

Der Finne Bennie Lindberg hat den Gigathlon schon einmal gewonnen. Was sagt er über faule Menschen?

## «Der Wert der Erholung wird unterschätzt»

**Triathlon-Trainer Bennie Lindberg bereitet Sportlerinnen und Sportler auf Events wie den Gigathlon vor. Ein provokatives Interview über falsche Meinungen und faule Menschen, über einfache Tipps und sein Schicksal.**

**Bennie Lindberg, braucht der Mensch Sport?**  
«Nein, braucht er nicht. Aber er braucht Bewegung.»

**Ich befürchte, ziemlich viel, nicht?**  
«Überhaupt nicht. Wer dreimal die Woche dreissig Minuten zügig spazieren geht, kann siebzig Prozent aller gesundheitlichen Schäden verhindern, was man mit sportlicher Tätigkeit erreichen kann. Ein finnischer Forscher hat untersucht, warum Menschen dicker werden. Und er fand heraus: Die letzten 50 Jahre haben uns pro Woche drei Stunden Bewegung geraubt. Und zwar durch moderne Erfindungen wie Fernbedienung oder Servolenkung oder Mail.»

### LINDBERG PERSÖNLICH

Bennie Lindberg (48) ist am 26. September 1963 in Helsinki geboren. Er beendete die Ironman-WM auf Hawaii mehrmals unter den besten zwanzig, wurde mit dem Team Langfristanz-Europameister und siegte 2004 am Gigathlon. Ein Verkehrsunfall in der Schweiz beendete seine Profikarriere bereits Anfang der 90er-Jahre. Jäh.  
Trotzdem ist Lindberg seiner Leidenschaft, Triathlon treu geblieben. Der Finne arbeitet als Berufstrainer für Privats, Vereine oder Unternehmen, gibt Vorträge und Seminare und schreibt Bücher. 2009 kam sein Werk «Triathlontraining für Berufstätige» heraus. Lindberg lebt in Roth (D).

Also haben Faule einfach Pech. Sie müssen sich bewegen, um das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel anzuregen.

«Auch dafür gibt es heute Ersatz. Matten, die Magnetfelder erzeugen. Diese Felder regen auf Zellebene den Stoffwechsel an. Das machen Sie zweimal jeweils acht Minuten am Tag. Macht in der Woche 112 Minuten. Gehen Sie dreimal 30 Minuten zügig spazieren, brauchen Sie also weniger Zeit. Oder Muskelstimulationsgeräte, die Elektrosignale an den Muskel schicken. Dieser zuckt zusammen, dadurch wird er gekräftigt. Sie können den natürlichen Muskelschwund von einem Prozent im Jahr aufhalten. Auch Spitzensportler benutzen sie, um das Krafttraining zu intensivieren oder die Regeneration zu fördern. Aber Bewegung ersetzen können sie nicht.»

**Wann weiss man, ob man müde oder bloss faul ist?**

«Die Signale sind tatsächlich die gleichen. Nur Bewegung gibt mir die Antwort. Ist man nach zehn Minuten gemütlichen Joggen immer noch müde, dann wars Müdigkeit. Wenn nicht, fühlen Sie sich immer besser. Dann waren Sie bloss faul.»

**Auch ein Unfall hat Sie nicht gestoppt. Haben Sie's nicht gerne gemütlich?**

«Am Strand muss ich jeden zweiten Tag etwas unternehmen. Viele Menschen verbinden mit Sport falsche Assoziationen. Für diese Menschen ist Sport Anstrengung, brennende Lunge, Druck im Kopf. Dabei haben diese Leute keinen Schimmer, welche Effekte man mit Bewegung auslösen kann. Abstand vom Alltag, grösseres Selbstbewusstsein, Stress und



Keine Panik. Lindberg in Leukerbad macht's vor.

Für die meisten Menschen ist es das Erlebnis. Also dürften sie dieses Ziel auch nicht aus dem Augen verlieren.»

**Ist ein Gigathlet auf einem Egotrip?**

«Klar ist er das. Das ist typisch für die Späteinsteiger. Aber solange man niemandem schadet, ist das kein Problem. Man kann stolz sein auf das, was man erreicht. So etwas verbucht unsere Seele.»

**Ironman und Gigathlon boomen. Wo sehen Sie den Grund?**

«Im Konkreten. Messbare Resultate haben im Berufsalltag bei Weitem nicht alle Menschen.»

**Ein Trainingstipp?**

«Kurz intensiv trainieren, länger relativ intensiv und lange wenig intensiv. Meine Erfahrung ist, dass viele die Erholung unterschätzen. Nicht das Training macht uns stärker. Dort verlieren wir Benzin in Form von Kohlenhydraten, wir erleiden kleinere Schäden. Erst durch die Ruhephase reparieren wir uns und wird Anstrengung positiv umgesetzt.»

**Sie machen mit Ihren Athleten derzeit also nichts?**

«In der letzten Woche reicht eine halbe Stunde intensives Training pro Tag. Haben Sie gewusst, dass man seine Form sechs Wochen halten kann, auch wenn man bloss 30 Prozent des üblichen Pensums bestreift?»

**Ich nicht.**

«Sehen Sie. Viele geraten dann zu schnell in Panik, wenn sie verhindert sind und ein schlechtes Gewissen bekommen.»

Depressionen lindern. Das Problem ist nur, dass diese Leute am Anfang zu viel wollen, zu schnell rennen. Besser ist: ruhig, aber dranbleiben.»

**Bennie Lindberg, wie viel Stunden muss man trainieren, will man einen Gigathlon bestreiten?**

«Mit zehn Stunden pro Woche sollte man's schaffen. Das A und O ist die Intensität. Im Triathlon etwa kommt es nicht darauf an, dass du 500 km in einem 25-km/h-Schnitt Rad fahren kannst. Du musst es 180 km in einem 40er- oder 42er-Schnitt können. Das Niveau in einem Gigathlon ist nicht so hoch wie im Ironman. Nach meinem Unfall hatte ich durch meine Handver-

letzung im Schwimmen rund fünf Minuten auf die Besten verloren. Da war die Post schon längst abgefahren. Es war mein Schicksal, aber ich habe mich neu orientiert.»

**«Ausdauer steckt weniger in den Muskeln als im Kopf»**

**Was ist der Gigathlon?**

«Die Formel 1 des Multisportiven. Es gibt Athletinnen oder Athleten, die sind 20, 30 Jahre dabei. Diese Menschen üben al-

le Bewegungsformen aus. Der Gigathlon ermöglicht dies in perfekter Art und Weise.»

**Wieso müssen Sie Gigathleten in Spezialwochen überhaupt motivieren?**

«Wer müde wird, verliert die Motivation. Hart wird es für jeden. Ausdauer steckt weniger in den Muskeln als im Kopf. Viele denken, sie können nicht mehr, dabei hätten sie noch 30 Prozent. Kame ein Bär aus dem Wald, Sie müssten sehen, wie sie lossprinteten.»

**Was ist der grösste Fehler im Ausdauersport?**

«Die meisten, die aufgeben, sind zu schnell losgegangen. Die Frage ist, was für ein Ziel man hat.

Interview: Roman Lareida