

# Die Draufgängerin

WAZ Sport, 21.12.2007, Peter Müller, 0 Kommentare, Trackback-URL

**Witten. Ingelore Köster fürchtet sich vor nichts. Nicht vor dem Älterwerden, nicht vor scheinbar unmöglichen sportlichen Herausforderungen. Die Wittenerin hat zum zweiten Mal den Ironman-Triathlon auf Hawaii bewältigt. Mit 62.**

Schon 36 Grad Celsius, morgens um neun. Und sie weiß: Es wird noch heißer. Viel heißer. Die Sonne brennt ihr eine schmerzhaft Erinnerung auf die Haut, extreme Winde stören den Rhythmus auf dem Rad, drücken auch aufs Gemüt. Ingelore Köster kämpft. Quält sich. Und denkt nicht eine Sekunde daran, dass sie auch absteigen, das Abenteuer beenden und sich diese Tortur ersparen könnte.

"Aufgeben?" fragt sie. "Das kenne ich nicht. Ich habe noch nie aufgegeben. Dafür müsste ich wahrscheinlich umfallen." Ihre Mundwinkel umspielt ein leichtes Grinsen, sie weiß: Es klingt ein bisschen verrückt. Sie sagt das aber, als gäbe es ohnehin keine Alternative. Als sei es selbstverständlich, dass sie, eine 62-jährige Frau ohne hochleistungssportliche Vergangenheit, sich freiwillig auf die Marterstrecken in Hawaii begibt. Dass sie den härtesten und spektakulärsten Triathlon der Welt als passable Herausforderung empfindet. Um sieben Uhr bei Kailua-Kona ins offene Meer - 3,86 Kilometer schwimmen. Dann durch die Lavafelder Richtung Norden - 180,2 Kilometer auf dem Rad. Und schließlich, wenn der Körper schon Hilfe schreit, als Zugabe ein bisschen auslaufen; ein paar Stündchen, exakt 42,195 Kilometer. Marathon.

Ironman heißt diese als Ausdauerprüfung getarnte Grenzerfahrung. Wegen des Copyrights von Maggie Thatcher verbietet es sich allerdings, Ingelore Köster eine Eiserne Lady zu nennen. Sie hat nämlich gar nichts von einer angriffslustigen, streitsüchtigen, radikalen Kämpferin. Sie erzählt von den zermürbendsten Anstrengungen wie von einem spaßigen Gummibärchen-Wettessen. Einssechsfünfzig ist sie groß, und wenn sie so neben ihrem Mann und Fan Karl-Heinz auf der Couch sitzt, in ihrem behaglichen Einfamilienhaus in Witten, dann kann man sie sich beim Triathlon auf Hawaii so wenig vorstellen wie bei einer Holzhacker-Meisterschaft in den kanadischen Wäldern.

Doch Ingelore Köster, als ehemalige Sparkassen-Angestellte nur beruflich im Vorruhestand, hat den ultimativen Endlosdreikampf in diesem Jahr schon zum zweiten Mal nach 2005 bewältigt. Sie star-tete als älteste Europäerin in der Klasse der über 60-Jährigen, durchs Ziel lief sie nach 15,57 Stunden. "Die Zeit", sagt sie, "ist mir aber relativ egal." Es geht ihr ums Durchhalten. Einmal nur habe sie sich unter Zeitdruck gesetzt - "und das ist prompt in die Hose gegangen". Vor einem Jahr, bei der Qualifikation für Hawaii in Frankfurt, wollte sie den Marathon unbedingt unter fünf Stunden schaffen. Am Ende blieb sie nur vier Minuten unter dem akzeptierten Gesamtlimit. Das hat sie so beschämt, dass sie 2006 auf ihr Hawaii-Startrecht verzichtete.

Beiläufig erwähnt sie, dass die Siegerehrung in Frankfurt allerdings Entschädigung genug gewesen sei. Warum, das lässt sie lieber ihren Mann Karl-Heinz erklären: "5000 Leute sind für sie aufgestanden und haben applaudiert."

Auch die werden sich alle gefragt haben: Wie schafft diese Frau das bloß? Mit totaler Disziplin? "Ich versuche einfach, das Niveau möglichst hoch zu halten", sagt Ingelore Köster. "Ich trainiere aus dem Bauch heraus, ohne Pläne." Nie war sie verletzt, nie war sie krank, selbst von einem fiesen kleinen Schnupfen kann sie nicht berichten. "Also bin ich doch mit meiner Vorbereitung nach Gefühl immer super gefahren." Zehn bis fünfzehn Stunden Sport pro Woche müssen es aber schon sein, auch im Urlaub: "Nur relaxen, das wäre mir zu langweilig."

Zwei Monate vor einem Ironman lässt sich Ingelore Köster sportärztlich durchchecken, das gibt auch ihr, der Draufgängerin, Sicherheit. Man will das ja kaum glauben: Erst mit Mitte 40 ?begann sie mit intensivem Lauftraining. Als sie in Essen ihren ersten Marathon überstanden hatte, nahm sie sich für den zweiten schon New York vor. "Das ist typbedingt", erklärt sie. "Ich sage mir: Schaffe ich das eine, schaffe ich das andere auch."

Eine Arbeitskollegin nahm sie mit zum Lauftreff von Triathleten. Die animierten Ingelore Köster schon bald zum Umstieg auf den Dreikampf. "Dabei konnte ich doch noch gar nicht richtig schwimmen", erzählt sie und lacht. Natürlich glich sie die Defizite mit Ehrgeiz aus, in Harsewinkel wagte sie sich erstmals mit Erfolg an einen halben Ironman. "Da wusste ich: Och, war gar nicht so schlimm. Dann kannst du es auch in Frankfurt versuchen." Beim langen Ironman. Und wieder startete sie durch. Nach Hawaii. Mit 59 Jahren. "Ich dachte: Jünger wirst du ja nicht mehr, also willst du das jetzt auch mal kennenlernen."

Und nun? Welche Ziele hat sie noch? "2010 will ich wieder rüber", verrät Ingelore Köster. Zweimal ist sie auf Hawaii in ihrer Altersklasse Neunte geworden, sie spekuliert auf die neue Kategorie ab 65. Sie will Erste werden.