

# Fries schließt Frieden mit Hawaii

**Triathlon** Westerwälder kehrt nach elf Jahren zurück und genießt seinen (vielleicht) letzten Ironman

Von unserem Redakteur  
Marco Rosbach

■ **Kailua-Kona.** Einmal Hawaii. Das Ziel der allermeisten Triathleten besteht aus diesen beiden Worten. Die Ironman-Weltmeisterschaft in Kailua-Kona auf der Pazifikinsel ist der Wettbewerb schlechthin für Ausdauersportler aus der ganzen Welt, hier will jeder hin. Bei Jürgen Fries war das nicht anders. 2007 erfüllte er sich seinen größten sportlichen Traum. Geschafft und abgehakt, so schien es. Auch mit dem Thema Langdistanz mit ihren 3,8 Schwimmkilometern, den 180 Kilometern auf dem Rad und dem abschließenden Marathon hatte er abgeschlossen, nachdem er 2011 in Roth im Ziel stand. Doch so leicht ist es im Leben nicht, einen Schlusstrich zu ziehen.

Mit 50, also elf Jahre nach dem ersten Start, ist Jürgen Fries zurück auf Hawaii. Nicht allein, so wie damals, sondern mit seiner Frau Monika und den beiden Kindern Anna (15) und Jakob (12). „Natürlich geht es um Triathlon“, sagt der Polizeibeamte aus Bilkheim. „Aber eben nicht nur um Triathlon.“ Von einer offenen Rechnung spricht Fries im Vorfeld, erzählt von Erlebnissen auf der Radstrecke, die noch immer an ihm nagen, weil er damals so enttäuscht von der Zeit war. Was verbissen klingt, lässt sich wohl eher als Reifeprozess bezeichnen. „Natürlich hast du immer eine Zeit im Kopf, wenn du an

den Start gehst, ganz egal, wie alt du bist“, gesteht der Athlet der RSG Montabaur. „Aber mir ging es diesmal um andere Dinge.“

Nach drei Tagen in San Francisco ist Fries mit seiner Familie schon am 2. Oktober in Kailua-Kona, eineinhalb Wochen vor dem großen Tag. In dem Ort, der für eine Woche im Jahr zum Mythos wird, herrscht noch Ruhe. Es ist die Ruhe vor dem Sturm, der sich mit jeder Stunde mehr auflädt und am Renntag früh morgens mit einem Kanonenschlag losbricht. Bis es soweit ist, macht der in Westerbург tätige Polizeibeamte Dinge, von denen er sonst sagen würde, sie lenken ihn ab. Klar, er schwimmt auf der Strecke, die nun mit Bojen markiert ist, fährt ein paar Kilometer Rad und läuft auch, um locker zu bleiben. Doch Fries schaut sich mit seiner Familie auch die Insel an, entdeckt Dinge, für die er vor elf Jahren keine Augen hatte.

Während sich der Westerwälder zur familiären Lockerheit zwingt, sieht er um sich herum Menschen, die bis zum letzten Tag intensiv trainieren, als könnten sie noch entscheidende Fortschritte machen. „Ein Wahnsinn“, sagt Fries, der ohnehin staunt, wie groß die Show um ihn herum ist. „Die ganzen Nationalitäten, die Klamotten, die Fahrräder, die Körper, das ist hier eine andere Welt.“

In der Rennwoche blickt die Triathlonszene nach Hawaii, am großen Tag schaut dann die ganze

Welt zu. Das weiß auch Jürgen Fries, der im Vorfeld in den sozialen Netzwerken aktiv ist, die bei seinem ersten Start hier noch keine Rolle gespielt haben. „Es ist verrückt, aber auch dadurch setzt man sich irgendwie unter Druck“, stellt er später fest. Dabei ist Druck genau das, was er vermeiden will. Ins Ziel kommen, zufrieden mit der Leistung sein, nicht gehen müssen: Diese drei Dinge nimmt sich der 50-Jährige vor, ehe er sich am Pier von Kailua-Kona mit Hunderten anderen Agegroupern in den Pazifik stürzt. „Oft bin ich im Tunnel, bekomme nichts mit, wenn ich starte“, erzählt er kurz nach der Siegerehrung am Tag nach dem Rennen. „Aber diesmal habe ich auf alles geachtet.“ Seinen Namen, den die Kinder auf die Straße geschrieben haben, übersieht er zwar. Aber er redet mit den Liebsten, saugt auf, wenn sie ihn anfeuern. Er kämpft am Limit, wie er später erzählt. „Aber immer noch mit der nötigen Kontrolle.“

Nach einer Stunde und acht Minuten steigt Fries aus dem Wasser, etwas langsamer als vor elf Jahren, aber das ist nicht der Rede wert. Denn auf dem Rad macht er vieles besser. Nicht nach Wattzahl, wie die Profis, sondern nach Puls, Tacho und dem Gefühl für seinen Körper fährt er. „Ich habe ständig überholt“, sagt der erfahrene Athlet, der sich nur wundert, dass nicht alle es so genau mit dem Windschattenverbot nehmen wie

er, der Polizeibeamte. „Bilder, die kursieren, auf denen riesige Blocks zusammenfahren, sind keine Fälschung, das habe ich so auch gesehen“, sagt Fries, den es auch ärgern würde, wenn Teilnehmer in der Ergebnisliste vor ihm liegen, die gegen das Regelwerk verstoßen haben. „Wie bei einer Radtouristikfahrt“, denkt er, blendet aber Gedanken an andere aus.

Fries ist bei sich, bei seinem Rennen und achtet nur auf das, was ihm wichtig ist. Eine gute Einteilung etwa. In einem 34er-Schnitt erreicht er den Wendepunkt, zurück nach Kailua-Kona drückt er einen 36er-Schnitt in die Pedale. Nach exakt fünf Stunden steigt er vom Rad. Eine starke Zeit – 39 Minuten schneller als 2007. „Als meine Tochter mir zurief, dass ich nur 44. meiner Altersklasse bin, wollte ich das kaum glauben“, sagt Fries. „Da war der Druck weg.“ Fortan kontrolliert er den Puls und die Kilometerwerte, lässt aber die Gesamtzeit außer Acht. Als auf den ersten Kilometern der Laufstrecke das Herz zu schnell schlägt, zwingt er sich, langsamer zu laufen. „Ich musste daran denken, dass meine Freunde zu Hause denken: Jetzt platzt er.“ Doch er platzt nicht.

Bei Kilometer 40, das Ziel schon in Sichtweite, wird ihm bewusst, wie gut seine Zeit ist. Seit 9:46 Stunden ist Fries da unterwegs, als die legendären Worte „You are an Ironman“ beim Zieleinlauf für ihn durch die Boxen dröhnen, zeigt die



**Eine Chance, die sich kein Hawaiistarter entgehen lässt: Nach der Siegerehrung am Tag nach dem Rennen sichert sich der Westerwälder Jürgen Fries (unten rechts) ein Erinnerungsfoto mit Überflieger Patrick Lange. Auch für diesen Moment hat er sich auf dem Weg zum Siegerkranz gequält.** Fotos: privat

Uhr 9:55:32 Stunden an. Mit 50 hat er sich um mehr als 20 Minuten verbessert. „Ich habe meinen inneren Frieden gefunden“, sagt er nach der Siegerehrung, bei der er unter 2306 Finishern als 617. Mann auf Gesamttrang 666. und auf Platz 21 der Klasse M 50-54 aufgeführt wird.

Das Kapitel Hawaii sollte damit geschlossen sein, klingt durch. Nur eine kleine Hintertür lässt sich Jürgen Fries offen. „Ich habe meiner Frau gesagt, wir könnten vielleicht einfach mal so hierher zurückkommen.“ Der Oktober soll eine gute Zeit für Hawaii-Trips sein.