



DER WEG ZURÜCK

TRAINING

Es ist ein Experiment – für den Sportler, für die Betreuer, für uns: Nach fast sieben Jahren im krankheitsbedingten (Burn)Out möchte der einstige Vielläufer Martin Leirer nun als Triathlet ins sportliche Leben zurückkehren. Betreut von zwei Sportwissenschaftlern des IMSB und begleitet von SPORTaktiv, um allen „BurnOut“-Opfern Mut zu machen.



DER TEST-TRIATHLET

MARTIN LEIRER, 39, wohnt mit Gattin Elisabeth und den beiden Kindern Tobias (4) und Valentina (2) in Oberwaltersdorf (NÖ).

Beruf: Im Unterrichtsministerium zuständig für die Organisation von Schulsportwettkämpfen auf Bundesebene; diplomierter Fitness- und Gesundheitstrainer (WIFI)

Sport: Von 1997 bis Juni 2004 etwa 100 Laufwettbewerbe. Danach war auf Grund eines chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS) fünf Jahre lang kein Sport mehr möglich; ab 2009 leichtes Schwimmtraining und ab Februar 2011 erste Trainingseinheiten auf dem Rennrad.

Seit 1. Oktober 2011 regelmäßiges Ausdauertraining (5 bis 6 Einheiten, etwa 6 bis 8 Stunden pro Woche) mit den Sportarten Laufen, Radfahren, Schwimmen.

Ziel: Einstieg in den Triathlonsport (Olympische Distanz) – mit dem ersten Wettkampf am 5. Mai in Obergrafendorf; Höhepunkt: Sprinttriathlon Podersdorf (26. 8.).

Korrekt lautete die Diagnose, die der Niederösterreicher Martin Leirer im Herbst 2004 von den Ärzten hören musste: „Sie leiden an einem chronischen Erschöpfungssyndrom.“ Damit war zwar die Ratlosigkeit beendet, die den ehrgeizigen, aber plötzlich völlig kraftlosen Sportler monatelang von Arzt zu Arzt geführt hatte – zugleich aber war es für ihn der Anfang eines jahrelangen Horrorszenarios.

„Angefangen hat es schon im Februar 2004“, erinnert sich Martin Leirer. „Ich hatte einen guten Crosslauf absolviert, aber dann im Ziel spürte ich erstmals eine tiefe Müdigkeit. Und in den Wochen danach hab ich mich beim Sport zwar immer noch super gefühlt, aber die Regenerationszeiten sind immer länger geworden. Nach einem normalen Dauerlauf im DL1-Tempo hab ich fünf Tage gebraucht, um mich wieder zu erholen.“

Der Tiefpunkt war dann im August 2004 erreicht: Der damals 32-jährige konnte keine Stufen mehr hochsteigen – und die ÖÄrzte standen vor einem Rätsel, „weil alle meine Werte hervorragend waren.“ Bis nach einem 3tägigen Test in einer Privatklinik die schon erwähnte Diagnose kam: „CFS - chronisches Erschöpfungssyndrom auf Grund jahrelanger Belastung.“

DER KÖRPER REBELLIERTE

Von einem Tag auf den anderen war Martin Leirer – der neben seinem Job als Beamter im Verteidigungsministeri-

um noch eine Ausbildung zum Gesundheitstrainer machte, nach den Bürostunden fünfmal die Woche ins Fitnessstudio radelte und stundenlang seinen Nebenjob machte, die verbliebene Freizeit mit Trainingseinheiten vollpackte – dieser Workoholic war von einem Tag auf den anderen verdammt zum Nichtstun. „Und das war eigentlich das Schlimmste für mich: Plötzlich so viel Zeit zu haben – und nichts damit anfangen zu können.“

Denn Leirers Körper rebellierte mit aller Macht gegen die jahrelange Überlastung – mit Infekten, mit Fieber, mit völliger Kraftlosigkeit. „Ich hab immer wieder versucht, zu laufen und war jedesmal danach total fertig“. Erst ab dem Jahr 2009 schaffte er kleinere Schwimmeinheiten, und 2011 strahlte Martin, weil er mit dem Rad 40 Minuten unterwegs war, „und danach hab ich mich richtig gut gefühlt.“

PROFESSIONELLE BEGLEITUNG

Dieses Erfolgserlebnis hat Martin Leirer bewogen, wieder mit regelmäßigem Training zu beginnen: „Weil das immer Teil meines Lebens war. Und da es mit Schwimmen und Biken so gut geklappt hat, ich wieder Lust aufs Laufen hab, will ich es mit Triathlon versuchen.“ Ausgerechnet die knallharte Ausdauer-Kombi? Leirer weiß, was er tut: „Ich habe viel aus meinem Elend gelernt, möchte jetzt auch anderen Hobbysportlern zeigen, wie wichtig es ist, sein Training professionell planen und begleiten zu lassen.“

FOTOS: IMSB, KK



Die ersten Belastungstest von Martin Leirer bei IMSB verliefen vielversprechend.

Im speziellen Fall sind es Mag. Harald Horschinegg und Mag. Barbara Wolfschluckner vom IMSB – Olympiazentrum Südstadt, die das „Experiment Triathlon“ planen und betreuen. So wurde bereits Anfang Jänner mit dem Testkandidaten ein Laufstufentest und ein Radergometertest am Cyclus durchgeführt, um mit fundierten Daten in die Trainingssteuerung gehen zu können.

VIELVERSPRECHENDER TEST

Das erste Ergebnis war gleich vielversprechend: „Das Testergebnis zeigt im Vergleich mit gleichaltrigen Sportlern, die etwa 3 bis 5 Stunden pro Woche Training absolvieren, einen sehr guten Ausdauertrainingszustand. Generell bringt der Sportler bereits sehr gute Grundvoraussetzungen für den Ausdauersport mit“, urteilen die beiden IMSB-Sportwissenschaftler nach der ersten Testauswertung.

Das Hauptaugenmerk wird in den-

kommenden Wochen auf die Verbesserung der Grundlagenausdauer gelegt, der Testkandidat wird also größtenteils in seinen individuellen A1- und A2-Bereichen (Verbesserung des Fettstoffwechsels) trainieren. „Wir werden außerdem versuchen, mit Blocktraining in den einzelnen Sportarten Schwerpunkte zu setzen und an den Schwächen des Testathleten zu arbeiten. Derzeit wird nur ein sehr geringer Anteil des wöchentlichen Trainings im intensiven Bereich absolviert.“

Eine Gefahr sehen die beiden Profis für ihren Testkandidaten nicht – im Gegenteil: „Langfristig sind bei ihm im Triathlon über die olympische Distanz sogar sehr gute Leistungen durchaus realistisch – vorausgesetzt natürlich, dass der individuell abgestimmte Trainingsplan konsequent eingehalten wird.“

Die Leser werden es erfahren, denn SPORTaktiv wird Martin Leirer durch sein Comeback-Jahr begleiten. ■

TOPAUSRÜSTUNG FÜR DEN TESTKANDIDATEN

DIE BESTEN TRIATHLON-AUSRÜSTER UNTERSTÜTZEN DAS PROJEKT

FÜRS SCHWIMMEN: Die österreichische Firma Camaro, Erzeuger von hochwertigen Neopremanzügen, rüstet Martin Leirer mit einem Schwimmanzug und anderen Schwimmutensilien aus.

FÜRS RADFAHREN: Auch Argon 18, kanadischer Produzent von Top-Triathlonrädern, ist von diesem Experiment begeistert und stellt eine exklusive

Rennmaschine (Bild rechts) zur Verfügung. Die Firma Styx sorgt mit ihrem Chin Min-Sport-Gel und-Balsam für die nötige Pflege und stellt zudem die Radbekleidung zur Verfügung.

FÜRS LAUFEN: Schließlich klinkt sich auch Sportartikel-Gigant adidas in das Experiment ein und stattet Martin Leirer für seine geplanten ersten Triathlon-Bewerbe mit der kompletten Laufausrüstung aus.

DIE BETREUER



MAG. HARALD HORSCHINEGG, Sport- und Trainingswissenschaftler; seit 1999 als Athletikexperte und Leistungsdiagnostiker am IMSB Austria Olympiazentrum Südstadt. Erfolgreicher Hockey-Trainer (EM und WM) sowie des Judo-Nationalteams. Betreut zahlreiche erfolgreiche Ausdauersportler.



MAG. BARBARA WOLFSCHLÜCKNER, Sportwissenschaftlerin, Leistungsdiagnostikerin am IMSB Austria Olympiazentrum. Die Aufgabengebiete reichen von der Erstellung des Trainingsplans bis hin zur Betreuung des Sportlers im Wettkampf. Betreut u. a. den Triathlon- sowie den Ruderverband

KONTAKT: Tel. 0 22 36/229 28

E-MAIL: office@imsb.at

WEB: www.imsb.at

