

Winterurlaub
2016/17



Schnell sein
und bis **15%** sparen

Club Med

Jetzt buchen

und

präsentieren

KARRIERE **SPIEGEL**

Artikel suchen

Stelle suchen

Stellensuche | Branchensuche

Nachrichten > KarriereSPIEGEL > Triathlon > Ironman auf Hawaii: Triathlontraining für Berufstätige

Ironman trotz Vollzeitjob

40 Stunden arbeiten, 20 Stunden trainieren

Trainieren, arbeiten, schlafen: Am Samstag tritt der Kölner Torsten Jungbluth beim Ironman auf Hawaii an. Der IT-Projektleiter hat neben seinem Vollzeitjob 20 Stunden pro Woche trainiert - Konflikte mit Familie und Kollegen inklusive.

Von *Jörg Römer*



Getty Images



Teilen



Twittern



E-Mail



Samstag, **11.10.2014** 17:14 Uhr

[Drucken](#) [Nutzungsrechte](#) [Feedback](#) [Kommentieren](#)

Heute hofft Torsten Jungbluth auf einen Acht-Stunden-Tag. Das tut jeder Triathlet, der an diesem Samstag beim legendären Ironman-Wettkampf auf Hawaii antritt. Denn wer die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen in einer Zeit um acht Stunden bewältigt, darf sich Hoffnungen auf den Sieg machen. So wie die Profis Sebastian Kienle und Kurzdistanz-Olympiasieger Jan Frodeno, die am Start in Kailua-Kona zu den Favoriten zählen.

Als Hobbysportler muss Jungbluth wohl mindestens eine Überstunde einplanen. Seine Bestzeit liegt bei neun Stunden und zehn Minuten. "Zeit ist das wertvollste Gut, das ich habe", sagt Jungbluth - seine Leidenschaft ist ein Zeitkiller.

Langdistanz-Triathlon zählt zu den trainingsintensivsten Sportarten überhaupt. Er ist Projektleiter im IT-Bereich bei einer großen Versicherung, arbeitet Vollzeit. Der 41-Jährige ist verheiratet, hat eine Tochter. Sein Hobby kostet ihn 20 Stunden die Woche in der Rennvorbereitung - eine Halbtagsstelle für den Sport. Fußballprofis trainieren deutlich weniger. Wie kriegt man das alles unter einen Hut?

ANZEIGE

Von Ihrem Immunsystem
verschrieben.



Mehrfahren

SANOFI

Jungbluth ist einer von knapp 160 Deutschen, die sich für den Start auf Hawaii qualifiziert haben. Während die knapp 20 Profis unter ihnen bis zu 40 Stunden in der Woche trainieren, von ihren Sponsoren mit Schuhen, Kleidung und Rädern ausgestattet werden, startet Jungbluth als Amateur und ist damit auf sich selbst gestellt.

ANZEIGE

Eurojackpot

Chance rd. 1:95 Mio. Spielteilnahme ab 18 Jahren.
Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe
unter www.bzga.de

Jobsuche



Kreditvergleich



Immobiliensuche



Fotostrecke



10 Bilder

Tops und Flops der Sportarten: So viel verdienen Athleten

Täglich steht er um 5 Uhr morgens auf, ab 6 Uhr zieht er zwei- bis dreimal pro Woche bereits seine ersten Bahnen beim Frühschwimmen. Davon merkt die Familie nichts, dafür muss sie am Wochenende auf Papa verzichten, weil der in der Rennvorbereitung samstags acht Stunden auf dem Rad verbringt. "Wer sagt, dass es bei diesen Trainingsdimensionen keine Konflikte gibt, der lügt", so Jungbluth. Trotzdem könne er sein Hobby nicht ohne die Zustimmung seiner Familie ausüben. "Die muss mitmachen, sonst geht das nicht."

Woche für Woche dreht es sich bei Jungbluth um Arbeit und Sport. Alle sieben Tage plant er neu, schaut, welche Termine anstehen, wo eine schnelle Trainingseinheit machbar ist. Weil er im Büro duschen kann, ist auch mal eine Laufeinheit in der Mittagspause möglich. Ohnehin joggt oder fährt er oft von A nach B. Nur so kommt er in der Rennvorbereitung auf sein Pensum.

Freitags steht eine der gefürchteten Koppereinheiten an. Dann fährt er mit dem Rad aus seinem Büro in Köln zurück in seinen Wohnort in der Kölner Umgebung und hängt sofort ein Lauftraining dran. So bereiten sich Triathleten auf den schwierigen Wechsel vom Rennrad auf den Marathon vor.

Oft geht das alles nur mit maximaler Selbstoptimierung. Trotzdem versucht Jungbluth, das Training nicht zu verbissen zu sehen. "Wenn dienstags mal ein später Termin im Büro ansteht, habe ich auch keine Lust auf die knapp 20 Kilometer lange Laufstrecke, die für den Abend in meinem Trainingsplan steht." Jungbluths Halbtagsjob als Triathlet ist nur möglich, weil er flexibel arbeiten kann.

"Bei mir im Betrieb gelten Arbeitszeiten zwischen 6.30 Uhr und 19.30 Uhr. Besprechungen liegen eher in den Kernzeiten", sagt er.

Kollegen oder Fremden erzählt er wenig von seinem Hobby. Zu oft hat er schlechte Erfahrungen gemacht - Triathleten oder Marathonläufer werden gerne als Spinner bezeichnet. "Dabei laufe ich vor nichts weg und möchte nicht als Freak gesehen werden. Das ist mir wichtig", sagt er.

"Viele können sich nicht vorstellen, so viel zu trainieren"

"Tatsächlich sollten Hobbysportler im Beruf eher sparsam mit Geschichten zu ihrem Trainingseifer umgehen", rät Michael Krell. "Auf keinen Fall darf bei Chefs der Eindruck entstehen, dass der Sport die Arbeit negativ beeinflusst oder Zeit abgezogen wird."

Krell hat selbst als Marketingberater bei einer großen Firma gearbeitet, ehe er sich als Trainer und Buchautor ("Triathlon-Trainingseinheiten für Berufstätige") selbstständig gemacht hat. Das Verständnis von einigen Kollegen sei begrenzt. "Viele, die sich nicht so für Sport begeistern können oder sich nicht damit auskennen, können sich einfach nicht vorstellen, so viel zu trainieren."

Umfragen unter Sportlern legen nahe, dass es vor allem ehrgeizige und gut ausgebildete Besserverdiener in den Triathlonsport zieht. Das liegt zum einen an den Kosten - neben teuren Rennrädern und etlichen Laufschuhen sind beim Ironman-Wettkampf neben Flug- und Übernachtungskosten etwa 500 Euro Startgebühr fällig. Zudem seien Triathleten aber oft Menschen, die im Beruf ehrgeizig arbeiten und sich dann auch den Sport dazu aussuchen - um abzuschalten und Grenzen auszutesten, glaubt Krell.

Er rät, die Trainingseinheiten am besten morgens vor der Arbeit zu absolvieren - besonders bei Athleten, die körperlich arbeiten. Auch damit der Arbeitgeber die Sportler nicht ständig früher gehen sieht. "Dass man schon früh morgens im Büro sitzt, wird oft überhaupt nicht wahrgenommen. Dass einer eher geht, aber schon", so Krell.

Insgesamt würden Arbeitgeber von trainierten Angestellten profitieren, glaubt er. Triathleten seien nicht so häufig krank wie unsportliche Arbeitnehmer, zudem durch das Training belastbarer. Auch Torsten Jungbluth sagt, dass er nur sehr selten im Büro fehlen würde. Zudem habe er keine Haltungsschäden durch das Sitzen wie so viele Bürohocker. Dazu gleicht ihn der Sport mit der vielen Zeit an der frischen Luft auch psychisch aus. Die Debatte um mehr Abstand zum Job sieht er gelassen. "Ich schmunzle manchmal über den Begriff Work-Life-Balance."



Jörg Römer (Jahrgang 1974) ist freier Journalist in Hamburg. Er schreibt über Gesundheitsthemen, Sport und ist KarriereSPIEGEL-Autor.

[!\[\]\(870f5d5e9c0d57485634be3ecf52f3ca_img.jpg\) Zur Startseite](#)

Diesen Artikel...

[Drucken](#) | [Feedback](#) | [Nutzungsrechte](#)



Teilen



Twittern



E-Mail

