



Auf der Zielgeraden: „Ein tolles Gefühl“. Bei diesem Wettkampf war Mario Ihfe mit 3200 Teilnehmern am Start.

Einmal im Leben

Mario Ihfe aus Eggstedt meistert die Ironman-Europameisterschaften in Frankfurt

Von Wiebke Reißig

Eggstedt – Als Mario Ihfe auf den letzten paar hundert Metern die Ziellinie ansteuert, steigen die Tränen in ihm auf. „Mario, Mario. Du schaffst das! Ma-ri-o, Ma-ri-o!“ Tausende drängen sich hinter dem Absperband, um die Läufer bei ihrem großen Finale anzufeuern, hunderte Kehlen rufen seinen Namen. „Es war einfach toll.“

Ein paar Schritte noch. Er greift nach dem Getränk, der Betreuer legt ihm ein Handtuch über den Hals. Seine Familie und Nachbarn haben sich von der Strecke zum Zieleinlauf vorgekämpft, umarmen ihn, strahlen, gratulieren. Sie haben sich morgens um 4 Uhr in Eggstedt auf den Weg gemacht, um ihm bei den Ironman-Europameisterschaften in Frankfurt beizustehen, sich bei den Lauf-Runden an der Strecke zu postieren, abzuklatschen, ihm die Zeit durchzugeben, Mut zu machen. „Das ist unheimlich wichtig.“

Mario Ihfe nimmt seine Medaille in Empfang. Eine große, schwere Medaille, auf der seine Gesamtzeit eingraviert ist: In 11 Stunden, 5 Minuten und 34 Sekunden hat er die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und die Marathon-Laufstrecke bezwungen.

Die Oberschenkel brennen, der Nacken ist verspannt, aber mehr als erschöpft fühlt er sich „echt gut“, glücklich und etwas

freudenberauscht. Er hat sich vorgenommen, „heil und gesund und in weniger als zwölf Stunden ins Ziel zu kommen, hat das mit deutlichem Abstand geschafft und sich bei seinem ersten Ironman-Triathlon im guten Mittelfeld seiner Altersklasse platziert. Er hat sich einmal wieder bewiesen, was alles geht, wenn man nur hart genug an sich arbeitet.

Seit November ist er einem strammen Trainingsplan gefolgt. 31 Wochen, jeden Wochentag ein bisschen und Sonnabend den ganzen Tag, damit Sonntag Zeit für die Familie bleibt. „Die Vorbereitung ist das A und O“, sagt Ihfe. „Und ich habe meine Hausaufgaben gemacht.“ Mit Ausdauer, Ehrgeiz und Disziplin, auch wenn es zwischendurch schwierige Zeiten gab.

Der 41-Jährige ist in Marne geboren und in Eggstedt aufgewachsen, wo er immer noch lebt. Er war immer ein sportlicher Typ, hat 18 Jahre lang Fußball gespielt, nach seiner Verletzung die Jugend trainiert, im Jahr 2000 mit dem Laufsport begonnen und an 15 Marathons teilge-

nommen. 2015 gewann er den Dithmarschen-Cup.

Im August vorigen Jahres kauft er sein erstes Rennrad für sei-

nen ersten Triathlon. Im Oktober tritt er in den ISC Itzehoe ein, in dem 120 Triathleten trainieren. Hier machen Andre Beltz, Uta Wolgaz und Lena Schülke ihn im Schwimmen fit. Der Eggstedter schwimmt in den 31 Trainingswochen 231 Kilometer, häufig im Schwimm-

teich Lohmüh-

le in Hohenlockstedt.

Über sein Training führt Ihfe genau Buch: Er läuft insgesamt 1726 Kilometer und fährt 5264 Kilometer Rad. Auf den langen Sonnabend-Touren nach St. Peter (rund 135 Kilometer) oder Rendsburg (110 Kilometer) oder Itzehoe-Gluckstadt-Brunsbüttel-Meldorf (160 bis 180 Kilometer) begleitet ihn Nachbar Justin Gales, der bei den Hamburg Cyclastics mitfährt. Sie trainieren auf 30 Stundenkilometer Geschwindigkeit. Sich für solch lange Radstrecken im Training allein zu motivieren, „ist schwierig“, sagt Ihfe. Jeden Mittwoch behandelt ihn Physiotherapeutin Anja

Möller in der Praxis Simmke in Albersdorf.

Tagsüber gibt es bei der Arbeit als Schichtleiter bei Aldra meist Nüsse und Obst. Zur warmen Mahlzeit kommen an sechs Tagen pro Woche Hühnchen, Fisch oder Steak mit Salat, manchmal auch Nudeln oder Pizza mit Salat auf den Tisch. Sonntags ist Schlemmertag und alles erlaubt.

Der frühe Tod zwei seiner besten Kumpel hat ihn über das Leben nachdenken lassen und ihn der Hospizarbeit näher gebracht. Seinem Spendenaufruf zu Trainingsbeginn sind 23 Spender gefolgt, bis zum Wettkampftag kommen 4932,11 Euro für den Hospizverein Dithmarschen in Meldorf zusammen, der in besonderer Weise auch hinterbliebenen Kindern hilft.

„Wenn ich etwas mache, dann mache ich es ordentlich, möglichst 120 Prozent.“ Nur als er am Wettkampftag früh um 5.40 Uhr – eine halbe Stunde bevor die Radstrecken-Startzone geschlossen wird – einen Platten an seinem Fahrrad entdeckt, das dort schon in Position steht, wird er nervös. In Windeseile muss der Schlauch gewechselt werden. Dann legt er „den Schalter im Kopf auf Wettkampf-Modus um“, um alle Gedanken beiseite zu schieben. „Geht nicht, gibt es für mich nicht“, sagt er. Der Ironman-Triathlon steht auf der Liste jener Dinge, die er in seinem Leben einmal gemacht haben wollte.



Glücklich geschafft: Diese Medaille hat Mario Ihfe sich gerade bei den Ironman-Europameisterschaften in Frankfurt verdient. Fotos: Schmidt