

Der fleißige Timo Bracht

Von Andreas Öhlschläger

"Mein Nachbar trainiert in der Woche so viel wie ich am Tag."

Timo Bracht

Triathlon - Weihnachtsstollen. Eine Kalorienbombe, nicht gerade das, was man sich unter idealer Sportlernahrung vorstellt. Aber Timo Bracht lässt es sich schmecken. Jetzt, wo die Triathlonsaison vorbei ist. Ja, sagt der 34-Jährige aus Eberbach, "ich frühstücke derzeit Weihnachtsstollen. Ich bin keiner, der morgens sein Müsli abwägt. Ich trinke dann auch zwei, drei Tassen Kaffee."

Irgendeinen? Vielleicht. Aber womöglich auch den eigenen, denn es gibt die "Timo-Bracht-Espresso-Röstung, schokoladig, aromatisch". So kann man es auf der Homepage des Triathleten lesen, der am 13. Juni 2010 als Top-Mann beim ersten Heilbronner City-Triathlon an den Start gehen wird. Ein Espresso-Junkie ist Bracht nicht. "Ich gelte als stromlinienförmig, ein bisschen überkorrekt. Da wollte ich mal eine Trumpfkarte ziehen und mein Image aufpeppen", erklärt der Ironman-Europameister aus Eberbach. "Ich bin eigentlich doch eher ein Lifestyletyp."



Morgenmuffel

Einer, der sich übers Jahr hinweg mächtig quält. 1500 Kilometer Schwimmen, 20 000 Kilometer auf dem Rad, 3000 Kilometer Laufen - das ist die Trainingsleistung des Weltklasse-Triathleten. Die Kleinigkeiten gar nicht mitgerechnet: Gymnastik, Krafttraining.

Man muss schon Spaß daran haben, viel Zeit allein zuzubringen, wenn man beim legendären Ironman auf Hawaii Sechster werden möchte, so wie Timo Bracht in diesem Jahr. "Ich bin eigentlich ein Morgenmuffel", erzählt der 34-Jährige. "Aber ich hatte schon Trainingseinheiten im Freibad, da habe ich beim Armzug noch den Mond gesehen."

Ein bisschen länger im Bett bleiben - eine verlockende Vorstellung. Doch Timo Bracht erklärt ganz einfach, warum er sich dem Schlendrian nicht hingibt: "Das ist wie früher. Wenn man nicht genug Holz gesammelt hatte, ist es im Winter irgendwann kalt geworden." Er mag es warm. Er will den Erfolg. Also quält er sich. "Oft wird im Leben der Fleißige belohnt. Deshalb sind wir Deutsche auch so gut im Triathlon." Jan Frodeno ist Olympiasieger von Peking. Daniel Unger hat sich 2007 den Titel des Kurzdistanz-Weltmeisters geholt. Normann Stadler (2004, 2006) und Faris Al-Sultan (2005) feierten auf Hawaii Triumphe.

Und der Ironman-Europameister heißt Timo Bracht.

Die Ziele für 2010 sind definiert: den EM-Titel verteidigen, in Hawaii erstmals aufs Podest kommen. Und beim Heilbronner City-Triathlon einen guten Eindruck hinterlassen.

Familientag

Am 13. Juni wird es auch darum gehen, Spaß zu haben. "Das ist natürlich eine sehr gute Vorbereitung für die Europameisterschaft am 5. Juli in Frankfurt", sagt Timo Bracht, "aber weil in Heilbronn verschiedene Distanzen angeboten werden, kann ich zusammen mit meinem Nachbarn starten - der trainiert in der Woche so viel wie ich am Tag." Ein Weltklasse-Athlet und ein ambitionierter Freizeitsportler, beim ersten City-Triathlon werden sie zusammengeführt. Für die Brachts ist es zudem

ein Familientag. Es ist ja nicht weit von Eberbach nach Heilbronn. "Meine Frau wird auch starten. Und mit den Kindern kann ich hinterher eine Wurst essen." André wird kurz vor Weihnachten acht, Isabell feiert im Mai ihren vierten Geburtstag.

Die Wurst kann sich der Triathlon-Profi Timo Bracht problemlos leisten: "Ich gehöre zu den wenigen in Deutschland, die gut davon leben können." Ein Sieg in Hawaii brächte ihm 100 000 Euro. Das ist viel Geld, aber man sollte es besser nicht auf die Zeit umrechnen, die fürs Training liegen bleibt. "Wir werden bestimmt nicht leistungsgerecht bezahlt", sagt der 34-Jährige aus Eberbach. "Aber es geht in Ordnung."

Auf Brachts Homepage findet man als Lebensmotto einen Spruch des kleinen André: "Lebe glücklich, lebe froh - wie der Mops im Haferstroh." Locker bleiben, das ist wichtig, auch wenn der Dopingkontrolleur morgens um sechs klingelt. Das ist keine angenehme Uhrzeit, aber der Triathlet sieht nichts, das er verstecken müsste. Seine Blutwerte gehen in eine Datenbank, die der Transparenz dienen soll. Glaubwürdigkeit ist für Timo Bracht ein hohes Gut: "Ich bin mit gutem Training, einem starken Willen und einem Quäntchen Glück vorne dabei."

Weihnachtsstollen stehen nicht auf der Dopingliste.

www.timo-bracht.de