

Rezension Faris Al Sultan: Triathlon. Südwest 2007.

Trainingsbuch im Hawai'i-Hemd

Triathlonweltmeister Faris Al-Sultan hat ein Buch über den Sport geschrieben – und über sich selbst Für manche ist Hawai'i nur ein Pizzaname. Wiederum andere verbinden mit dem 50. Staat der USA paradiesische Vorstellungen. Und für eine ebenso spleenige wie zähe Sportler-Gemeinde ist Hawai'i der Inbegriff leistungssportlicher Träume. Hawai'i ist der Olymp der Triathleten dieser Welt. Hier werden jedes Jahr die Weltmeisterschaften im Langdistanz-Triathlon, dem Ironman, ausgetragen, hier erfahren die härtesten Triathletinnen und Triathleten der Welt alljährlich ihre Weihe. Im Jahr 2005 wurde Big Island für einen Augenblick zum bayrischsten Ort der Erde. Denn in jenem Herbst lief der in München geborene Triathlet Faris Al-Sultan mit blau-weiß wehender Fahne durchs Ironman-Zieltor in Kona. Als Erster. Als Sieger über 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km Laufen. Al-Sultan war damals der dritte Deutsche, der den härtesten aller Triathlon-Wettkämpfe gewonnen hatte. Vor allem aber war er die menschlichste Überraschung im Triathlon-Zirkus: Ein ehrgeiziger Sportler, der öffentlich seine Wertschätzung von Freunden und Familie kundtut; ein disziplinierter Athlet, der ziemlich gerne Fast Food isst und gern mal ein Bierchen trinkt; ein sportlicher Geisteswissenschaftler, der Geschichte und Kulturwissenschaften des Orients studiert – wenn auch momentan eher passiv. Ein Top-Typ im stets waschbrettbauchfreien Lauf-Top. Jetzt hat Faris Al-Sultan auch noch ein Buch geschrieben. Über Triathlon – Motivation – Wettkampf - Erlebnis. Die Frage ist: Brauchen wir noch ein Buch über den Dreikampf, wo in den vergangenen Jahren immer wieder Trainingsratgeber erschienen sind, die sich doch im Kern alle gleichen? Zumal doch Sportler bekanntlich lieber trainieren als übers Training zu lesen ...? Die Antwort ist: Ja. Wegen Faris. Weil er auf 192 Seiten die oben geschilderten Facetten seiner Person in Kombination mit klugen Trainingsplanungstipps präsentiert. Weil er zwischen den Zeilen über das richtige Training, die richtige Ausrüstung, die Geschichte des Ironman und neben den Trainingsplänen so viel von seiner menschlichen Haltung mitgibt. Und weil es – dank Grafikdesigner Christoph Dirkes – noch dazu ein Buch fürs Auge ist, mit vielen Sportfotos, abstrakten Hawai'i-Blumen, farbigen Hintergründen und in einem bilderbuchartigen Querformat. Sozusagen ein Trainingsbuch im Hawai'i-Hemd. Im

einleitenden Kapitel erfahren wir, dass Al-Sultan einst wegen pubertären Übergewichts zum Sport kam. Als Teenie wollte er schließlich auch den Mädels gefallen, und mit einem trainierten Körper rechnete er sich bessere Chancen aus. Für den Sport ging die Rechnung auf: Er lief mit 16 seinen ersten Marathon, bestritt mit 19 seinen ersten Ironman und das alles in traumhaften Zeiten. Und dann erfahren wir in sieben Kapiteln und „Specials“ über Disziplinen und Regeln, zum Equipment, Training, Wettkampf, Regeneration und Ernährung, wie er zu seinen Zielen gekommen ist, und wie man auch als ambitionierter Freizeit-Athlet realistisch nach Hawai'i kommen kann. Oder zumindest in die Nähe. Er sei, so Al-Sultan über sich, sein eigener Trainer, schließlich ist Triathlon ein Individualsport. Dennoch macht er klar, dass er kein Schulmeister ist, und dass auch sportliche Erfolge nicht im Alleingang zu erreichen sind. Im Buch macht er diese Haltung kenntlich, indem er immer wieder Fachkollegen und Vorbilder (manche, wie etwa Thomas Hellriegel, sind beides in Personalunion!) zu Wort kommen lässt, ihre Tipps, Flüche, Bonmots an den Anfang der Kapitel oder unter die hübschen Fotos der gequälten, aber lächelnden Athletenkörper stellt. Wegen seines Namens und seines multikulturellen Hintergrunds sähen die Medien in ihm eine schillernde Gestalt. Er verstehe sich jedoch weniger als Kulturbotschafter, denn als Triathlonbotschafter, so gibt Faris Al-Sultan in seinem Buch zum Sport zu verstehen. Redlich, beredt, geerdet. Ein Eisenmann wie aus einem Buch. Ein Buch von einem Eisenmann. Faris Al-Sultan, Christoph Dirkes: *Triathlon. Motivation – Wettkampf – Erlebnis. Vom richtigen Einstieg zum erfolgreichen Finish*. München: Südwest 2007. 192 Seiten, viele Fotos, Tabellen, Grafiken ISBN: 978-3-517-08283-7 Eur 19,95