



## Krankenpfleger kämpft sich mit Willen und Biss zum Ironman

Von *kkbola*

Erstellt am 7 Mai 2018 - 10:21

Olaf Meier trainiert für seinen ersten Langdistanz-Triathlon Anfang Juli in Frankfurt

Kraft, Konzentration, Kondition, mentale Stärke und Disziplin: Das sind die Eigenschaften, die man mitbringen muss, wenn man Langdistanz-Triathlon-Wettbewerbe wie den „Ironman“ bestreiten will. Einer von diesen „eisernen Menschen“ ist Olaf Meier, Krankenpfleger am Universitätsklinikum Knappschafts Krankenhaus Bochum, der schon seit Monaten fleißig für den „Ironman“ am 8. Juli in Frankfurt trainiert. Im Klartext heißt das: eine disziplinierte Vorbereitung auf 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und einen Marathonlauf über 42,195 km – alles direkt hintereinander weg.

In seinem Berufsalltag steht für ihn seit nunmehr 24 Jahren das Wohl seiner Patienten im Mittelpunkt. In seinem Privatleben hingegen nimmt der Sport einen großen Stellenwert ein. „Sport hat mich schon immer glücklich gemacht“, verrät er. Bereits seit 30 Jahren fährt der 50-Jährige leidenschaftlich gerne und erfolgreich Fahrrad. Beim Münsterland-Giro kam er in den letzten drei Jahren in Folge sogar unter die ersten 100 – doch das ist nicht genug für den drahtigen Mann.

Vor 15 Jahren, damals noch etwas übergewichtig, brachte ihn ein Campingnachbar auf die Idee mit dem Triathlon. „Als ich sah, dass er diese sportlichen Leistungen sogar mit Asthma schafft, wurde mein Ehrgeiz geweckt und ich dachte mir, das kann ich auch“. Kaum angefangen war er regelrecht „infiziert“. Elf Jahre lang trainierte er fleißig für sich allein und las sich dafür vieles in Fachbüchern an. Vor vier Jahren dann schloss er sich einem Verein, dem „Herner Triathlon Team 11“, an: Feste Zeiten, ein motivierender Trainer und das Zusammensein mit einer „Super-Truppe“ sind seitdem an der Tagesordnung. 2016 absolvierte Meier schließlich seine erste Mitteldistanz; bis dahin war der „Ironman“ für ihn noch nie ein Thema gewesen, doch dann überredeten ihn zwei Vereinskollegen und er lief daraufhin 2017 seinen ersten Marathon in Bonn als Erfahrung für den Ironman.

Seit Oktober nun trainiert er für dieses Ziel eisern: anfänglich 12 bis 18 Wochenstunden, die sich bis zur heißen Phase kurz vor dem Wettbewerb auf bis zu 24 Stunden pro Woche steigern. „Das ist natürlich mit meiner Familie abgestimmt“, sagt er. „Schließlich ist es eine Herausforderung Vollzeitjob, Hund, Familie, Freunde und ein solch zeitintensives Hobby unter einem Hut zu bekommen, aber Frau und Tochter sind mit ihren Pferden selbst viel unterwegs“, grinst er. Beim Ironman in Frankfurt wird seine Frau ihn natürlich begleiten und anfeuern. Sein Ziel: „Ankommen, das ist das Wichtigste und dann wäre es schön, wenn ich unter 12 Stunden liegen würde“. Zum Vergleich: Profis brauchen circa acht Stunden. Auf einen Glückbringer vertraut er dabei nicht, auch wenn er wettertechnisch noch Wünsche offen sind: 20 bis 25 Grad, sonnig und windstill wären perfekt.

Und dafür drücken ihm die Kollegen feste die Daumen: Auf dass Krankenpfleger Olaf Meier gesund und glücklich ins Ziel kommt.

Filename/Title

Größe

[Olaf Meier Ironman 1.jpg](#) [1]

1.73 MB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:52):** <http://medkom24.eu/node/23177>

**Links:**

[1] [http://www.medcom24.de/files/active/0/Olaf\\_Meier\\_Ironman\\_1.jpg](http://www.medcom24.de/files/active/0/Olaf_Meier_Ironman_1.jpg)