

## Im Gespräch

Ironman Michael Göhner

### Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht

Reutlingen hat einen Vize-Europameister: Beim Ironman Germany in Frankfurt Anfang Juli schaffte es Michael Göhner auf den zweiten Platz. Er hat 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und 42,2 Kilometer Laufen in 8:11:50 hinter sich gebracht. Wirtschaft Neckar-Alb sprach mit dem 27-Jährigen über seine berufliche und sportliche Laufbahn und über seine Ziele für die Zukunft.

**WNA:** Herr Göhner, was wollten Sie als Kind werden?

**Göhner:** Beruflich wollte ich schon immer Banker werden, das habe ich dann ja auch gelernt. Aber sportlich wollte ich eigentlich als Kind Fußballer werden. Früher habe ich das auch gemacht. Irgendwann bin ich aber zur Leichtathletik gewechselt und war mit 16 auch bei den Deutschen Meisterschaften. Aber ich hatte nie beabsichtigt, Profi-Triathlet zu werden. Dass ich zum Triathlon kam, war eher ein Zufall.

**WNA:** Ein Zufall?

**Göhner:** Ja, anfangs wollte ich die Leichtathletik professionell betreiben, vor allem das Laufen. Aber ich habe mir auch das Ziel gesetzt, bei Europa- und Weltmeisterschaften vorne mitzumischen. Im Laufsport ist das sehr schwer, weil man besonders gegen Afrikaner kaum eine Chance hat. Sie haben einen besseren Körperbau, durch die Höhe, auf der sie trainieren, haben sie mehr rote Blutkörperchen und der Anreiz ist für sie viel größer, weil sie durch einen Sieg ihre Familien versorgen können. Deshalb habe ich das Radfahren und Schwimmen dazugenommen und bin zum Triathlon gewechselt.

**WNA:** Weshalb haben Sie dann Ihren ersten Ironman absolviert?

**Göhner:** Es war einfach der Reiz, ins Ziel zu kommen. Ich habe vor jedem Respekt, der beim Ironman mitmacht. Vor allem vor denjenigen, die für die Strecke 15 oder 16 Stunden

bei schlechteren Schwimmern, zu denen ich leider gehöre, stärker bemerkbar.

**WNA:** Wie kommt es, dass die beiden Favoriten nicht die erwartete Leistung ablieferten?

**Göhner:** Das kann man so gar nicht sagen. Zum einen ist die Leistungsdichte in den vergangenen Jahren viel höher geworden. Früher kam der Sieger mit über zehn Minuten Vorsprung ins Ziel. Heute geht es um Minuten. Ich war nur gute zwei Minuten hinter dem Sieger Timo Bracht und Frank Vytrisal kam anderthalb Minuten nach mir ins Ziel. Eine Spanne von zehn Minuten gibt es erst zwei



den brauchen. Für sie ist es mit Sicherheit noch viel härter, ich bin ja nach acht oder neun Stunden im Ziel.

schen dem neunten und zehnten Platz. Zum anderen versucht man, den Ironman genau zu planen. Das ist aber sehr schwierig und es kann während dem Wettkampf viel passieren. Es kann sein, morgens fühlt man sich sehr gut, aber wenn man auch nur den kleinsten Fehler macht, bricht man ein.

**WNA:** Anfang Juli sind Sie beim Ironman Germany in Frankfurt Zweiter geworden und haben die Top-Favoriten Normann Stadler, der aufgeben musste, und Faris Al-Sultan auf dem 6. Platz geschlagen. Haben Sie mit einem solchen Erfolg gerechnet?

**WNA:** Was sind das für Fehler?

**Göhner:** Überhaupt nicht. Ich wusste zwar, dass ich sehr gut in Form bin, da ich beim Ironman 70.3 Austria in St. Pölten Anfang Juni gegen eine starke Konkurrenz gewonnen habe. Aber dass ich Vize-Europameister wurde, war sehr überraschend. Einen Vorteil hatte ich dadurch, dass wir dieses Mal mit Neopren-Anzügen – im letzten Jahr war es zum ersten Mal in Frankfurt ohne Neopren – geschwommen sind. Dies gibt dem Schwimmer Auftrieb, dadurch wird man schneller. Das macht sich

**Göhner:** Ein großer Fehler ist zum Beispiel, wenn man zu wenig isst oder wenn man nach dem Radfahren im Marathon zu schnell anläuft. Das büßt man später dann wieder. Vor allem die Umstellung vom Fahrrad aufs Laufen ist sehr schwer, das ist eine Phase, in der es einem oft schlecht geht. Aber nach zwei oder drei Kilometern geht es meistens wieder.

**WNA:** Wie fühlen Sie sich direkt nach einem Ironman?

ANZEIGE

**Harald Kugler** 

Gabelstapler-Service & Vermietung e.K.

- ⊗ Verkauf
- ⊗ Ersatzteile
- ⊗ Vermietung
- ⊗ UVV-Prüfung
- ⊗ Service
- ⊗ Fahrerschulung

... für Sie aktuelle Angebote unter [www.kugler.net](http://www.kugler.net)

Im Grund 7 · 88356 Ostrach  
Tel. 07585/93 03-0 · Fax 93 03-99  
... wir bewegen mehr denn je !

**Göhner:** Einerseits bin ich einfach nur froh und stolz, dass ich ins Ziel gekommen bin. Das i-Tüpfelchen ist dann, wenn ich eine gute Leistung gebracht habe. Andererseits bin ich dann aber auch einfach nur erschöpft.

**WNA:** Gibt es dann auch Tage, an denen Sie gar keinen Sport treiben?

**Göhner:** Am Tag nach dem Ironman habe ich meistens keine Zeit. Die Siegerehrungen ziehen sich doch immer lange hin. Nach dem Ironman in Frankfurt konnte ich auch gar keinen Sport treiben. Ich musste teilweise sogar Treppen rückwärts runtergehen, weil ich solche Schmerzen hatte. Aber generell regeneriert man besser, wenn man sich bewegt – in Maßen. In der Woche nach einem Ironman trainiere ich beispielsweise nur 6 Stunden.

**WNA:** Wie viel trainieren Sie normalerweise?

**Göhner:** In Spitzenzeiten sind es 40 Stunden in der Woche. Normalerweise mache ich drei Tage Belastung und dann einen Tag, an dem ich nur schwimme. Im Winter fällt es mir aber manchmal schwer, mich zu motivieren.

**WNA:** Üben Sie außer dem Schwimmen, Radfahren und Laufen noch andere Sportarten aus?

**Göhner:** Als Ausgleich fahre ich gerne ab und zu Rollerski. Eigentlich fahre ich auch sehr gerne Alpin Ski, aber mir fehlt einfach die Zeit.

**WNA:** Werden Sie auf der Straße auch nach Autogrammen gefragt?

**Göhner:** Unterwegs kommt das seltener vor. Das liegt vermutlich auch daran, dass die Berichterstattung über das Fernsehen nicht so groß ist. Es ist viel schwieriger, einen Ironman zu dokumentieren als beispielsweise ein Fußballspiel, wo sich alles auf einem Platz abspielt. Neulich war ich aber in Zivil in der Volksbank, da hat mich einer angesprochen: „Sie sind doch der Triathlet, oder?“ Das passiert schon mal. Über meine Homepage bekomme ich aber viele Anfragen nach Autogrammen.

**WNA:** Wie lange wollen Sie den Triathlon noch als Profi betreiben? Und was kommt danach?

**Göhner:** Drei Jahre mache ich auf jeden Fall noch weiter. Die eigentliche Leistungsspitze hat man eigentlich zwischen 30 und 35 Jahren. Insofern habe ich noch etwas Zeit. Ich

## Das Wichtigste sind gute Mitarbeiter.

Im Jahr 1996 hat Disneyland den Gewinn um 15% gesteigert. Aber nicht Bonuszahlungen hatten die Führungskräfte motiviert, sondern Trainings, bei denen sie lernten, wie man den Mitarbeitern für den täglichen Einsatz danken kann.

[www.slp-personalberatung.de](http://www.slp-personalberatung.de)

Jetzt anmelden für das 2. Halbjahr 2007

sehe die Zeit als schönen Lebensabschnitt, in dem ich mein Hobby zum Beruf gemacht habe. Wenn ich aufhöre, werde ich wieder als Bankkaufmann arbeiten und den Sport eben noch als Hobby betreiben.

**WNA:** Gibt es für Sie noch eine Steigerung wie den Triple-Triathlon? Was würden Sie gerne mal machen?

**Göhner:** Den Triple-Triathlon werde ich nicht machen. Da fehlt das Tempo und deshalb auch der Reiz. Wir laufen beim Marathon den Kilometer in unter 4 Minuten, beim Triple-Triathlon sind es 6 Minuten. Nach meiner Triathlon-Karriere würde ich gerne mal beim Wasa-Lauf in Schweden, 100 Kilometer Skilanglauf, mitmachen.

**WNA:** Sie haben in diesem Jahr noch einige Wettkämpfe. Am 13. Oktober ist der Ironman

auf Hawaii. Welches Ziel haben Sie?

**Göhner:** Die Bedingungen auf Hawaii sind sehr extrem. Man kämpft beim Schwimmen mit den Wellen und beim Radfahren und Laufen mit dem starken Wind und der Hitze. Ich möchte auf jeden Fall unter den Top-15 sein. In den letzten drei Jahren hatte ich immer eine, einmal sogar zwei Reifenpannen und musste den Radschlauch wechseln. Das kostet Zeit und ist auch psychisch eine Belastung: Man wird eben wieder von denjenigen überholt, die man selbst ein paar Kilometer zuvor hinter sich gelassen hat. Ich hoffe, dass ich dieses Mal ohne Panne durchkomme, dann ist eine gute Platzierung drin. Mit dem zweiten Platz in Frankfurt wächst natürlich auch der Druck, dass ich auf Hawaii gut abschneide.

**WNA:** Vielen Dank für das Gespräch.



Fotos: Göhner