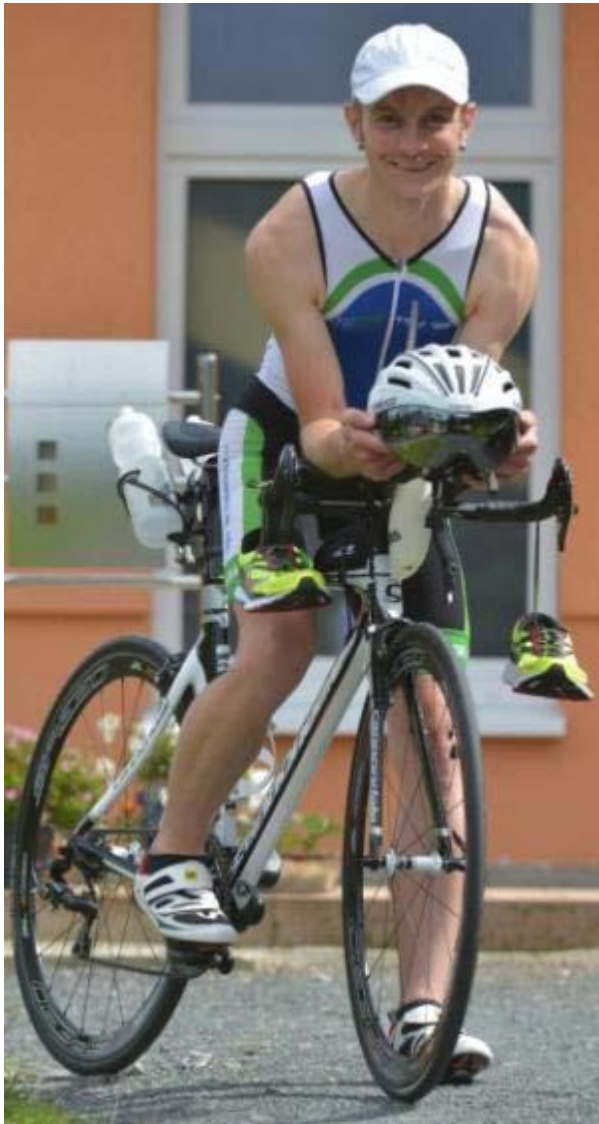


# Freie Presse

## Der Traum vom Eisen-Mann

**Triathlet René Scheinpflug bestreitet in Frankfurt am Main seinen ersten Wettkampf über die Langdistanz. Dafür hat er sich eineinhalb Jahre vorbereitet. Angefangen hatte alles bei einem Schnupper-Wettkampf.**

Von *Steffen Bauer* erschienen am 29.06.2016



Für die Herausforderung gerüstet: René Scheinpflug aus dem Halsbrücker Ortsteil Falkenberg nimmt am Ironman in Frankfurt teil.  
Foto: Eckardt Mildner

Freiberg. Iron Man ist zum einen eine amerikanische Comic-Figur, auf der auch ein erfolgreicher Realfilm basiert. Ironman ist aber vor allem auch die Bezeichnung für Triathlon-Wettkämpfe über die Langdistanz beziehungsweise Athleten, die diese gemeistert haben. Und auf dem Sprung, ein "Eisen-Mann" zu werden, ist jetzt ein Halsbrücker:

René Scheinpflug bestreitet am Wochenende in Frankfurt am Main seinen allerersten Wettkampf über die Distanz von 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren sowie 42,195 Kilometer Laufen, also einen kompletten Marathon.

"Eineinhalb Jahre habe ich darauf hingearbeitet", sagt der 35-Jährige, der im Halsbrücker Ortsteil Falkenberg lebt. Dabei habe - wie so oft - alles eigentlich ganz harmlos angefangen, erzählt René Scheinpflug und schmunzelt. Gemeinsam mit zwei Freunden schnupperte er vor neun Jahren aus Jux beim Triathlon in Moritzburg. Danach folgten einige Wettkämpfe über die Kurzdistanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 10km Lauf) - alles ebenfalls kein Problem für den gut trainierten Hobbyradler, der im Jugendbereich auch Fußball gespielt hatte. "Aber der Ironman war schon immer ein Traum", sagt Scheinpflug.

Also stellte der gelernte Kfz-Mechaniker, der bei der Freiburger Firma Actech arbeitet, sein Training um und arbeitete kontinuierlich auf die Erfüllung dieses Traums hin. Vor einem Jahr wagte er sich erstmals an einen Triathlon über die Halbdistanz. 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und ein Halbmarathon (21,1 km) waren zu bewältigen. Insgesamt zwei Wettkämpfe dieser Art meisterte Scheinpflug. Dazu kamen ein Marathon in Dresden (3:25 h) und ein Radmarathon über 205 km im Spreewald. Die größte

Herausforderung bei der ganzen Sache sei jedoch das enorme Trainingspensum, sagt René Scheinpflug. Zur Vorbereitung auf den Ironman in Frankfurt, einziger deutscher Qualifikationswettkampf für den Ironman Hawaii, hat er neunmal pro Woche trainiert.

Dreimal ging es zum Schwimmen, drei - bis viermal auf die Laufstrecke und zwei- bis dreimal aufs Rad, erzählt der Sportler, der seit zwei Jahren für den TSV 92 Freiberg startet. 15 Stunden pro Woche kommen da locker zusammen.

Dabei trainiert er meist allein, allerdings habe er sich einen persönlichen Trainer geleistet, verrät René Scheinpflug. Rainer Mehlhorn, 60-jähriger Ultraläufer und Organisator des Moritzburger Triathlons, stellt die Trainingspläne auf und überwacht alles per Internet, erklärt Scheinpflug, der dafür ein Online-Tagebuch führt.

Der Wettkampf in Frankfurt, bei dem allein 540 Euro Startgeld fällig werden, wird auch als Deutsche Meisterschaft und als Europameisterschaft gewertet. Geschwommen wird dabei im Langener Waldsee südlich von Frankfurt, die Radstrecke verläuft durch das Umland der Bankenmetropole. Der Marathon führt schließlich über einen Rundkurs am Mainufer. Unter elf Stunden möchte er ins Ziel kommen, sagt René Scheinpflug.

Bei diesem Vorhaben kann der dreifache Sieger beim Fahrrad-Zickzack der "Freien Presse" auf die Unterstützung der ganzen Familie bauen. "Alle kommen mit und stärken mir vor Ort den Rücken", freut sich der 35-Jährige. Vor allem seine Freundin stehe von Anfang an voll hinter seinem großen Ziel. "Sonst funktioniert so etwas nicht."

An einen anderen Traum, einmal beim legendären Ironman auf Hawaii starten zu dürfen, verschwendet der angehende "Eisen-Mann" im Moment keinen Gedanken. "Nur der Sieger der Altersklasse ist sicher qualifiziert", sagt Scheinpflug. Er startet in der AK 35 bis 39 Jahre und hat sich dort mit 200 bis 300 Konkurrenten auseinanderzusetzen. "Wichtig ist für mich, gut durch- und am Ende anzukommen."

© Copyright Chemnitzer Verlag und Druck GmbH & Co. KG

