

Kleiner Finne mit grossem Kämpferherz

Bennie Lindberg war einer der besten Langdistanz-Triathleten der frühen neunziger Jahre und ist in der Schweiz bestens bekannt als Zweiter des Gigathlon 2002 und Gigathlon-Sieger im Jahr 2004. Als Trainer, Referent und Buchautor vermittelt er heute glaubhaft, dass sich Spass und Erfolg im Sport nicht ausschliessen.



«Wir waren schon ein verwegener Haufen. Schau Dir den entschlossenen Blick und unsere Dienstkleidung an. Damals hatten wir natürlich noch keine Handys und keine Pulsuhren.» Bennie Lindberg kneift ein Auge zu, um das schon ein wenig mitgenommene und etwas unscharfe Farbfoto besser betrachten zu können. Die Aufnahme zeigt Pauli Kiuru, Bennie Lindberg, Teemu Vesala und ihren legendären Trainer Seppo Nuuttila im gemeinsamen Trainingslager in Oberstdorf im Allgäu. Das war 1992, und das reiselustige Triathletentrio nannte sich «The Untouchables» – wie die Chicagoer Polizisten aus dem gleichnamigen Kriminalfilm mit Robert de Niro, Sean Connery und Kevin Costner. Seppo Nuuttila bekam den Spitznamen «Nitti», nach Frank Nitti, Al Capones finsternem und eiskaltem Handlanger. Nuuttila, der unter anderem dem Ruderer Pertti Karpinen zu Olympiagold verhalf, hatte nichts dagegen, denn er zelebrierte und kultivierte einen Führungsstil, der von seinen Schützlingen übereinstimmend als «gnadenlos und kriminell» beschrieben wurde. Die Unbestechlichen arbeiteten unter seiner Regie zwar nicht übermässig viel, dafür aber hart und kompromisslos. Bennie Lindberg schloss sich, 26-jährig, als Letzter der finnischen Trainingsgemeinschaft an, deren unumstrittener Star der schweigsame, immer etwas gelangweilt und unnahbar wirkende Pauli Kiuru war. Herausragendes Talent und grosser Ehrgeiz hatten ihn Anfang der neunziger Jahre zum gefährlichsten Widersacher des ungekrönten Triathlonkönigs Marc Allen werden lassen.

«Mit einem Meter einundsiebzig und kurzen Beinen hatte ich eigentlich keine guten körperlichen Voraussetzungen für diesen Sport, aber ich liebte ihn. Und ich brannte darauf, im Mekka der Dreikämpfer stundenlang in der Sonne Rad fahren und laufen zu können», sagt Bennie und trinkt einen grossen Schluck Kaffee aus seiner Tasse, die neben einem Stapel alter Fotoalben steht. Bennie und Pauli mit riesigen verspiegelten, schmetterlingsförmigen Sonnenbrillen am Pool. Teemu, Nitti und Bennie in rosafarbenen Leggings beim Lauftraining, Rennräder mit grotesk ausladenden Lenkeraufsätzen am Sandstrand: In Christchurch auf der neuseeländischen Südinsel beginnt Bennies Dreikampfkariere dank eines grosszügigen Kredits von Grossmutter Lindberg Fahrt aufzunehmen.

Sein Wirtschaftsstudium hat er zuvor zügig beendet, um sich ausschliesslich auf den Sport konzentrieren zu können. Konsequenter und ökonomischer plant er jedes neue Projekt. Er weiss, was er kann und wie er das, was er noch nicht kann, erreicht. Als «Kleiner Finne mit grossem Kämpferherz» und «Unberechenbarer Nordmann» beeindruckt er im Wettkampf durch eine kluge Renneinteilung und gute Nerven. Rad fahren ist seine Stärke und beim Laufen kann er ein hohes Tempo konstant halten. Oft werden seine Konkurrenten durch eine unwiderstehliche Attacke von hinten überrascht und überumpelt. Wenn seine Mitstreiter nachlassen, zündet der Finne mit einem Stakkato kurzer kraftvoller Schritte den Turbo. 1992 wird zum erfolgreichsten Jahr seiner sportlichen Laufbahn und Bennie erobert den vierten Platz in der hart umkämpften Ironman-Serie. Im fränkischen Roth, wo er seit einem Jahr mit seiner Lebensgefährtin Birgit Dasch wohnt, kann er längst nicht mehr unerkant Brötchen holen.

Das Schicksal will es anders

1993 wird alles anders und die viel versprechende Profikarriere jäh beendet. Ein Autofahrer übersieht Bennie beim Training in St. Moritz und dieser fliegt ungebremst in die Windschutzscheibe. «Es war einiges zerbrochen, verrutscht oder verschwunden. Wie ein aufgespießter Käfer lag ich wochenlang im Bett», erinnert er sich. Schwimmen würde er nie mehr können, prophezeiten die Ärzte, den Leistungssport müsse er vergessen. Nach einem langen Krankenhausaufenthalt und zahlreichen Operationen besinnt sich der Kämpfer auf das, was ihm geblieben ist: «Es war viel. Der komplette Lindberg war noch da. Ein wenig ramponiert zwar, aber mit allem ausgestattet, was man zu einem erfüllten Leben braucht.»

Es wird ihm klar, dass er vor der grössten Herausforderung seines Lebens steht. Sie ist anspruchsvoller als ein Ironman und fordert den Geist mehr als den Körper. Er nimmt sie an und beginnt, ein «Fitnessprogramm für Gehandicapte» auszutüfeln. Schwimmt mit einer selbst gebastelten Schiene, unternimmt ausgedehnte Wanderungen in forciertem Tempo und meldet sich schliesslich für den Ironman Neuseeland an. Nicht aus Ehrgeiz und um sich in der Szene zurückzumelden, sondern um nachzufühlen, ob er noch am Leben ist. Sechs Monate nach seinem Unfall wird er Vierter und setzt die Freude über die sensationelle Platzierung in Vorschub



Das waren noch Zeiten: Pauli Kiuru, Bennie Lindberg und Teemu Vesala (stehend von links nach rechts) mit ihrem legendären Trainer Seppo Nuuttila.

um. «Ich habe die Zeit als Sportprofi in vollen Zügen genossen, jetzt ging es offenbar in eine andere, neue und nicht minder spannende Richtung.» In Finnland lässt er sich zum Trainer ausbilden, um sein Wissen und seine Erfahrungen sinnvoll einsetzen zu können.

50 Sportler, darunter neben Triathleten auch erfolgreiche Läufer, Mountainbiker und Radfahrer, lernen derzeit von ihm «den Spass am Sport für die Realisierung grosser Ziele zu nutzen». Spass am Sport – das klingt einladend, locker. Bennie spürt einen Hauch Zweifel, lacht und sieht seinem Gegenüber direkt in die Augen. Oberflächliche Smalltalks sind nicht seine Sache. Er kann warten und er will wissen, was sein Gesprächspartner denkt, gibt ihm Zeit. Damit verwirrt er besonders unruhige Zeitgenossen. Manchmal sei er etwas einsilbig oder barsch, aber das meine er nicht so, erklärt er. Und verrät, in guter Gesellschaft «durchaus lebhaft zu werden». Das ist überhaupt nicht finnisch, denn der gemeine Finne schweigt auch in Gruppen gerne. Da die Familie Lindberg zur sechsprozentigen schwedischsprachigen Minderheit im Lande gehört, ist Bennie frei von Verpflichtungen.

Parallelen zu Finnland hat er auf seinen zahlreichen Fahrten durch die Schweiz festgestellt, wo er seit einiger Zeit auch über die Realisierung von Höchstleistungen in Sport und Beruf referiert. Die Schweiz sei «ein kleines Finnland mit hohen Bergen», die Menschen mehrsprachig,



FOTO: ANDREAS GONSETH

Ideale Voraussetzungen für den Gigathlon: Bennie Lindberg ist zwar nicht mehr so schnell, aber extrem zäh und ausdauernd.



FOTO: ZVG

Bennie Lindberg

Geburtstag: 26. September 1963 in Helsinki
Wohnort: Roth bei Nürnberg/Deutschland
Beruf: Magister Internationales Marketing, Trainer
Sportlicher Hintergrund: Alpinskifahren, Eishockey

Wichtigste Erfolge:

1989: Europameister Langdistanz-Team
1992: 4. Platz Ironman Weltserie
 Fünf Top-Five-Ironman-Platzierungen zwischen **1992 und 1995** (Bestzeit 8:23 Std. 1992 in Roth)
1995: 2. Platz Euroman Zürich
2004: 1. Platz Gigathlon

Ziele: Mit der Erfahrung aus zwei Rennteilnahmen zum dritten Mal beim Gigathlon starten und Spass haben.

Kontakt: www.ad-extremum.com

Buchtipps:

Bennie Lindberg: Bis zum Äussersten, Utz-Verlag GmbH, München 2003, ISBN 3-8316-0203-4
 Bennie Lindberg, Dr. M. Spitzbart: Nordic Walking pur, WESSP., Nürnberg, ISBN 3-934651-12-7 (direkt bestellbar bei www.wessp.de)

naturverbunden und manchmal auch ein wenig wortkarg. Ob er Finnland vermisse, wollen viele Schweizer wissen. Dann erklärt er, dass er stolz auf seine Herkunft ist, sich aber als Europäer fühlt und es wundervoll findet, von Deutschland aus schnell alle Nachbarländer erreichen zu können. «Eigentlich lebe ich mich sehr rasch an anderen Orten ein. In meiner sportlichen Hoch-Zeit habe ich mich auch im Trainingslager in Neuseeland, Australien oder Amerika heimisch gefühlt.» Sprichts und macht sich auf den Weg nach draussen zur Garage, der zweiten Wohneinheit bei den Dasch-Lindbergs.

Das Sportgeschäft in der Garage

«Wenn Du das Stilleben hier fotografierst, bringt Birgit mich um», sagt er beim Öffnen und stolpert über eine grosse Rolle Absperrband. Wir lachen ausdauernd. Bennie rappelt sich auf, klemmt ein Bündel Nordic-Walking-Stöcke unter den Arm und deponiert sie im Auto neben überdimensionierten Inline-Skates und dem edlen schwarzen Bike eines Schweizer Sponsors. Vor dem offenen Garagentor hat sich eine Gruppe Nachbarkinder versammelt und staunt in das geheimnisvolle Durcheinander. Eine eingerollte Fahne – blaues Kreuz auf weissem Grund – steht ganz hinten in der Ecke. Man kann sie als leichte Sommerdecke im Liegestuhl verwenden, damit einem Brust-Kopf-Porträt mehr Tiefenschärfe geben oder sie im Zieleinlauf beim Gigathlon schwenken.

Die Tür fällt ins Schloss und eines der Kinder fragt, ob Bennie mit den komischen dicken Reifen auch wirklich fahren könne. Er erklärt geduldig, wie die Cross-Skates funktionieren und dass er die Ausrüstung für einen kleinen Ausflug brauche. Jetzt müsse er noch ein paar finnische Kekse essen, um sich zu stärken. Wir gehen zurück ins Haus.

«Und Du musst mich jetzt noch fragen, warum ich im hohen Alter von vierundvierzig immer noch Leistungssport betreibe.» Die Frage wird wunschgemäss gestellt. «Ich setze mir gern Ziele. Die Begeisterung für Wettkämpfe ist noch da. Aber nicht viele kommen in Frage, nur die mit Spassfaktor und einer besonderen Atmosphäre.» Diese Bedingungen erfüllt der Gigathlon. Den habe er ins Herz geschlossen, weil er die Möglichkeit biete, ein wenig Tour-de-France-Feeling zu erleben, weil es «menschelt» und er von einem motivierenden Team begleitet werde. Müsste er seine Ausrüstung oder ein Zelt selbst schleppen, sähe das ganz anders aus, denn «die Prinzenrolle» sei wesentlich attraktiver.

Was sich im fortgeschrittenen Alter noch verändert habe, will ich wissen. Intensive Einheiten habe er früher locker weggesteckt. Heute brauche er nach einem Tempotraining zwei bis drei Tage, um sich zu erholen. «Mein Ausdauerndeckelniveau ist deutlich höher, aber die Spitze ist heruntergekommen», fasst er die nackten Tatsachen trocken zusammen. Um danach dann – ganz untypisch für Finnen – doch noch ein kleines bisschen die Muskeln spielen zu lassen für den siebentägigen Gigathlon vom kommenden Juli: «Vielleicht ist das auch mein Vorteil bei einem Mehrtages-Event. Ich kann auf kurzen Distanzen zwar nicht mit den Allerschnellsten mithalten, bin aber lange relativ zügig unterwegs. Viele junge Hitzköpfe merken beim Gigathlon oft nicht, dass sie überpacen.» Pause. «Hab ich gerade junge Hitzköpfe gesagt?», fragt er, ruft «Sisu!» (finnisch für «Kämpferherz») und lässt die Fahne im Wind flattern. ■

Übrigens: Pauli Kiuru läuft noch drei- bis viermal pro Woche und vermarktet Heissluftballons, Teemu Vesala sitzt als Mentalcoach viel am Schreibtisch und Seppo Nuutila ist mit fast 70 Jahren Cheftrainer der finnischen Petanque-Nationalmannschaft.

*Katja Russhardt ist freie Journalistin aus Deutschland und schrieb von 1992 bis 2001 für das Magazin "Triathlete". Katja Russhardt besitzt ein abgeschlossenes Studium der Germanistik, Skandinavistik und Anglistik.