

Dirks schwamm zum Citylauf auf die Insel

OZ-SERIE Norderneyer fuhr von Oldenburg mit dem Fahrrad nach Norddeich und stieg in die Nordsee

Die Ostfriesen-Zeitung stellt jeden Donnerstag einen Sportler der Woche vor. Dieser kann ein besonders erfolgreicher Athlet sein, aber auch ein Trainer oder Betreuer, der wertvolle Arbeit leistet.

VON HORST KRUSE

NORDERNEY - Das war mal eine etwas andere Vorbereitung auf einen Citylauf: Renato Dirks fuhr am Sonnabend 115 Kilometer auf dem Rennrad von seinem Haus in Oldenburg nach Norddeich, schwamm anschließend etwas mehr als sieben Kilometer bei Windstärke sieben durch die Nordsee, um dann am Abend beim Citylauf auf Norderney über zehn Kilometer zu starten: „Am Anfang hatte ich dicke Beine und nach fünf Kilometern leichte Krämpfe in den Waden“, erzählt der Physiotherapeut und freut sich über seine



Endzeit und Platz fünf: „Mit den 38:46 Minuten bin ich noch ganz zufrieden.“

Renato Dirks ist 44 Jahre alt. In dem Alter haben andere Sportler ihre Laufbahn längst beendet. Der gebürtige Norderneyer denkt aber noch lange nicht ans Aufhören. „Ich fühle mich in der Form meines Lebens“, betont er. So war die etwas ungewöhnliche Anreise zum Citylauf für ihn eine fast normale Trainingseinheit zur Vorbereitung auf den Ironman auf Hawaii.

Im Oktober will der 44-Jährige zum dritten Mal beim berühmtesten Triathlon der Welt 3,86 Kilometer

schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer laufen.

Schon 2009 hat er sich in Arizona (USA) mit einer Gesamtzeit von 9:28:08 Stunden als 50. von 2500 Startern für den Ironman qualifiziert. 2006 und 2008 war „Ironnato“, wie Freunde ihn nennen, schon mal auf Hawaii. Dort steht seine Bestzeit bei 10:18 Stunden. „Dieses Mal will ich unter zehn Stunden bleiben“, sagt Dirks: „Mein Traum ist ein Platz unter den besten 100.“

Damit das klappt, bereitet sich Dirks professionell vor. Er trainiert täglich mehrmals. So wie am Sonnabend. „Das Schwimmen von Norddeich nach Norderney war ein Kindheitstraum von mir“, sagt Dirks. „Nun hat es endlich

geklappt.“ Denn ansonsten nimmt er immer die Fähre, wenn er seine Mutter auf Norderney besucht. Die Strecke von Oldenburg nach Norddeich

dagegen fährt er häufiger mit dem Rennrad. „Meistens nehme ich noch einen kleinen Umweg, um auf 160 oder 180 Kilometer zu kommen“, sagt Dirks, der gemeinsam mit seiner Frau Silvia, ebenfalls eine begeisterte Triathletin, eine Physiotherapie-Praxis betreibt.

Um 12 Uhr war er in Oldenburg losgeradelt. Mit einem Schnitt von 34 Stundenkilometern absolvierte Dirks die Strecke bei starkem Westwind. In Norddeich schlüpfte er in einen Neoprenanzug und sprang in die Nordsee. Zur Sicherheit war ein Boot der DLRG Norderney immer in der Nähe. „Das Wasser war



Renato Dirks (Nummer 302) wurde während des Citylaufes auch vom NDR-Fernsehen begleitet. BILD: BOSCHBACH

warm, aber ich hatte ein wenig Angst vor Quallen.“ Eine Stunde und 50 Minuten schwamm Dirks durchs Wattenmeer. „Dann bin ich schnell zu Mama zum Duschen“, sagt Dirks und lächelt. „Ein bisschen frisch machen vor dem Start.“

Damit er in Hawaii richtig durchstarten kann, wird er seit einem Jahr vom Oldenburger Software-Unternehmen Ashampoo finanziell unterstützt. „Dadurch bleibt natürlich mehr Zeit fürs Trai-

ning“, sagt Dirks, der eher zufällig zum Triathlon kam.

Als der frühere Bundesliga-Handballer verletzt war, schleppte ihn ein Nachbar mit zum Triathlon. „Ich dachte, das schaffe ich als aktiver Handballer locker“, erinnert sich Dirks. „Aber ich wurde Letzter.“ Damit war der Ehrgeiz geweckt. 2004 absolvierte er seinen ersten Triathlon über die Ironman-Distanz. Nun geht es schon zum dritten Mal nach Hawaii. Aber vorher legt Dirks

Renato Dirks

Sportlicher Werdegang: Handball:

1984: TuS Norderney Handball, Niedersachsen-Auswahlspieler.
1985: Eintracht Hildesheim A-Jugend Oberliga.
1986: VfL Oldenburg Männer Regionalliga.
1988: Oldenburger TB Männer Regionalliga.
1990: VTB Altjührden Männer 2. Bundesliga.
1997: Co Trainer WHV Wilhelmshaven Aufstieg 1. Bundesliga.
1998 – 2000: Spielertrainer HSG Friesoythe.

Triathlon:

seit 2000 Mitglied beim 1. TCO Triathlonclub die Bären Oldenburg.
2004: 1. Ironman in Frankfurt in 10:43 Std.
2005: 2. Ironman in Frankfurt in 9:57 Std.
2006: Gesamt Vierter beim Burgtriathlon Mittelstreckendistanz in 4:13 Std.
2006: 3. Ironman in Frankfurt in 09:53 Std. Quali Hawaii
21.10.2006: Vierter Ironman auf Hawaii in 10:31:49 Std. Platz 616 in der Gesamtwertung.
2007: Fünfter Ironman in Florida in 9:23 Std. Rang 79 in Gesamtwertung.
2008: Sechster Ironman auf Hawaii in 10:18 Std.
2009: Siebter Ironman in Arizona in 9:28 Std. Rang 46.

mit Sicherheit noch ein paar Trainingseinheiten mit dem Rennrad Richtung Norddeich zurück, um der Mama auf Norderney einen Besuch abzustatten.