

Triathlon mit vier Disziplinen

Für Bäckermeister Christian Fahs beginnt das Training mit der Arbeit

Von Reinald Wolf

Vor ein paar Wochen hat Christian Fahs mit dem Fahrrad den Mont Everest erklimmt – zumindest an der Zahl der Höhenmeter gemessen. Der 34-Jährige hat innerhalb von 19 Stunden einen Höhenunterschied von 8848 Metern auf seinem Rennrad gemeistert – ohne E-Unterstützung.

Dazu ist er 74 Mal 122 Höhenmeter auf einen Hügel bei Obernburg am Main hinaufgeradelt. Everesting nennt sich bezeichnenderweise die Disziplin, um die es in dem Fall geht.

Eine Herausforderung so ganz nach dem Geschmack des Bäckermeisters, der sich sonst dem Extrem-Triathlon verschrieben hat. So hat Fahs im vergangenen Jahr den „Austria eXtreme Triathlon“, wie der legendäre Wettkampf heißt, erfolgreich beendet.

Da standen 3,8 km Schwimmen in 14 Grad kaltem Wasser (teils gegen den Strom, aber mit Neoprenanzug), 210 Kilometer Radfahren (3600 Höhenmeter) und 44 Kilometer zu Fuß (1900 Höhenmeter, teils in hochalpinem Gelände) auf dem Programm.

„Es war schon hart, aber mein bisher schönstes Ausdauer-sportlerlebnis“, lautet sein Fazit

nach 18:13 Stunden. Was einig über Fahs aussagt: „Geht nicht, gib's nicht. Ich liebe solche Herausforderungen.“

Dieser Ansatz habe auch dazu geführt, dass er sich verstärkt dem Extrem-Triathlon gewidmet hat. Vor ein paar Jahren hat er sich nach dem Fußball dem Ausdauersport zugewandt und mit dem Triathlon-Training begonnen.

Von Start weg war diesem Wechsel der Sportart eher bescheidener Erfolg beschieden: Beim Swissman im Jahr 2014 musste er kurz vor Schluss aus dem Rennen genommen werden, da er das Zeitlimit um zehn Minuten überschritten hatte. „Und das, obwohl ich noch fit war. Das hat mich gewurmt.“

So gewurmt, dass Fahs von diesem Zeitpunkt an konsequent auf den nächsten Extrem-Triathlon hingearbeitet hat. 108 Kilometer ist er in den Monaten vor dem Austria-Extrem geschwommen, 800 Kilometer gelaufen und hat etwa um die 4000 Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt. Ein ambitioniertes Programm, das er neben seiner Tätigkeit in der Bäckerei Eppig in Großwallstadt heruntergespult hat.

Und wie ist das zu bewerkstelligen? „Mein Chef ist auch Ausdauersportler, hat größtes

Verständnis für mein durchaus aufwändiges Hobby und – achtet sehr darauf, dass keine Überstunden anfallen.“

Vor den Wettkämpfen trainiert Fahs wöchentlich bis zu 15 Stunden. Ansonsten sind es rund zehn Stunden, in denen er sich rund um die drei Disziplinen um Formverbesserung bemüht. Außerdem sieht Fahs bereits die Arbeit in der Backstube als Trainingseinheit. „Das ist Kraft- und Konditionstraining in einem. Schließlich ist auch in der Bäckerei Durchhaltevermögen gefragt.“

Wer 16 Stunden arbeiten könne, könne auch Extrem-Triathlon, so sein Motto. So gesehen, ist Meister Fahs sportlich und in Sachen Überstunden mit jeweils mehr als 18 Stunden Wettkampf deutlich über sich hinausgewachsen. Wohl nicht zum letzten Mal, wenn man den ehrgeizigen Bäckermeister kennt.

Wer 16 Stunden arbeiten könne, könne auch Extrem-Triathlon, so sein Motto. So gesehen, ist Meister Fahs sportlich und in Sachen Überstunden mit jeweils mehr als 18 Stunden Wettkampf deutlich über sich hinausgewachsen. Wohl nicht zum letzten Mal, wenn man den ehrgeizigen Bäckermeister kennt.

@ r.wolf@matthaes.de



Geschafft: Christian Fahs nach dem Schwimmen – und am Ende des Austria eXtreme Triathlons. Rechts beim erfolgreichen „Everesting“-Fotos: privat

HABEN ÜBERLEBT / SIEGER 201
new generation of winners

Bäckermeister Christian Fahs
als schneller Lieferdienst.