

Rüdiger Kaltenmeier



Seit wann machst du das?

Mein erster Wettkampf war 1983 in Bretten das nannte sich noch Ausdauerdreikampf und es wurde 1km im Bad geschwommen, danach in zeitlichem Abstand eine Radrunde durch den Kraichgau gefahren und nach einer weiteren Pause der abschließende Lauf von 7,5 km absolviert. Das ist schon historisch und einige wenige Senioren können sich noch daran erinnern. Ein Jahr später war ich bei der 2. Auflage und auch in Karlsruhe mit dabei. Dort gab es sogar einen Jagdstart und einen echten Wechsel vom Rad zum Lauf. Neu eingestiegen bin ich 2006 im Kraichgau auf der olympischen Distanz.

Wie hältst du dich so fit?

Gar nicht so einfach ist diese Frage. Ich trainiere eigentlich gar nicht so viel. Komme oft auf nur 6 Stunden in der Woche. Im Sommer wenn das Wetter es zulässt, fahre ich mit dem Rad zur Arbeit. Dann können es auch mal 10-12 Std./Woche werden. Im Winter mache ich recht viele Läufe, die ich im Sommer auf 2 -3 in der Woche reduziere. Es geht zeitlich einfach nicht mehr. Mit das Wichtigste sind die Ruhetage, nicht das mir das leicht fällt aber auch mit zunehmendem Alter braucht der Körper vermehrt RUHE. Und nach zwei Tagen Regeneration macht das Training auch wieder richtig Freude.

Was macht dir besonders Spaß?

Im Sommer nach der Arbeit die Runde im Sieben Erlen See (Karlsdorf-Neuthard) schwimmen zu gehen, da beginnt der Feierabend so richtig. Ich liebe im Herbst und Winter die Läufe im Wald, nicht schnell aber hügelig. Dabei kann ich richtig entspannen.

Man sieht dich vor allem richtig schnell immer Laufen, wo liegt das Geheimrezept?

Ich denke ein gutes Stück ist das auch Veranlagung, Ich war schon im Schulsport immer vorne mit dabei wenn an die 2 und 5 km ging. Ich laufe im Training eigentlich selten unter 5.30 Parc dafür aber in den Hügeln, also zwangsweise Intervalle. Aber wenn es drauf ankommt sind die Beine einfach da und eine gewisse Härte gegenüber mir selbst lässt sich nicht leugnen. Dafür kämpfe ich auch so gut wie jedes Jahr mit Verletzungen besonders meine Waden sind immer wider davon betroffen. Deshalb schwimme ich auch selten mit Flossen. Dagegen helfen nur Pause und Kompression. Das ich letztes Jahr den Marathon noch mal laufen konnte hätte ich im Januar nicht ein mal zu träumen gewagt! Ich denke das war auch ein gutes Stück gesegnet von oben.

Wie bringst du den Sport und dein Alltag / Arbeitsleben unter einen Hut?

Das ist wie bei den Meisten, ein Spagat, ich bin ja jetzt auch noch Opa und habe daneben noch Line Dance angefangen, was für mich auch ein toller Ausgleich zum Leistungssport ist. Aber auch das ist Sport. Im Spätjahr nach den letzten Wettkämpfen: heißt es erstmal Pause! Immer wieder in den Körper hinein hören und auch auf die Leistung im Training achten. Wenn die Läufe und Radrunden nur noch zäh und langsam werden, macht es keinen Sinn mehr ständig so weiter zu trainieren. Wichtig ist auch was man isst und trinkt. Ebenso wie genügend Schlaf. Dies ist für mich immer ein Problempunkt, denn Arbeitsbeginn ist bei mir um 6 Uhr.

Welche Tipps / Empfehlungen kannst du den jüngeren Nachwuchs-Sportlern oder Triathleten geben?

Der Sport ist ein tolles Hobby. Aber im Ernst: Nur sehr wenige können damit ihren Lebensunterhalt finanzieren. Er ist auch ganz schnell mal ganz nah an der Sucht, auch bei mir. Passt auf eure sozialen Kontakte auf und dann kann euch dieses Hobby lange Jahre Freude bereiten. Darum geht es ja auch im Wesentlichen. Jede schöne Radrunde zu genießen. Kürzer treten, wenn es nicht läuft, aber dafür auch mal eine Schippe drauf legen, wenn es die Zeit und der Körper zulässt. Wer den Ehrgeiz hat wird auch entsprechend investieren, aber überlegt, ob es euch das immer wert ist. Soziales und Gesundheit haben Vorfahrt!