

## Den Ironman hat der Großteil schon geschafft

**Ausdauersport:** Das Herrenberger Team Agenda 2020 besteht seit zehn Jahren

Gibt es das Team Agenda 2020 aus Herrenberg eigentlich noch, ist bei den letzten Schönbuch-Cup-Läufen immer mal wieder gefragt worden. Doch doch, es gibt sie noch, jene Gruppe an Freizeitsportlern, die 2005 mit dem Ziel antrat, spätestens 2020 einen Ironman zu absolvieren. Für vier der Freunde hat sich dieser Traum schon 2011 beim Ironman in Zürich erfüllt. Seitdem hat man sich individuell immer weiteren und neuen Herausforderungen gestellt.

VON THOMAS VOLKMANN

Ja, in der Tat, beim Schönbuch-Cup haben sich die meist im schwarzen T-Shirt mit gelber Beschriftung auftretenden Gäusportler zuletzt tatsächlich rar gemacht. Aus beruflichen und auch aus familiären Gründen verschoben sich die Prioritäten und wurden Trainingsumfänge an die eigene Zeiterfügbbarkeit angepasst. Wenigstens mit dem Stammtisch einmal pro Monat klappt es dann aber noch – auch wenn ein Cola-Weizen dort manchmal das Höchste der Gefühle für die disziplinierten Athleten ist. Dort berichtet jedes der Mitglieder dann von seinen jüngsten Erfahrungen und Vorhaben.

Niko Kruckenberg zum Beispiel hat Anfang Juli am Bergmarathon in Zermatt teilgenommen. Was da auf ihn zukommen würde, das wusste er schon von früheren Teilnahmen. Die erfolgten allerdings in der Staffel. Nun also sollte es solo sein, und das war bei knapp über 30 Grad kein Zuckerschlecken. Gleichwohl: 5:15 Stunden, können sich für den Nuftringer sehen lassen.

### „Ankommen ist das Schönste“

Daniel Müller

Am gleichen Wochenende war Daniel Müller in Frankfurt beim Ironman am Start. Für ihn ist es bereits der fünfte Triathlon über die Langdistanz gewesen. Auf das Debut in Zürich folgten in den Jahren danach Roth, ein erstes Mal Frankfurt, dann nochmals Zürich. „Schwimmen und Radfahren gingen trotz der Hitze ganz gut, hart wurde es beim Marathon, wo immerhin alle 1,5 Kilometer eine Verpflegungsstation für den wichtigen Flüssigkeitsnachschub bei den Läufern sorgte. Ich hatte trotzdem die ganze Zeit über Durst“, erzählt Daniel Müller. Nach 11:13 Stunden war er erlöst. „Ankommen ist das Schönste“, sagt er.

Drei Wochen später zog es ihn dann zum Einstein-Triathlon nach Um auf eine Mittelstanz. Dort ließen sich dank der starken Strömung in der Donau Kräfte sparen, die 80 Kilometer lange Radstrecke im Anschluss war abwechslungsreich und geizte nicht mit steilen Hügeln und Anstiegen. „Der Lauf über 20 Kilometer am Donauufer entlang war dann gesäumt von zahlreichen Zuschauern und getragen von einer grandiosen Stimmung und Atmosphäre“, berichtet Müller. Nur um 17 Sekunden verfehlte er die Fünf-Stunden Marke, war



Niko Kruckenberg und seine Schwester Vera Kruckenberg beim Marathon in Zermatt 2015

GB-Foto: gb

mit seiner Platzierung (52.) aber dennoch zufrieden.

Johannes Schwering zog es an diesem letzten Juliwochenende zum Ironbike nach Ischgl. „Es gilt mit seinen 79 Kilometern und 3820 Höhenmetern als eines der härtesten Mountainbike-Events in Europa, wenn nicht sogar weltweit“, umreißt Schwering die Anforderungen und weiß inzwischen nur hart, es ist es auch.

Der Lohn für die Anstrengung – einmal 16 Prozent Neigung über 1600 Höhenmeter, am Ende ein Wadenkiller – wird durch schnittlich 20 Prozent – sind traumhafte Panoramablicke auf 2800 Metern dem Grat entlang mit Blick hinunter nach Ostreich und die Vollgas wieder ins Tal hinuntergeht. „Auf der langen Runde – kurz und mittel waren für mich keine Option – waren nur Fahrer zugelassen, die innerhalb von vier Stunden den Gipfel zur Abzweigung nach knapp 40 Kilometern und 2100 Höhenmetern erreichen konnten. Also eigentlich eher elitäre MTB-Cracks als Hobbyfahrer. Um den zu maximieren, bin ich aber nicht mit einem leichten Hardtail angetreten, sondern einem 14 Kilogramm schweren Fully fürs Grobe. Mein 106. Platz von 130 zugelassenen Fahrern ist daher weniger glorreich,

dennoch bleibt der Stolz, den langen Track überhaupt gefinisht zu haben und die Bergfestigkeit für den eigentlichen Saisonhöhepunkt Ironman im September verbessert zu haben“, fasst Schwering zusammen. Seinen Jahreshöhepunkt will er in Wales absolvieren und dort unter zehn Stunden bleiben.



Noch viele Ziele im Visier (hinten von links): Johannes Schwering, Steffen Herzog, Volker Zimmermann, Nils Teusch; vorne von links: Daniel Müller, Niko Kruckenberg und Sebastian Ludwig

GB-Foto: gb

Trainings effekt zu maximieren, bin ich aber nicht mit einem leichten Hardtail angetreten, sondern einem 14 Kilogramm schweren Fully fürs Grobe. Mein 106. Platz von 130 zugelassenen Fahrern ist daher weniger glorreich,

Noch mal im Radsattel saß er vergangenes Wochenende dann bei einem 24-Stunden-Mountainbike-Rennen in Dusborg, wo die Agenda 2020 als Viererteam mit Niko Kruckenberg, seinem Schwager Volker Zimmermann und dem kurzfristig für

Steffen Herzog eingesprungenen Tim Keller gemeldet hatte. „Dank hervorragender Taktik und dem nötigen Glück, keine Stürze und Defekte zu haben, haben wir uns am Ende einen sensationellen siebten Platz unter 150 Viererteams erarbeitet“, sagt Kruckenberg. Was ihm ebenfalls gefiel, war „der Spirit eines solchen Team-events, bei dem jeder auch für den anderen kämpft. Der Triathlet an sich ist ja eher ein Einzelkämpfer.“

„Für uns war es in den ersten Jahren unvorstellbar gewesen, an solchen besonderen Veranstaltungen teilzunehmen, geschweige denn durchzukommen. Das hat sich über die Jahre geändert. Es gibt so viele tolle Events, dort spornst uns weniger die Jagd nach Zeiten und Rekorden an, sondern das Erlebnis als solches“, so Kruckenberg.

Sein zehnjähriges Team-Agenda-2020-Bestehen wird der sportlich aktive Freundeskreis, zu dem auch noch Sebastian Ludwig, Nils Teusch und bis zu seinem Wegzug nach Freiburg Frank Reinecker zählen, Ende August bei einem 70,3-Triathlon in Zell am See feiern. Daniel Müller und sein älterer Bruder Ralf Müller, der zwar die meiste Zeit von allen im VTL-Fitnessstudio verbringt, dies allerdings berufsbedingt als stellvertretender Studioleiter und sich deshalb mit Mitteldistanzen und Halbmarathons begnügt, waren dort schon mal am Start. Das Besondere diesmal wird sein, dass am Tag nach dem freien Wettbewerb ein Weltmeisterschaftsstart erfolgt – den die 2020-Athleten dann als Zuschauer verfolgen werden. Dann werden sie eventuell auch beratschlagen, ob sich ihr Team vielleicht einen neuen Namen geben sollte – das für 2020 gesetzte Ziel haben die meisten, von ihnen schließlich längst geschafft.