

Ein Comeback mit Perspektive

TRIATHLON: Wie der 39-jährige Verler Jan Böttcher wieder zum Ausdauerdreikampf zurückfand

VON ROBERT BECKER

■ Verl. Sie hatten keinen roten Teppich ausgerollt. Nur vereinzelt standen heimische Fans an der Strecke, und als Jan Böttcher vom Tri-Sport-Team Verl bei seinem Triathlon-Comeback am Verler See Mitte Juli dem Ziel entgegenstrebte, fing es auch noch an zu regnen.

Gut, dass wenigstens das Ergebnis nicht verhagelt ausfiel. Die Zeit von 1:22:37 Stunden (14:46 – 41:21 – 26:32) für die 600 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen war nämlich von vorne herein sekundär gewesen. Für den 39-Jährigen ging es darum, nach fünf Jahren Pause den Hebel umzulegen.

Das gelang. Das Training hat Böttcher seitdem auf eine regelmäßige Basis gebracht. „Auf dem Treppchen stehen ist nicht mein Ziel. Wichtig ist, dass es mir gut geht und dass ich durchs Training im Kopf frei werde.“ Im März fährt er erstmals seit vielen Jahren wieder in ein Trainingscamp. Zehn Tage lang geht's mit den Verler Triathleten nach Lanzarote. Das Gewicht – eines der Auslöser für die Rückkehr – ist bereits um drei Kilo geschmolzen.

»Da war ich
20 Kilogramm
leichter als heute«

Jan Böttcher darf man als Triathleten wenn nicht der ersten, dann aber mindestens zweiten Stunde bezeichnen. Bereits 1990, im zarten Alter von 15 Jahren, nahm ihn die Neue Westfälische ins Visier, als er beim 3. Harsewinkeler Triathlon nicht nur ein gutes Resultat in der Nachwuchsklasse abgeliefert hatte, sondern auch noch eine kleine „Erfindung“ präsentierte: Böttcher hatte einen Schlauch von der hinter dem Sattel angeordneten Radflasche bis vorn zum Scott-Lenker verlegt. Damit konnte er während der Fahrt permanent trinken – was für einen Volksdistanzler indes eher als Gag denn als überlebensnotwendig einzustufen war. Diesen Wettkampf absolvierte Böttcher für das 1. Tri-



Wechselzone: Es war kein roter, sondern ein grüner Teppich, der Jan Böttcher im Vorjahr in Verl für sein Comeback in der Triathlonszene ausgerollt worden war.

FOTO: ROBERT BECKER

Team des Gütersloher TV, dem er beitrug, weil er in Gütersloh zur Schule ging und dort das Abitur machte.

Während seiner Studienzeit in Kiel machte Böttcher kurz vor dem 1. Staatsexamen in Jura auch sein triathletisches Meisterstück. Den schwierigen Ostseeman über die volle Ultradistanz (3,8 – 180 – 42,2 km) finishte er 2007 im Trikot des USC Kiel in 10:23 Stunden, was angesichts der hügeligen Radstrecke eine echte Ansage war. „Damals wog ich 86 Kilo und war

20 Kilogramm leichter als heute“, erinnert sich der 1,93-Meter-Mann an den ziemlich perfekten Wettkampf in und um Glücksburg.

Der Umbruch folgte bald. Statt einer juristischen Laufbahn übernahm Jan Böttcher vor gut fünf Jahren den elterlichen Betrieb in Verl. Mit Estreichen und Fußböden haben sich die Böttchers einen Namen gemacht. Auf zehn Mitarbeiter ist das Unternehmen inzwischen gewachsen. Ein zweiter Einschnitt war die sta-

tische Änderung beider Knie. Weil er zu O-Beinen neigte, was übermäßigen Verschleiß verursachte, wurden mit zwei Operationen die Gelenke auf eine leichte X-Stellung umgeformt. Wochenlang ging er an Krücken. „Über ein Jahr hatte ich mit dieser Umstellung zu tun“, erinnert sich der 39-Jährige. Heute ist er schmerzfrei.

Auch vor diesem Hintergrund war der Sprung in den Verler See im Juli 2014 eine kleine Befreiung. Böttcher weiß jetzt: „Es geht wieder.“ Ur-

sprünglich hatte er für das vergangene Jahr 2014 zwei Wettkämpfe geplant, aber den Hamburger Cityman, ein riesiges Event mit 10.000 Teilnehmern, musste er absagen, nachdem er festgestellt hatte, dass der mit dem Verler Triathlon auf das gleiche Wochenende fiel. Für den gebürtigen Verler war klar, dass er seinem Heimspiel den Vorzug geben würde, zumal er als einer der Sponsoren auch mit der Veranstaltung und dem Verein verbunden ist.

»Ich bin auf die
Herausforderungen
2015 gespannt«

Der Ablauf des Volkstriathlons verlief für Jan Böttcher dann umgekehrt zu den Erwartungen. Schwimmen hatte er vorher nur viermal trainiert. Dennoch hatte er das Gefühl, beim Radfahren öfter überholt zu werden, als selbst andere einzusammeln, was die Schwimmleistung aufwertete. Es könne aber auch daran gelegen haben, dass er seine Zeitfahrmaschine inzwischen verkauft hatte und nur mit dem normalen Rennrad fuhr, überlegte Böttcher. Gefiel ihm früher das Laufen, wo er eine Marathonbestzeit von 3:10 Stunden aufweist, besser, so war jetzt die letzte Disziplin „nicht so doll“, wie er sich erinnert.

Der Ansporn indes bleibt. Für 2015 hat er sich Jan Böttcher mit Verl, Münster und Hamburg drei Sprint-Wettkämpfe zum Ziel gesetzt. Einmal pro Woche trainiert er im Fitnessstudio mit einem Personaltrainer. Im Winter macht er unter der Woche Spinning und behält sich das Laufen im Holter Wald fürs Wochenende vor. Im Sommer fängt er morgens um kurz nach fünf an zu arbeiten und schiebt mitunter am Vormittag eine Trainingseinheit ein, „wenn ich weiß, dass die Baustellen laufen“, wie er sagt.

Nur eines könnte Jan Böttchers Triathlonambitionen für 2015 wieder bremsen. Er ist im Gespräch für die Bürgermeisterkandidatur in seiner Heimatstadt. „Ich bin gespannt, welche Herausforderungen 2015 zu bieten hat“, lacht er vielsagend.