

42

kommaeinsneunfünf

DAS LAUFMAGAZIN FÜR ULM + NEU-ULM

Premiere 2015

1. DEE-AOK-Firmenlauf

100 Meilen zu Fuß

Sonja Braun ist die schnellste
Frau im Himalaya

Auf die Plätze...

50 Angebote für Laufeinsteiger,
Ausdauerprofis und Triathleten

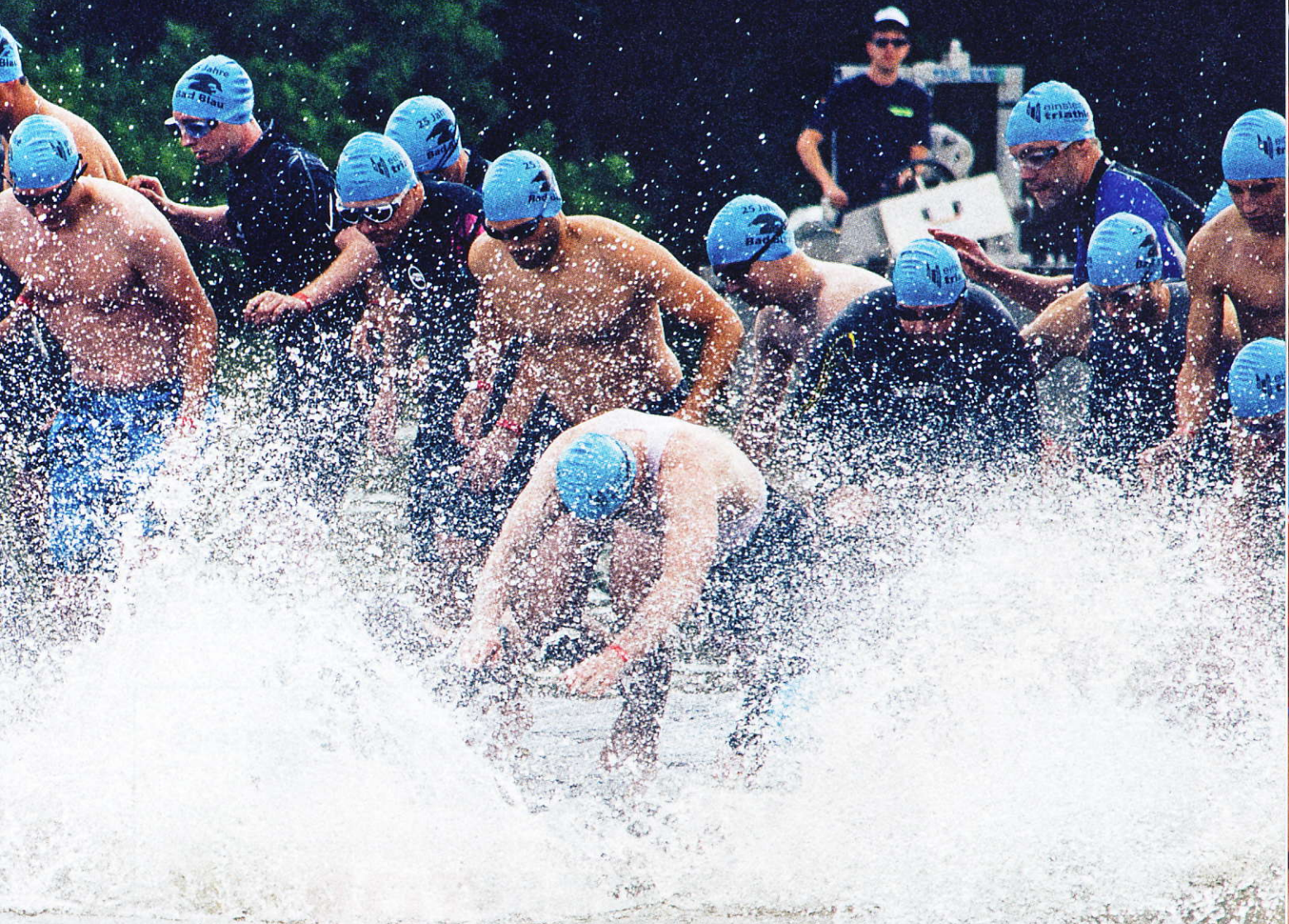
next generation

wie der Einstein-Marathon seit einem Jahrzehnt die Region bewegt





Familie als



Motivation

Triathlon benötigt ein umfangreiches, konditionell sehr anspruchsvolles Training. Doch wie bringt man all das mit der Alltagsbelastung unter einen Hut? Dies erfahren wir vom Sieger des 2. Einstein-Triathlons in der Mack-Mitteldistanz und momentan besten Triathleten der Umgebung, Rainer Aumann.

Foto: Jan Ziegler



Foto: SÜDWEST PRESSE

Durchorganisiert ist er, Rainer Aumann, dass merkte ich schon im ersten Augenblick unseres Interviews. Um 12:45 Uhr waren wir verabredet an seinem Arbeitsplatz im Bürgeramt Ulm. Dort arbeitet er als Sachbearbeiter für die

Der Tag des Triathleten Rainer Aumann fängt morgens um 4:45 Uhr an und ist mit Laufen, Schwimmen und Radfahren straff durchgeplant.

Stadt. Es war vereinbart, dass ich mich telefonisch bei ihm melden solle, sobald ich eingetroffen sei, damit er mir die verschlossene Tür des Amtes öffnen könne. Pünktlich um 12:45 Uhr stand ich also vor der Tür und zückte mein Handy. Doch just in diesem Moment öffnete sich die Glastür. Ich betrat das Gebäude, im Vorbeigehen noch schnell danke sagend, mit dem Blick auf das Telefon gerichtet, um mich bei Herrn Aumann zu melden. „Herr Sommer?“, fragte eine freundliche Stimme hinter mir. Ich drehte mich um, damit ich feststellen konnte, wer mit mir sprach. Vor mir stand ein dünner, aber sehr drahtiger Mann, Anfang 40. Leichte Vorfreude war in seinen Augen abzulesen. „Ich bin Rainer“, bot er mir sofort das Du an. Ich fragte verdutzt, ob ich mich denn nicht hätte melden sollen, sobald ich eingetroffen war. Er erwiderte, dass das so ausgemacht gewesen sei, aber da wir um 12:45 Uhr verabredet waren, habe er sich schon mal Richtung Eingang begeben. Da merkte ich, dass dieser Mann extrem pünktlich sein muss.

Aber ist das denn verwunderlich bei dem straffen Tagesplan, den er täglich zu bewältigen hat? Um 4:45 Uhr muss er aufstehen um eine halbe Stunde später den Zug aus Dettin-

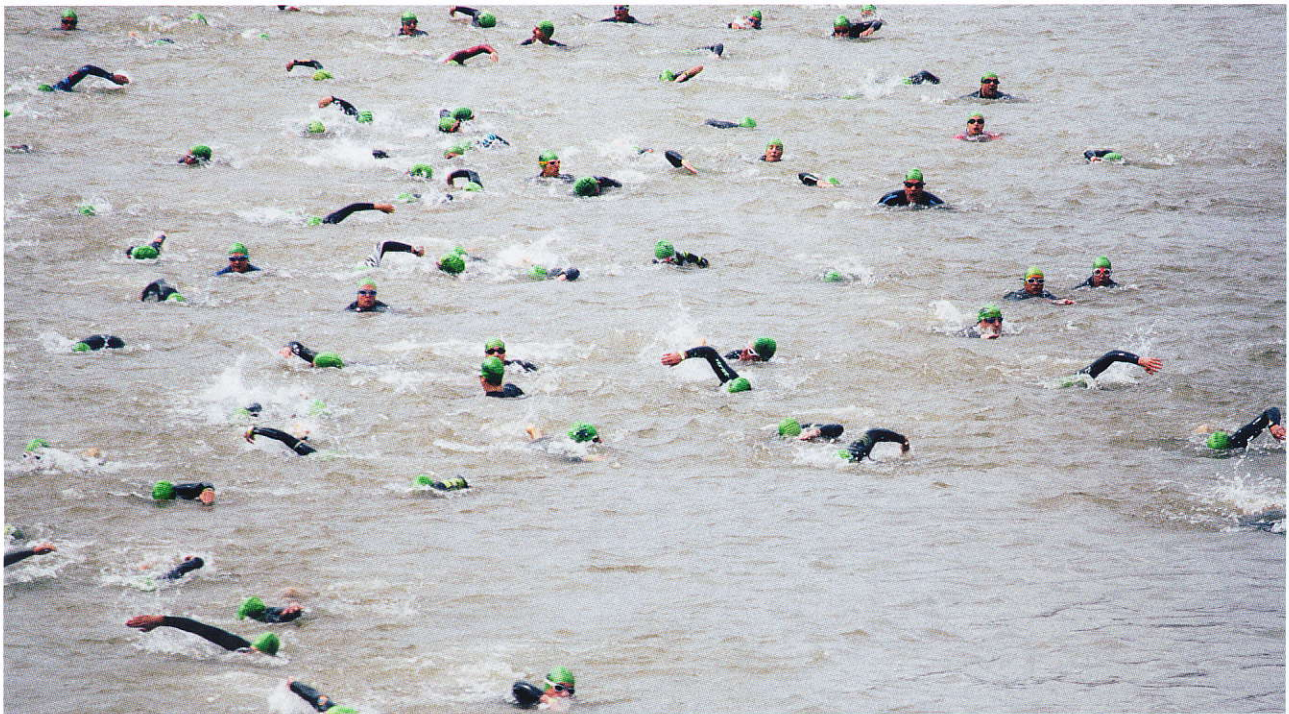
ULMS WERBEAGENTOR

Individuelle Kommunikationslösungen. Print und Digital.
Sieben Profis aus Beratung, Konzeption, Design und Text. Seit 1999.



WWW.MK-ULM.DE

MK/ULM Werbeagentur GmbH | Im Stadregal | 0731 880321-0 | herein@mk-ulm.de



Trotz Kälte und starker Strömung – das Schwimmen in der Donau beim 2. Einstein-Triathlon war wieder ein Höhepunkt. *Foto: Jan Ziegler*

gen Richtung Ulm zu erreichen. Um 6:15 Uhr kommt er in Ulm an um dann zu allererst 60 Minuten joggen zu gehen. Danach zieht er sich auf dem Amt um, um bis zur Mittagspause seinem Beruf nachzukommen. In der „Mittagspause“ geht er bis 14 Uhr mindestens 60 Minuten schwimmen. Danach wird bis 17 Uhr weitergearbeitet um dann nach

Hause zu fahren. Zurzeit macht er das mit dem Zug, da die Witterungsverhältnisse für das Fahrrad zu schlecht und zu gefährlich sind. Im Sommer fährt er jedoch regelmäßig mit dem Fahrrad nach Hause und baut den einen oder anderen Umweg ein, sodass er bis zu 90 Minuten auf dem Rennrad sitzt. Zu Hause warten dann vier Kinder im Alter von 2, 4,

beurer
sports

runtastic
powered by makes sports funtastic

PM 250
Herzfrequenzmessung mit Smartphones

2in1: Signalübertragung per *Bluetooth®* Smart und analoge Signalübertragung bei gleichzeitiger Verwendung von analogen Signalempfängern wie Fitnessgeräte oder Pulsuhren. Mit der Runtastic App erhalten Sie dann eine umfangreiche Aufzeichnung Ihrer Werte.

2-IN-1
+5,3 KHz

2-IN-1

www.beurer.com
www.facebook.com/BeurerGmbH

Häussler
Ihr Sanitätshaus

VIEL ERFOLG.

MIT QUALITÄTSPRODUKTEN FÜR HÖCHSTLEISTUNGEN IM SPORT.

SCHUHEINLAGEN

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

BANDAGEN

Alles Gute. Häussler Ihr Sanitätshaus
 Jägerstraße 6, Sedelhofgasse 5, Oberer Eselsberg 45 in Ulm.
www.hauessler-ulm.de · T 0731 140 02-0

Denn er arbeitet gerne um dadurch in der Lage zu sein, seine Familie zu den wichtigen Wettkämpfen mitnehmen zu können und um seine Ausrüstung zu bezahlen. Es sei die größte Motivation, wenn er an der Strecke seine Familie stehen sieht. Da ruft er sich während des Rennens immer wieder ins Gedächtnis, was seine Familie alles für ihn entbehren muss, nur damit er seinem Hobby nachgehen kann. Es sei vor allem die Zeit, die ihm mit der Familie fehlt und deshalb möchte er jedes Mal umso besser sein, wenn er an ihnen vorbeiläuft. Das hat ihm auch schon durch einige Tiefs geholfen wie zum Beispiel beim Ironman auf Hawaii. Den tückischen Witterungsverhältnissen auf Hawaii, mit einer starken Strömung im Wasser, starken Winden auf dem Land und der Mischung aus Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit, sei er dort zum Opfer gefallen. Doch als er seine Familie am Streckenrand erblickte, bekam er dadurch so einen Motivationsschub, dass er den Wettkampf doch noch in etwas mehr als 9:30 Stunden beenden konnte.

Zu Rainer Aumanns Stärken gehört ein sehr starkes Durchhaltevermögen. Bisher hat er noch keinen Triathlon abgebrochen, was selbst unter den professionellen Triathleten eine absolute Seltenheit ist. Außerdem bewies er genug von eben jenem Durchhaltevermögen, als er seinen Wechsel zum Triathlon vollzog. Da Rainer ursprünglich nur das Laufen auf Wettkampfebene betrieb, stellten sich besonders die ersten Trainingseinheiten im Wasser als große Herausfor-

derung dar. Bereits in einer Gruppe von erfahrenen Triathleten trainierend, merkte er schnell, dass das Schwimmen wohl noch einige Zeit an Training abverlangen würde. Doch sein Durchhaltevermögen und sein großer Ehrgeiz verhalfen ihm am Ball zu bleiben und niemals aufzugeben.

Bis heute bezeichnet Rainer das Schwimmen als seine große Schwäche. Aber so wie ich Rainer kennenlernen durfte, wird er Wege finden, um dieses Manko auszubessern. Mit einer akribischen Planung, aber dennoch mit einer gewissen Lockerheit, wird er seine zukünftigen Ziele erreichen. Dazu gehört unter anderem eine Top 5 Platzierung in seiner Altersklasse beim Ironman auf Hawaii und ebenfalls eine Top-Platzierung bei der ITU Langstrecken-WM in Schweden.

Julius Sommer

Das Hullak Rannow Architekten Sportsteam



Als die beiden Architekten Bernd Hullak und Jens Rannow Anfang 2013 erfuhren, dass in Ulm der erste Einstein-Triathlon stattfindet, waren Sie sofort begeistert. Schnell war die Idee geboren, mit einem Team an den Start zu gehen. Innerhalb kürzester Zeit war das erste Team gefunden. Im Unternehmen sprach sich in Windeseile herum, dass die „Chefs“ Sportwillige für den ersten Einstein-Triathlon suchen. „Ich musste nicht viel dazu beitragen, die Teams haben sich fast von allein gefunden und sich verständigt, wer welche Sportart übernehmen wird“, sagt Bernd Hullak. Schnell waren über 10 Teams zusammengekommen und das Hullak Rannow Architek-

ten Sportsteam geboren. Bald kamen Anrufe von Freunden, Planungspartnern, Handwerkern und Architekten-Kollegen, die die Idee gut fanden, einen Startplatz in einer Staffel suchten und im Sportsteam mitmachen wollten. Das Team wuchs auf über 40 Starter an. Kaum einer der Mitglieder hatte Ahnung, wie ein Staffeltiathlon funktioniert. Bernd Hummel und Michael Heim, beides erfahrene Triathleten, standen mit Rat und Tat zur Seite, um das Team auf den ersten Einstein-Triathlon vorzubereiten. Professionelle Trikots wurden entworfen und unterschiedliche Trainingsgruppen gebildet. Die meisten im Team fieberten dem ersten Triathlon in ihrem Leben entgegen. Der große Tag kam. Die Gruppendynamik und die perfekt organisierte Veranstaltung beflügelte, vorher ungeahnte sportliche Erfolge wurden realisiert, viele wuchsen über sich hinaus. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg.

2014 beim 2. Einstein-Triathlon wuchs das Sportsteam auf knapp 50 Teilnehmer. Das Team trifft sich nun regelmäßig in Trainingsgemeinschaften und über den Sport hinaus haben sich viel neue Freundschaften und Arbeitsgemeinschaften entwickelt.

Vom absoluten Rookie bis zum ambitionierten Freizeitsportler findet sich alles im Hullak Rannow Architekten Sportsteam. Aus der Einzelsportart Triathlon hat sich in der Gruppe eine Teamsportart mit unglaublicher Dynamik und Freude am Sport entwickelt.

2015 ist das Hullak Rannow Sportsteam natürlich wieder mit Herz und Seele beim 3. Einstein-Triathlon dabei!