Stormarner Tageblatt vom 23.07.2013

Der „Iron Man“ aus Ammersbek

Steffan Hamer erreichte in nur vier Jahren Platz 96 der Weltrangliste / Am 4. August geht er beim „Ostseeman“ an den Start

AMMERSBEK Der hoch gewachsene Mann mit den dunklen Locken ist ein sympathischer, umgänglicher Typ, locker, lustig und auch mal für einen Scherz oder ein gutes Bier zu haben. Steffan Hamer nimmt das Leben und auch seine Leidenschaft, den Triathlon-Sport, lässig. „Ich habe keine Pläne, mir macht Triathlon einfach Spaß“, sagt der 50-Jährige und verrät, dass er erst 2009 aus Liebe zu seiner Frau damit angefangen habe. Das kann man kaum glauben, denn der Ammersbeker ist trotz seines späten Einstiegs wirklich erfolgreich – und das fast ganz ohne Stress.

„Natürlich muss ich trainieren, um ganz vorne mitmischen zu können, aber wenn ich mal einen schlechten Tag habe, setze ich mich auch mal mit einem Bier vor den Fernseher“, gibt er zu. Beim Laufen könne er abschalten, würden seine Gedanken kreisen. Gerade ist er von einem lockeren Trainingslauf vom Berliner Tor in Hamburg nach Hause gekommen – eine der leichtesten Übungen für den „Iron Man“. Er bereitet sich körperlich und mental auf den sechsten „Ostseeman“ am Sonntag, 4. August, in Glücksburg vor. „Da will ich mit auf dem Treppchen stehen“, verrät er. Dass ihm das gelingt, hängt von seiner mentalen Stärke und der körperlichen Fitness ab. „Wenn ich merke, ich bin nicht so gut drauf, mache ich einfach langsamer“, so Hamer.

„Da will ich mit auf dem Treppchen stehen.“

Schwimmen sei aber so gar nicht sein Ding, er habe eigentlich gar keinen richtigen Schwimmstil und kraule nur mit den Armen. Dieses Defizit macht er beim Radfahren und Laufen schnell wieder wett. Immerhin erreichte er in nur wenigen Jahren Rang 96 der Weltrangliste in seiner Altersklasse. Alle Achtung, denn der Andrang auf die Qualifizierungen ist riesig. Einen Traum hat er sich schon erfüllt: Er qualifizierte sich 2012 für die legendäre Ironman-WM auf Hawaii. Nur sieben Deutsche nahmen daran teil.

Insgesamt sei man auf langen Distanzen elf bis 13 Stunden am Stück unterwegs, erläutert Ehefrau Sigrid. „Auf Hawaii machten 2000 Triathleten aus aller Welt mit, 80000 bewarben sich für die Qualifizierung“, berichtet der sympathische Ammersbeker, und holt dann doch noch seine Medaille aus dem Schrank. Ein ganz klein wenig Stolz schwingt da in seiner Stimme mit. Das kann er auch sein, denn er erreichte eine Platzierung im guten Mittelfeld.

Beruflich repariert er historische Motorräder in seiner eigenen Werkstatt und arbeitet außerdem mit behinderten Menschen, bestreitet zudem ab und zu ein Motorradrennen. Ein dynamischer Tausendsassa also, der das Herz auf dem rechten Fleck hat und auch mit den Behinderten so manch kleinere Laufstrecke absolviert.

3,8 Kilometer Schwimmen („In der Ostsee sind da schon so einige Quallen zu umschiffen“), 180 Kilometer Radfahren und 42,2-Kilometer Marathonstrecke – Hamer teilt sich alles gut ein und kommt nicht, wie so viele, völlig dehydriert und entkräftet ins Ziel. „Doch drei bis vier Kilo verliere ich bei einem Triathlon schon und verbrauche runde 10000 Kalorien“, gibt er zu. Das Wichtigste sei hinterher „ein großes Flens, das ploppt“. Da sei der sehr gute 11. Platz beim Ironman in Nizza vor vier Wochen ja gar nicht so wich-

tig. Hamer absolviert jährlich so bummelige zwei Iroman, zwei Marathonläufe, eine Mitteldistanz und diverse Halbmarathons. Material und Schuhwerk müssen passen, „sonst holt man sich schon mal einen abgefallenen Zehennagel". Die Schuhe beim Event in Nizza seien ihm zu klein gewesen.

Immer an seiner Seite seine ist Ehefrau Sigrid, die mit ihm trainiert. „Das schweißt zusammen und hält die Beziehung jung", wissen beide. Beim Trainieren läuft er sich auf der Hälfte der Strecke mit seiner Frau „warm", dann zieht er alleine weiter.

Das Hobby ist kostspielig und so übernachtet das Paar

„80 000 bewarben sich für die Qualifizierung."

im selbst ausgebauten Transporter. Die drei Kinder sind aus dem Haus, da könne man gemeinsam noch viel auf die Beine stellen. Er habe wohl „gute Gene" und einen eisernen Willen mit in die Wiege gelegt bekommen, er ernähre sich ganz normal, habe eine Menge Selbstdisziplin, würde aber alles auch mit einer guten Prise Humor nehmen.

Hamer: „Der Kopf ist der Computer, der Körper das ausführende Element." Klingt ganz einfach. Er will wöchentlich fünf bis sechs Mal trainieren, damit er für den „Ostseeman" fit ist. Erst mit 42 Jahren hat er mit Sport angefangen. „Davor war ich ein Couch-Potato", lacht er.

Frauke Schlüter-Hürdler

Steffan Hamer und Ehefrau Sigrid trainieren gemeinsam: „Das schweißt zusammen."

Beim Ironman auf Hawaii hatte der Ammersbeker die Startnummer 600.

180 Kilometer Radfahren beim legendären Ironman auf Hawaii: Für den Triathleten Steffan Hamer eine seiner leichtesten Übungen.