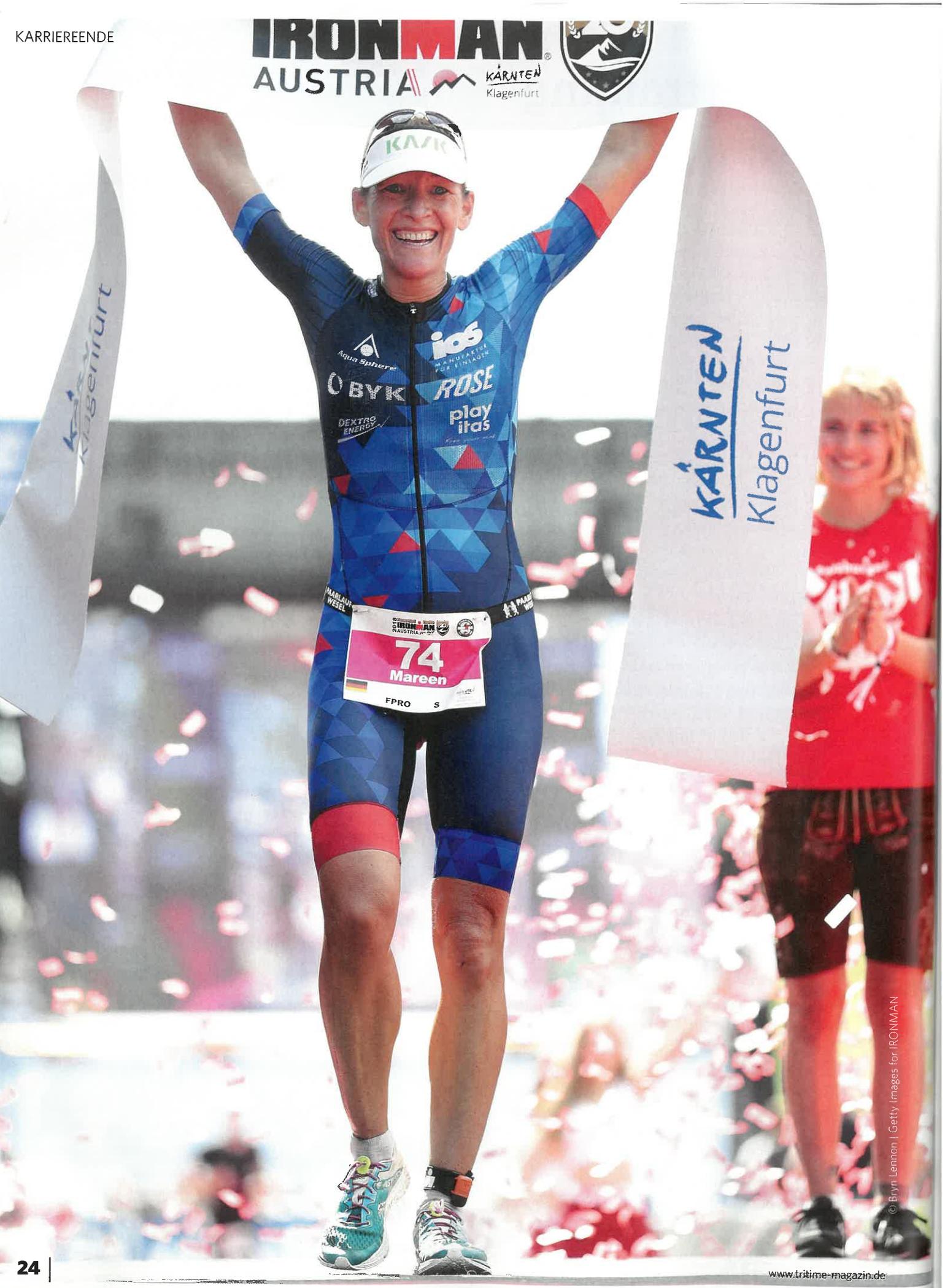


IRONMAN
AUSTRIA  **KÄRNTEN**
Klagenfurt 



PARLAUR
WESEL

74
Maren

FPRO S

KÄRNTEN
Klagenfurt

© Ryan Lennon | Getty Images for IRONMAN

DAS IST DEIN TAG

Bei Mareen Hufe ziehen sich zweite Plätze wie ein roter Faden durch die Ergebnislisten ihrer internationalen Wettkampfteilnahmen. 2022 beendet die Weselanerin, die lange Jahre auf Hawaii den Altersklassen-Weltrekord in der AK 30 hielt, ihre Profikarriere.

Mareen, mit den Auswirkungen der Pandemie und des Ukraine-Krieges waren und sind die vergangenen drei Jahre für unsere Gesellschaft und den Sport nicht einfach. Wie sehr schmerzt es Dich, kein richtiges Abschiedsrennen mehr absolviert zu haben?

Im Jahr 2019 merkte ich, dass mein Leistungszenit langsam, aber sicher erreicht ist. Mir war immer bewusst, dass ich nicht gegen mein Alter ankämpfen möchte. Denn das habe ich nicht verdient und auch nicht nötig. Insofern fasste ich damals bereits den Entschluss, dass Hawaii 2019 meine letzte Ironman-Weltmeisterschaft sein wird. Mein letztes Profirennen wollte ich dort, wo 2007 alles begann und ein Teil meiner Familie wohnt, im Jahr 2020 beim Challenge Roth absolvieren, am liebsten mit einem zweiten Platz, den ich ja besonders gut kann. COVID-19 machte nicht nur mir einen Strich durch die Rechnung, auch der organisierte Profisport kam von jetzt auf gleich zum Erliegen. Eine Teilnahme in diesem Jahr war keine Option für mich. Sicherlich hatte ich mir mein Karriereende anders vorgestellt, aber meine Bandscheibe ließ ein Training für ein Rennen auf Profiniveau nicht zu. Und in Roth lediglich zu finishen, um mich so vom Profisport zu verabschieden, reizt mich nicht.

Was waren die schönsten Momente in Deiner Laufbahn?

Wenn ich auf meine Triathlon-Karriere zurückblicke, so war sie doch sehr facettenreich. Ich erinnere mich an viele schöne Reisen, interessante Kulturen, neue Freundschaften und faszinierende Rennen. Ich bin sehr dankbar für die Erfahrungen und Begegnungen der letzten Jahre. Sportlich gesehen, bleiben mir meine erste Langdistanz in Roth, das Regenrennen 2011 in Frankfurt und mein erster Ironman-Sieg in Klagenfurt besonders im Gedächtnis.

Trotz Deiner konstanten Leistungen und Erfolge wollte Dir in den medial wichtigen Rennen der ganz große Moment nicht so richtig gelingen. Weißt Du im Nachhinein, woran es lag?

Ich habe meine Rennen nicht nach der Medienpräsenz ausgewählt. Meine Kriterien waren die Vereinbarkeit mit dem Job und der Lebensfaktor. Natürlich war mir bewusst, dass medial die Musik beim Ironman in Frankfurt spielt. Da ich dort jedoch als Altersklassenathletin oft gestartet bin, berücksichtigte ich das Rennen in meinem Profirenkalender eher nicht.

Wie bist Du damit persönlich umgegangen, eher in der zweiten Reihe des überregionalen medialen Interesses zu stehen?

Bei den Langdistanzrennen war ich immer ein Podiumskandidat, wurde jedoch eher selten als mögliche Siegerin gehandelt. Meine Leistung war gut, wenn ein absoluter Top-Star an dem Tag sein Potenzial abrufen konnte, dann reichte es nicht für den Sieg. Letztendlich ist der erste Platz der, der medial zählt. Das stellte ich nach meinem ersten Ironman-Sieg fest. Für mein Lebens-Set-up sind Podiumsplatzierungen im Profifeld ein toller Erfolg. Und dennoch wollte ich einmal einen Ironman gewinnen. Das ist mir 2018 nach sieben zweiten Plätzen dann auch in Klagenfurt und Malaysia gelungen. Damit erreichte ich mein Ziel. Ich mache den Sport für mich, nicht für andere oder die Präsenz in den Medien. Ich blicke mit tiefster Zufriedenheit auf meine Laufbahn zurück, und das ist für mich das, was zählt.

Deine Eltern begleiteten Dich auf sehr vielen Wettkampfreisen ...

... und es war fantastisch. Sicherlich nahmen sie mir nicht nur unterwegs, sondern auch zu Hause sehr viel ab, wir kennen uns in und auswendig und wissen genau, wie wir in bestimmten Situationen reagieren müssen. Zum anderen bereisten wir gemeinsam fremde Länder und lernten verschiedene Kulturen kennen. Das hat uns zusammengeschweißt. Wir teilen nun viele tolle Erfahrungen und erinnern uns gerne an die Reisen und ihre Anekdoten zurück.

In sechzehn Jahren Triathlon – davon zehn Jahre als Profi – gibt es bestimmt auch zahlreiche lustige Pleiten, Pech und Pannen. Über welche lachst Du im Nachhinein am meisten?

Mit dem größten Schmunzeln erinnere ich mich an meine erste Langdistanz in Roth. Wahnsinn, wie unbedarft ich an die Sache heranging. Sechs Wochen vorher kaufte ich mir einen Neo und einen Triathlon-Zweiteiler. Auf die Idee, dass man Letzteren schon unter den Neo anziehen kann, kam ich erst gar nicht. Mit Haarbürste im Wechselbeutel und einer Plastikschüssel, um mir vor dem Sockenanziehen den Sand von den Füßen zu waschen, zog ich mich im Zelt komplett um. Ohne Freiwassererfahrung schwamm ich dreimal zum Ufer, um mich zu orientieren. Auf dem Rennrad mit Dreifach-Sora-Schaltung fiel mir ein paar Mal die Kette ab. Ich war das Schalten vorne vom flachen Niederrhein halt nicht gewohnt. Und am Solarer Berg hatte ich dann richtig Angst, durch die Menschenmenge zu fahren.

Und dann war da ja noch Dein Tag auf Hawaii!

In der Tat, Hawaii 2015 war – in jeder Hinsicht – ein sensationelles Rennen. Alles lief perfekt, auch beim abschließenden Marathon konnte



© profile-design.com

ich meine Laufleistung abrufen. Ich hatte keine Muskelkrämpfe, keine Magenprobleme und keinerlei energetische Probleme. Bis Kilometer 37 konnte ich mich auf Platz 7 vorarbeiten. Mein Vater rief mir vom Streckenrand noch zu: „Mareen, das ist Dein Tag!“ Kaum hatte ich „Ja, ich weiß“ geantwortet, passierte es: Ich bin geradezu explodiert, und das so kurz vor dem Ziel!

Was ändert sich durch Deinen Rücktritt in Deinem Tagesablauf?

Stockst Du den 20-Stunden-Vertrag als Vertriebscontrollerin bei einem deutschen Chemiekonzern in Deiner Heimatstadt Wesel auf? Sicherlich hatte ich in den vergangenen Jahren durch mein Lebens-Set-up, insbesondere durch meinen Job bei der BYK-Chemie und die

Unterstützung durch meine Sponsoren, keinerlei Existenzängste. Also nahm ich mir die notwendige Zeit, um zu überlegen und zu entscheiden, wie ich meinen neuen Lebensabschnitt gestalten möchte. Und das war auch gut so, denn dieser Prozess war für mich überraschend emotional. Jede Veränderung von Rahmenbedingungen bietet aber auch Chancen, die Weichen in eine gute Richtung zu stellen.

Mein Beruf bei der BYK-Chemie macht mir viel Freude, also werde ich auch weiterhin – wie seit 2012 – flexibel mit einer 50-Prozent-Stelle arbeiten. Ich bin der Firma und allen Beteiligten sehr dankbar, dass das Modell auch in Zukunft unverändert aufrechterhalten bleibt. Darüber hinaus absolvierte ich eine Ausbildung zum Personal Trainer und gründete ein Personal Training-&Coaching-Business. Hier geht es weniger um Leistungssport, sondern um Gesundheitssport. Ich weiß sehr gut, was es heißt, viele Dinge nachhaltig unter einen Hut zu bringen, ohne im Burn-out zu landen. Im Coaching kann ich meine Erfahrungen weitergeben, andere zum Sport motivieren und dabei die Balance im Blick zu behalten. So bleibe ich auf eine großartige Weise mit meiner Leidenschaft, dem Ausdauersport, verbunden.

Und in welcher Form bleibst Du dem Triathlonsport erhalten?

Triathlon ist ein geiler Sport, und ich bleibe ihm auf vielfältige Art und Weise erhalten: als weiterhin aktive Sportlerin in allen Disziplinen. Allerdings plane ich keine Wettkampfteilnahmen. Und als Personal Trainer, Coach, Key-Note-Speakerin und Motivatorin. Und natürlich als Triathlonfan vor dem Bildschirm und am Straßenrand.

Lieben Dank für das Interview. Für die Zukunft wünsche ich Dir alles Gute, Mareen.

Klaus Arendt

„Ich mache den Sport für mich, nicht für andere oder die Präsenz in den Medien. Ich blicke mit tiefster Zufriedenheit auf meine Laufbahn zurück, und das ist für mich das, was zählt.“

ERFOLGE

- 1. Platz (AK 30) Ironman World Championship Hawaii (2011)
- 1. Platz Ironman Malaysia (2018)
- 1. Platz Ironman Austria (2018)
- 2. Platz..... Ironman Western Australia (2013, 2014, 2015, 2016)
- 2. Platz..... Ironman Malaysia (2016, 2017)
- 2. Platz..... Ironman South American Championship Brasilien (2016)
- 3. Platz..... Ironman Switzerland (2015)
- 3. Platz..... Ironman Copenhagen (2014)
- 11. Platz..... Ironman Hawaii (2017)