

## Oldies but Goldies

Sie heben Gewichte, sie schnüren die Laufschuhe – wo viele Altersgenossen sich mit einem Sonntagsnachmittagsspaziergang begnügen, treiben sie noch regelmäßig Sport. Und nicht nur das, mitunter nehmen unsere „Oldies“ auch noch

an Wettkämpfen oder am Ligenspielbetrieb teil. In unserer Serie „Oldies but Goldies“ sprechen wir mit ihnen darüber, was sie antreibt, bis ins hohe Alter Titel zu jagen, um Punkte oder schlicht gegen den inneren Schweinehund zu kämpfen.



Hermann Aschwer betreibt seit fast 40 Jahren Triathlon

# Ein Sportleben, das Bücher füllt

Nicht nur auf dem Rad macht Hermann Aschwer noch eine gute Figur.

Foto: Ulrich Schaper

Von Ulrich Schaper

**KREIS WARENDORF/DRENSTEINFURT.** Es ist im Sport nun einmal so: Erfolg lässt sich in Zahlen messen. Ähnlich verhält es sich mit dem Ehrgeiz. Und eben jener kennt ja bekanntlich kein Alter. Hermann Aschwer (73) hat in seiner langen Sportkarriere viele bemerkenswerte Leistungen vollbracht. An mehr als 351 Triathlonveranstaltungen hat er weltweit teilgenommen; darunter waren 41 Langdistanzen (3,8 Kilometer Schwimmen/180 Ki-

lometer Radfahren/41,195 Kilometer Laufen), über 100 Halbdistanzen (1,9 Kilometer Schwimmen/90 Kilometer Radfahren/21,5 Kilometer Laufen) und rund 50 Marathon-Läufe (42,195 Kilometer). Das Deutsche Sport- und Olympiamuseum in Köln hat ihm eine eigene Vitrine gewidmet und in seinem Wohnzimmer in Ameke steht ein Schrank mit Auszeichnungen, Pokalen und Medaillen. Die Aufzeichnungen über seinen sportlichen Bewegungsdrang haben lexikalische Ausmaße. „270.000 Radkilometer habe ich in meinem Trainingstagebuch stehen und 105.000 Laufkilometer“, sagt Aschwer. Handschriftlich notiert und mit Notizen versehen füllen sie einige Ordner. „Ich muss das auf einem Zettel vor mir sehen können. Eine Datei, die sich auf dem Computer versteckt, hilft mir nicht. Wenn ich die ganze Woche nichts gemacht habe, dann sehe ich am Wochenende, was ich noch zu tun habe.“ Mittlere Pulswerte, schlechtes Wetter, ob beim Schwimmen, Laufen oder Radfahren – Aschwer kann exakt nachvollziehen, was er am Tag genau vor 40 Jahren gemacht hat. „Ich habe 1980 begonnen zu laufen, seit 1983 betreibe ich Triathlon – ich habe jeden Meter dokumentiert.“ Noch immer treibt er nahezu täglich Sport – außer montags, da ist Ruhetag. „Das war schon immer so und das bleibt auch so“, sagt der 73-Jährige.

Das Gewese ums Alter versteht Aschwer nicht. „Ach, im hohen Alter, was heißt denn schon *im hohen Alter*? Wenn ich Fotos von mir sehe, dann frage ich mich, was dagegen spricht, sich noch im höheren Alter sportlich zu betätigen?“, entgegnet Aschwer und gibt die Antwort gleich mit: Natürlich nichts. „Laufen geht immer, ein paar Kräftigungsübun-

gen – man muss das alles nur wollen.“

Seinen letzten Ironman absolvierte Aschwer, als er die 60 längst überschritten hatte, seither macht er nur noch „halbe Sachen“, spricht: Half-Ironmans. Auch bei diesen Rennen ist er mehr als fünf Stunden unterwegs. „Das war schon immer meine Parade-Disziplin. Der Trainingsaufwand ist überschaubarer als bei der vollen Distanz.“ Mehr als einmal hat er die Jahreswertung als Weltranglisten-

Erster beendet. In diesem Jahr ist es coronabedingt still geworden um ihn. Wettkämpfe waren nicht möglich; was gleichwohl nicht heißt, dass der Ausdauerathlet die Füße hochlegt.

Natürlich hat er weiter trainiert und sogar selbst einen kleineren Wettkampf ins Leben gerufen. „In Kärnten, auf dem Campingplatz am Faakersee, wo meine Frau und ich immer Urlaub machen, haben wir einen kleinen Familien-Triathlon organisiert.

Das war toll – alle hatten riesig Freude daran“, sagt er. Längst ist er zum Botschafter seines Sports, eigentlich sogar für Sport im Allgemeinen geworden. Vor 30 Jahren gründete er den Triathlonverein Tri-As Hamm und hat mehr als 20 Bücher verfasst, über den beliebten Dreikampf und über das Trainieren.

Er räumt ein, dass es unter seinen Trainingspartnern nur wenige Gleichaltrige gibt. Bei großen Wettkämpfen aber finden sich immer noch eine Handvoll Konkurrenten auf der Strecke. Im nächsten Jahr möchte er wieder in St. Fölten bei seinem Lieblingswettkampf starten. Um Ziel- und Bestzeiten geht es für ihn dabei längst nicht mehr. „Den Stress, den sich da alle antun, den brauche ich nicht. Der Sport soll der Gesundheit dienen, und nicht umgekehrt“, sagt Aschwer. Längst hat er sich von Zwängen frei gemacht – er trainiert, was ihm Spaß macht. Schwimmen etwa war schon immer sein Stiefkind, wie er selbst sagt. Es kommt vor, dass Monate vergehen, ohne dass er ins Becken steigt. „Das ist aber auch kein Beinbruch. Für zwei Kilometer reicht es immer. Ich profitiere heute davon, dass ich in meinem Leben genug Trainingskilometer gesammelt habe“, sagt er. Wer daran Zweifel hegt, der sollte einen Blick in die lückenlosen Aufzeichnungen seines Schaffens werfen.



Hermann Aschwer genießt die idyllischen Radstrecken in der Nähe seines Heimatortes Ameke.

Foto: Ulrich Schaper