



HAIR
ART
BY
GREGG
LUCAS



„So richtig gut war ich nicht. Ich war eher ein mäßiger B-Klasse-Athlet!“

Als wir über seine Karriere sprechen, holt Bennie seine alten Trainingsaufzeichnungen heraus. Säuberlich und von Hand vermerkt stehen die Trainings- und Wettkampfzeiten geschrieben. Etwa die Zeit von 8:23 Stunden beim damaligen Ironman Europe, der heutigen Challenge Roth, oder die sechsmalige Teilnahme beim Ironman Hawaii. Was manch anderen in Ekstase versetzt, lässt Bennie cool. Er bestritt seine Wettkämpfe nicht wegen des Glücksgefühls im Ziel, Bennie Lindberg machte Triathlon aus einem so schlüssigen wie simplen Grund: der Liebe zu der Bewegung in freier Natur.

Zum Coaching geboren

Selbst als er 2004 den (zweitägigen) Gigathlon gewann, hielt sich seine Freude in Grenzen: „Ich bin nicht der Typ, der sich so freut. Ich habe gewonnen – so what? Der Sieg an sich ist nicht ausschlaggebend“, sagt er und widerlegt die Aussage nur wenig später als er euphorisch über den Sieg eines anderen berichtet: Stefan Holzner, fünffacher Ironman-Gewinner und Bennies erster Schützling. „Wir lemten uns 1992 auf Lanzarote kennen und Bennie trainierte mich dann bis 2000“, erzählt Holzner, der als größte gemeinsame Erfolge die beiden Ironmansiege in Neuseeland (1993 und 1994) sowie einige Top-3-Platzierungen in weiteren

Langdistanzrennen nennt. Man merkt schnell, dass Bennie Lindberg zum Coaching geboren ist. Geld spielt für ihn keine Rolle: „Ich mache das Business aus Spaß“, grinst er. Man spürt förmlich seinen Wunsch, das Beste aus all seinen Athleten herauszuholen – völlig unabhängig von Alter oder Leistungsstufe. „Meine Erfolge als Trainer messe ich nicht anhand errungener Meisterschaftstitel. Ein Sportler, der seinen ersten Marathonlauf absolviert hat, erfüllt mich mit nicht weniger Stolz als ein nationaler Meistertitel, Weltmeister oder Ironmansieger. Ich habe als Trainer dann Erfolg, wenn ich meine Athleten erfolgreich bei der Verwirklichung ihrer eigenen realistischen Ziele unterstützt habe.“

Training mit finnischer Härte

Geprägt wurde Bennie von seinem Trainer Seppo Nuutila. Mit Anfang 20 zählte Lindberg zum finnischen Triathlon-Nationalteam, welches die internationalen Triathlonevents durchaus prägte. Knochenhartes Training war bei den Finnen an der Tagesordnung: „Wir sind damals auch bei minus 15 Grad mountainbiken gegangen, die Temperatur spielte keine Rolle“, erzählt Lindberg am Rande. Das harte Training sollte sich auszahlen und es gab in dieser Zeit nur ein Ziel für ihn: die Top Ten auf Hawaii. Nachdem er 1988 bei >>

BENNIE LINDBERG



„Die Vorstellung vom Training bei schlechtem Wetter ist meist schlimmer, als es dann wirklich ist!“

seinem ersten Versuch 99. Mann wurde, folgten 1990 der 39. Gesamtrang und ein Jahr später der 17. Platz. 1992 kam er mit einer Zeit von 8:47 Stunden wiederum auf den 17. Rang bei der Weltmeisterschaft. „So richtig gut war ich nicht. Ich war ein mäßiger B-Klasse-Athlet“, sagt Bennie bescheiden, der damals rund 25 Stunden trainierte und 1991 parallel zum Profisport sein Marketingstudium abschloss. „Ich hatte nichts zu verlieren. Es war ein tolles Gefühl, alles einem Ziel unterzuordnen und durch die Welt zu reisen – das ist schon motivierend.“ Auch finanziell gab es keinen Grund zur Sorge, da seine professionelle Einstellung bei Sponsoren und Veranstaltern gut ankam. „Direkt nach dem Wettkampf auf Hawaii fing bei uns die Schreibtischarbeit an. Da ging es darum, für Presse und Sponsoren da zu sein.“

Ende einer Sportlerkarriere

1993 stand die Teilnahme der Langdistanz-Europa-meisterschaft an. Bennie Lindberg hielt sich zur Vorbereitung auf diesen Wettkampf im Juli im Engadin auf. Beim Radtraining passierte dann ein schrecklicher Unfall. Ein abbiegendes Auto nahm dem einen Berg hinabfahrenden Extremsportler die Vorfahrt. Bennie Lindberg wachte erst im Rettungshubschrauber wieder auf. Er erfuhr hautnah, was es heißt „Glück im Unglück zu

haben“. Er lebte, jedoch waren sein rechter Arm und die Schulter zertrümmert. In aufwendigen Operationen wurden Muskel- und Sehnenpartien verpflanzt. Doch die Muskulatur vom Oberarm war für immer verloren. Bennie spürte dies besonders beim Schwimmen, wo der Druck komplett fehlte. Für jemanden, der vor dem Unfall eine respektable Bestzeit von 48 Minuten auf 3,8 Kilometer im Wasser zu Buche stehen hatte, hing die Profikarriere am seidenen Faden. Für die meisten Menschen wäre dies ein triftiger Grund gewesen, in ein sehr tiefes Loch zu fallen. Aber nicht für Bennie Lindberg, einen Kämpfer, wie es ihn nicht so oft gibt. „Wenn etwas Unerwartetes passiert, mache ich einfach weiter. Aufgeben gibt es bei mir nicht“, plaudert Bennie. Noch im Krankenbett scherzte er damals „Hey Coach, ich glaub, ich brauche mal eine Ruhewoche, bevor ich weitermachen kann.“ Dieser Humor scheint auch heute noch das zu sein, was für Bennie zum Sport gehört. Aufmunternde, witzige, teils liebevoll-bissige Bemerkungen dürften all seinen Athleten allzu bekannt sein. Und wenn es eines Beweises für seinen unbändigen Willen bedurfte, dann dies hier: Nur acht Monate nach seinem schlimmen Unfall startete Bennie Lindberg beim Ironman Neuseeland und kam als Vierter ins Ziel! Doch dem Finnen war auch klar, dass er sein Geld nun nicht mehr mit Triathlon verdienen konnte. Jedoch kam für den freiheitsliebenden Diplom-Kaufmann ein Job >>

BENNIE LINDBERG

„Wenn etwas Unerwartetes passiert, mache ich einfach weiter. Aufgeben gibt es bei mir nicht.“

BENNIE LINDBERG**Geburtstag** 26.09.1963**Berufsausbildung**

Ökonomie Magister (schwedische Wirtschaftshochschule Helsinki), Ausbildung zum Berufstrainer

Homepage www.ad-extremum.de**ERFOLGE**

- 1. Platz** Team-Europameisterschaften Langdistanz (1989)
- 1. Platz** Gigathlon (2004)
- 1. Platz** Megathlon (2001)
- 2. Platz** Gigathlon (2002)
- 2. Platz** Euroman Zürich (1995)
- Top-5** Ironman New Zealand (1992, 1995), Ironman Australia (1992, 1993), Ironman Europe (1992)
- Top-20** Ironman Hawaii (1991, 1992)

Bestzeiten

Gesamtzeit: 8.23 Stunden (IM Europe, 1992)
 Schwimmen: 0:48 Stunden (IM Australia, 1993)
 Radfahren: 4:32 Stunden (IM Europe, 1992)
 Laufen: 2:54 Stunden (IM New Zealand, 1992)

BENNIE LINDBERG

anabol-loges® **intens** baut Dich schneller auf!

Einzigartig – mit der geschützten „A²-Duo-Aufbauformel“

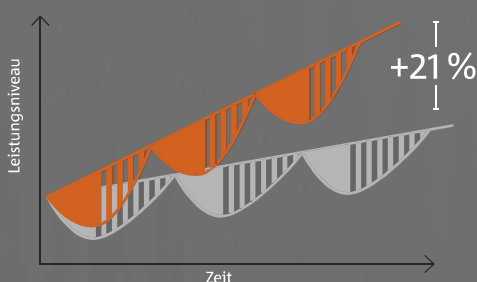
Astaxanthin schützt dauerhaft die Struktur von Muskeln und Nervenzellen und vermindert dadurch den Zerfall von Gewebe während der Belastung. Dieses Hochleistungsantioxidans stammt aus der hawaiianischen Alge *Haematococcus pluvialis*.



Adaptogene fördern die Ausschüttung von Reparaturmolekülen und beschleunigen dadurch die Regeneration von Muskel- und Nervenzellen. Diese besonderen Stoffe werden aus dem Extrakt der Rhodiola-Pflanze gewonnen.

Schnellerer und höherer Trainingseffekt

Verbesserung des Trainingseffekts



mit anabol-loges® intens

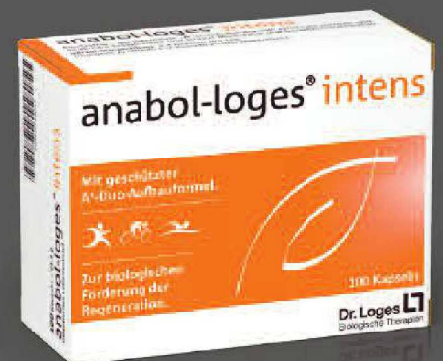
- Training
- Regeneration

ohne anabol-loges® intens

- Training
- Regeneration

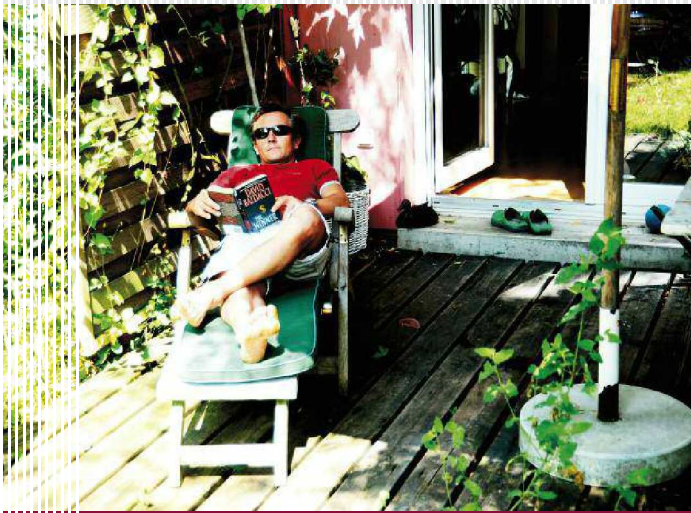
Abb.: Kürzere Regenerationsphasen ermöglichen häufigeres und intensiveres Training. In Studien wurde nach vierwöchiger Einnahme von anabol-loges® intens eine Verbesserung der Leistungsentwicklung um bis zu 21% im Vergleich zur Nichteinnahme festgestellt.

Weitere Informationen und Studienergebnisse unter: www.anabol-loges-intens.de



Diätetisches Lebensmittel zur biologischen Förderung der Regeneration für Sportler mit intensiven Muskelanstrengungen.

Erhältlich in jeder Apotheke



in einem Büro nicht infrage. Und so begann er, Triathleten für die Langdistanz zu trainieren. Auch seine sportliche Karriere verfolgte er weiter, wenn auch auf einer völlig anderen Ebene, denn von nun an war er berufstätig und Ausdauersport fand nebenbei statt. Als Ziel suchte er sich eine der härtesten Ausdauersportveranstaltungen der Welt aus: den Gigathlon, der sich im Prinzip so beschreiben lässt: sieben Langdistanzen an sieben Tagen mit fünf Sportarten und über 30.000 Höhenmeter. Bei der 7-Tage-Premiere im Jahr 2002 wurde er Zweiter, zwei Jahre später konnte er den zweitägigen Event für sich entscheiden. Heute treibt Bennie Sport nur noch „just for fun“. „Ich bin nicht mehr bereit dazu, so viel zu machen, wie ich tun müsste, um richtig gut zu sein“, sagt er. In diesem Jahr beendete er als 22. den Gigathlon in der Schweiz.

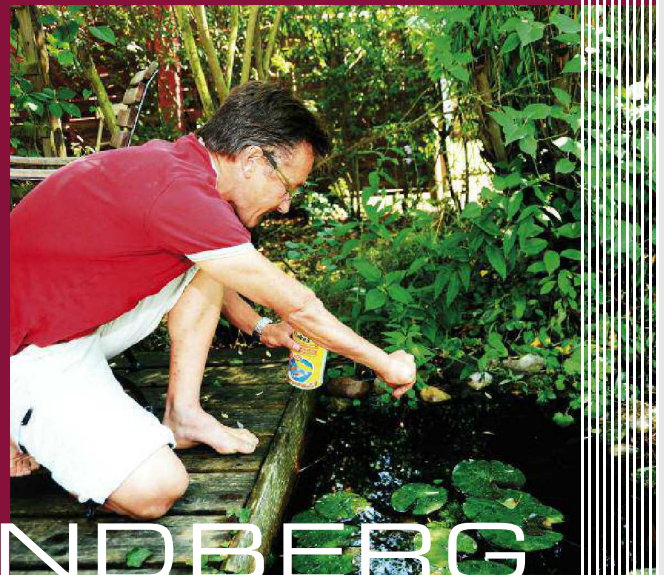
Trainer mit Leib und Seele

Inzwischen ist der humorvolle Extremsportler als Coach, Buchautor und Motivator fast so etwas wie eine lebende Legende in der deutschsprachigen Triathlonwelt. Von seinen Athleten, die er coacht, bekam Bennie den klangvollen Namen „Painmaster“ verliehen. Auch wenn dieser Titel nicht bierernst gemeint ist, so ist doch etwas Wahres daran. Denn Bennie kennt kein Pardon. Unter seinen Fittichen hat der umtriebige Finne etwa 50 Athleten, vom blutigen Anfänger bis zum ambitionierten Leistungssportler. Und zu all seinen Schützlingen pflegt er das gleiche Verhältnis: hart aber herzlich. So sind seine Pläne für intensive Einheiten in hohen Pulsbereichen bekannt. Auch seine Trainingsveranstaltungen „Longest Day“ und der „Tag der Wahrheit“ haben sich unter Insidern schon zu Geheimtipps etabliert. Bei den genannten Events absolvieren seine Athleten Schlüsseleinheiten für die Langdistanz (30 Kilometer Laufen auf einer 1-Kilometer-Wendepunktstrecke und sechs Wochen später drei Kilometer Schwimmen, 120 Kilometer Radfahren und 30 Kilometer

Laufen). Für den Gigathlonsieger liegt die wahre Kraft der Athleten im Kopf. Und so schafft er es auch, durch enormes Einfühlungsvermögen, gute Ratschläge und Ruhe seine Athleten auch mental zu stärken.

Seine Sportler lieben ihn für seine ehrliche Art und für die persönlichen Erfolge, die das Training ihnen bringt. Bennie Lindberg schmiert keinem Honig um den Mund. Er ist ein Antreiber, ehrlich, offen und pragmatisch. Trainieren nur bei Sonnenschein? Nicht mit Bennie: „Noch nie ist jemand von Regen krank geworden. Erst das Abkühlen schwächt das Immunsystem. Außerdem ist die Vorstellung vom Training im schlechten Wetter meist schlimmer, als es dann wirklich ist.“ Sagt er und setzt damit jeder Diskussion um Verschiebungen von Trainingseinheiten ein jähes Ende. „Wenn du eine Langdistanz machst, dann musst du dich entscheiden. Triathlon ist ein Outdoorsport und da gehört das Training bei jedem Wetter nun einmal dazu, denn ein Ziel ohne Schmerz ist ein Traum!“ Nun klingen diese Aussagen rau und kalt, doch Bennie hat auch eine ganz andere Seite. Er ist jedem seiner Athleten ein feinfühler Mentor, der genau zur richtigen Zeit das passende Wort findet, fährt sogar zu den großen Rennen seiner Athleten und feuert sie leidenschaftlich am Streckenrand an. Stefan Holzner, der mit Bennie auch heute noch eng befreundet ist, ergänzt noch etwas Wichtiges, was typisch für Bennie ist: „Ich schätze an ihm seine Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und vor allem, dass er sehr fleißig ist.“

Doch nicht nur Sportler profitieren von Bennies profundem Wissen und seiner kompetenten Ausbildung. Er bietet auch faszinierende Vorträge für Unternehmen an und vertreibt „nebenbei“ noch eine eigene Neoprenanzuglinie. Den Lesern der TRITIME ist Bennie Lindberg seit der ersten Ausgabe als Autor bekannt, der mit gut umzusetzenden Tipps, Ratschlägen und spannenden Informationen unser Magazin prägt. Wir dürfen uns also auf viele weitere spannende Beiträge von Bennie Lindberg freuen. *Dagmar Gard*



BENNIE LINDBERG

Sechs Monate mit dem Painmaster:

Selbsterfahrungen von Dagmar Gard, stellvertretende Chefredakteurin der TRITIME

Arendt: Dagmar, warum wolltest Du eine Langdistanz absolvieren?

Gard: Die Idee war, zu zeigen, dass auch eine berufstätige Mutter eine Langdistanz, in meinem Fall den Ironman Regensburg, in einer guten Zeit beenden kann. Allerdings unter der Vorgabe, dass sie für dieses Ziel nicht ihr ganzes Leben umkrempeln muss.

Arendt: Welche Rolle spielte dabei Bennie Lindberg?

Gard: Bennie schrieb mir Pläne, die ganz genau auf meine Anforderungen abgestimmt waren. 12 bis 15 Stunden sollten es im Durchschnitt sein. Mehr nicht. Sozusagen: Minimaler Aufwand mit maximalem Ergebnis.

Arendt: Was war für Dich das Ungewöhnlichste an seinen Plänen?

Gard: Die vielen intensiven Einheiten überraschten mich anfangs, jedoch merkte ich sehr schnell, dass mich genau diese Art des Trainings vorwärtsbrachte. Außerdem war alles sehr abwechslungsreich: So ersetzte ich viele Einheiten zu Beginn des Jahres durch Skilanglauf. Krafttraining spielte während der gesamten Vorbereitungszeit eine wichtige Rolle und bis zum Schluss gab es spritzige kurze Einheiten wie etwa ein Kurztriathlon bestehend aus 15 Minuten Schwimmen, 30 Minuten Radfahren und 15 Minuten Laufen, den wir am Ende wöchentlich ins Training einbauten.

Arendt: Was schätzt Du an seinen Trainereigenschaften am meisten?

Gard: Definitiv seine Bestimmtheit ... und seine Ehrlichkeit. Beides Faktoren, die mir sehr halfen, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Bennie macht „klare Ansagen“, was sehr nützlich für Menschen ist, die sich keine großen Gedanken über ihre Trainingsplanung machen wollen oder können. Außerdem durfte man sich bei jeder Frage an ihn wenden, sei es Ernährung, Athletik oder Mentalcoaching, er ist eben ein sehr versierter und vielseitiger Trainer.

BENNIE LINDBERG



**LIGHTER.
FASTER.
COOLER.**

4x Ironman Champion
JORDAN RAPP
IRONMAN TEXAS
LAUFSTRECKENREKORD
2:46:55



ULTRA KIAWE

Bewicht: 198 Gramm / Sprengung: 17mm/11mm

Bietet die gesamte Zoot Triathlon Technologie bestehend aus Barefit, Carbon Span+, Tri-Dry und Z-Bound.