ironman auf Hawaii. 2008, 2012 und 2014 war er dabei. Der Lohn: Er darf sich zu den wenig auserwählten Gold-Athleten zählen, Manfred Kraft gehört zu dem besten einen Prozent aller Triathleten weltweit innerhalb seiner Altersklasse.

Bei Stadtwerken beschäftigt

In der „Zeit“ war er schon abgeleitet. Damals, vor drei Jahren, bevor er das zweite Mal den Slot nach Hawaii schaffte, das Ticket dank überragender Leistungen buchen durfte.

Damals legte der Beschäftigte bei den Binger Stadtwerken

» Wenn du einmal den Ironman-Virus eingefangen hast, bist du für immer infiziert! «

MANFRED KRAFT, Triathlet

dar, wie er innerhalb weniger Jahre vom übergewichtigen „Couch-Potato“ über den Marathonlauf zum „Bewegungsjunkie“ wurde. Mit 34 Jahren wog er 93 Kilo, hatte schreckliche Blutwerte und war „sportlich wie ein Stein“. Nach einer Kur hörte er auf einen Arzt, der ihm riet, seine Ernährung umzustellen und Sport zu treiben.

Seither hat er in Nischensportarten viel geschafft, das von der Umwelt kaum gewür-

digt wird, wurde zum „Ironmani“.

Manfred Kraft hat die ersten drei Skyrun-Meisterschaften in der Altersklasse 50 auf den Frankfurter Messturm überlegen für sich entschieden, war dementsprechend dreimal Deutscher Meister. Diesmal, in der vierten Auflage, kam er mit sechs Sekunden Rückstand auf den Sieger als Dritter oben an. Ein Halb-Ironman im Kraichgau, ein Triathlon auf olympischer Distanz in Frankfurt Anfang August und ein weiterer

LEUTE

Halb-Ironman in Wiesbaden am 9. August stehen in diesem Jahr auf seinem Plan, dann geht es für Mani und Ehefrau Anja Ende September in den wohlverdienten Urlaub: Nach drei Teilnahmen auf Hawaii wollen die beiden in diesem Herbst das Geschehen als Zaungäste erleben.

„Höhenmeter machen hart“ heißt sein Motto. Deshalb zieht es ihn nach Dienstschluss mit dem Fahrrad beinahe täglich zur Lauschhütte, auch wenn die Radtour wegen der Autofahrer ab und zu schwierig ist. Dem Trubel aus dem Weg gehen, in den Wald fahren, lautet sein Motto. Dazu gibt es extreme Trainingseinheiten.

Etwa eine Radtour zum Langener Waldsee südlich von Frankfurt, dann dort noch ein paar Kilometer schwimmen. „Das geht nur zusammen“, ist er über die Unterstützung von Ehefrau Anja, die selbst auch schon einige Ironman-Triathlons „gefinisht“ hat, froh: „Ich mache meinen Sport, Anja den Rest.“

Als da wären: Trainingspläne, Termine, Frühstück machen, Utensilien bereitstellen, anfeuern und vieles mehr. „Es ist schön, wenn man auch die

Ehefrau aktiviert“, weiß Mani, dass die Gattin den Virus längst in sich aufgenommen und den Triathlon verinnerlicht hat.

Die Ernährung der beiden ist seit vielen Jahren vegetarisch, fleischlos. Nur wildgefangener Fisch darf sich ab und zu auf dem Teller wiederfinden. Dem Wettkampf wird fast alles untergeordnet. Dafür aber öffnen sich immer neue Perspektiven. Ab und zu muss man schließlich mal etwas anderes machen.

Der „North-Man“ in Norwegen etwa könnte eine Alternative sein, über die Mani Kraft nachdenkt. Gerade ist er von der „Passhelden“-Radtour zurück: 1100 Kilometer von Darmstadt bis Genf und zurück wollten dabei bewältigt werden, mit über 10000 Höhenmetern auf der Strecke.

» Es ist schön, wenn man auch die Ehefrau aktiviert. «

MANFRED KRAFT, Triathlet

Der Blick geht auf das übernächste Jahr. „2017 will ich wieder angreifen“, sagt Manfred Kraft. Dann sollte ihm die Qualifikation in der AK 55 als Jüngster zumindest etwas leichter fallen. Nur: Alle anderen, die in der Altersklasse antreten, sind Ex-Profis, Sportlehrer, Frührentner oder unabhängige Firmenbesitzer mit mehr Zeit fürs Training. „Die hauen Zeiten weg, die ein vollzeitbeschäftigter Arbeitnehmer nicht erreicht“, ist Anja klar.

Trotzdem kommt für Manfred Kraft ein Aufgeben nicht in Frage, dafür hat es ihm die Magie von Hawaii zu sehr angetan. Oder, wie „Ironmani“ es ausdrückt: „Wenn du einmal den Ironman-Virus eingefangen hast, bist du für immer infiziert!“



Triathlet Manfred Kraft auf dem Weg zu seinem nächsten Rekord?

Foto: Kraft