



Startete beim Iron Man auf den Philippinen im Lederhosen-Rennanzug: John Rueth. Fotos: John Rueth



Finish bei der WM in Wollongong südlich von Sydney: John Rueth.



John Rueth beim Iron Man an der Sunshine Coast.

Triathlet zwischen drei Kontinenten

Sportporträt: Ein Baidlkircher, der in Australien lebt, bei Iron Mans für die Philippinen startet und noch dazu einen erfolgreichen Podcast hat? Ist gar nicht mal so verrückt, wie es klingt. Ein Gespräch mit John Rueth.

Von David Libossek

Baidlkirch/Byron Bay Tropische Hitze, monsunartiger Regen, Starts mit Trekking- statt Rennrad, Krokodile an der Schwimmstrecke. John Rueth hatte in seinen mehr als 40 Triathlon-Rennen schon einige Hindernisse zu überwinden. Seine Teilnahme an der Altersklassen-WM über die olympische Distanz im australischen Wollongong scheiterte jedoch beinahe an etwas völlig Profanem: an der Parkplatzsuche. „Ich bin eine Stunde vor Rennbeginn sinnlos herumgefahren“, berichtet Rueth. Doch die Großveranstaltung mit Hunderten Athletinnen und Athleten aus aller Welt und Tausenden Menschen an der Strecke löste nun einmal gehörige Verkehrsprobleme aus. So rannte Rueth seine ersten zwei Kilometer des Tages schließlich vom Auto bis zur Anmeldung. „Ich habe den Rennleiter angefleht“, sagt der 42-Jährige. Er durfte trotz Verspätung starten.

Rueth kann deshalb über die Episode lachen. Zumal es wieder eine Geschichte mehr ist, die er erzählen kann. Und der Mann, der einem im Videofenster mit Kurzhaarschnitt und gestreiftem Hemd gegenüber sitzt, hat eine Menge zu erzählen. Gerade ist er wieder auf der anderen Seite der Erde, im australischen Byron Bay. Aufge-

wachsen ist er aber in Baidlkirch. Grundschule in Ried, Gymnasium in Friedberg, Studium in München. Danach zog es ihn ins Heimatland seiner Mutter, auf die Philippinen. Dort lernte er seine Frau kennen, eine Australierin mit philippinischen Wurzeln und spanischem Einschlag. Das Paar pendelt seither zwischen dem Inselstaat, Australien und Ried. Seine drei Homebases nennt Rueth diese Orte. Weite Welt, dörfliche Heimat. „Ich fühle mich als bayerischer Filipino“, sagt der Sportler lachend.

Bei Wettbewerben startet er dementsprechend unter philippinischer Flagge – aber auch mal in einem Rennanzug in Lederhosenoptik. Zudem hat er diesen Mix zum Beruf gemacht. Aus einem Blog, den er mit seinem Vater und seinem Bruder mit Erfahrungen von zahlreichen Reisen ins Land seiner Mutter füllte, entstand ein Unternehmen. Philippinen-Tours hat heute 50 Mitarbeiter auf vier Kontinenten. „Unser Business-Mittelpunkt ist Baidlkirch. Gleich gegenüber dem früheren Weißwurstmekka“, sagt er.

Am liebsten aber redet Rueth zweifellos über Triathlon. So gerne, dass er 2018 anfang, den Podcast *Ausdauerwelt* aufzunehmen. Mehr als 230 Episoden sind seither entstanden, es ist einer der meistgehörten zum Thema in Deutschland. Neulich war Hendrik Becker

da, Weltmeister über die olympische Distanz von 2024. „Er fährt seit drei Jahren in einem Van von Triathlon zu Triathlon, ist mit 45 Jahren schon bei 335 Wettbewerben gestartet“, merkt Rueth anerkennend an.

Immer wieder wirft er im Gespräch Anekdoten wie diese ein, kennt unzählige Namen und Daten. Rueth ist ein wandelnder Almanach des Ausdauersports. Je tiefer er in seine Materie eintaucht, umso ausschweifender gestikuliert der 42-Jährige. Wenn er vom „inspirierenden gemeinsamen Training“ mit Becker spricht, vom Triathlon-Boom auf den Philippinen oder von Schwimmeinheiten im australischen Meer begleitet von Schildkröten und Delfinen, dann liegt in seiner Stimme beinahe kindliche Begeisterung. „Ich bin ein Vollblut-Triathlet“, sagt er über sich.

Kaum vorstellbar sei das einst gewesen, sinniert er. Dann überlegt er kurz und wirft ein: „Wobei! Ich war schon beim Fußball in Kissing und Bachern immer die Kampfsau. Der, der bis zum Ende läuft.“ Ein Muskelriss beendete jedoch seine Fußballlaufbahn. Ein Buch brachte ihn in die Laufschuhe: „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede.“ Der Autor Haruki Murakami schreibt davon, wie er jeden Tag zehn Kilometer läuft. Rueth dachte: Das kann ich auch.

Und, Achtung, Almanach: Am 25. Dezember 2010 fing er damit an. „Aber laufen allein war mir bald zu lahm.“ Er erinnerte sich an seinen einstigen Sportlehrer Klaus Drescher, ein Iron-Man-Finisher, „der uns unglaublich viel über Triathlon erzählt hat“. Er dachte an den „Badebus“, der von Baidlkirch nach Friedberg fuhr, und daran, dass er auch deshalb ganz ordentlich schwimmen konnte. Schon 2011 startete der Baidlkirchener also beim Volkstriathlon in München.

„Du musst dir Ziele setzen. Was Großes. Grenzen verschieben“, sagt Rueth und holt mit dem Arm zu einer ausladenden Bewegung aus. „Ich hätte nie gedacht, dass ich mal einen Ironman finishen kann. Was ja dann 2015 in Melbourne geklappt hat.“ Gleichzeitig sei ihm der Gedanke gekommen: „Vier Kilometer Schwimmen, 180 Rad, dann noch ein Marathon. Wie kann man da noch schneller werden? Das ist ja Wahnsinn.“ Die Obsession nahm ihren Lauf. Rueth feilt seither an seinem Körper und am Equipment. Zweimal am Tag trainiert er. Intervalle, lange Läufe, Fitnessstudio, drei bis sechs Stunden Rennradausfahrt, wenn nötig auch mal binnen drei Tagen 600 Kilometer über den australischen Highway. Hinzu kommen Ausgleichssportarten wie Langhanteltraining, Yoga, Pilates. „Wenn gro-

ße Rennen anstehen, können es 20 Stunden Training in der Woche sein. Das ist wie ein halber Job“, merkt er an.

All das Training, die akribische Feinjustierung beim Schwimmen, stundenlanges Tüfteln am Rad lohnen sich – wenn auch mit Geduld. „Ich habe elf Jahre gebraucht, um beim Iron Man über die Mitteldistanz an der Sunshine Coast (1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21 Kilometer Laufen, *Anm. d. Red.*) die fünf Stunden zu knacken: Ich bin also jetzt mit 42 schneller als je zuvor“, sagt Rueth und ruft: „Das ist doch total faszinierend.“

Die olympische Distanz bei der WM in Wollongong schloss er – Strafsekunden für die Verspätung inklusive – letztlich in 2:28:56 Stunden ab, wird 54. seiner Altersklasse. 1000 Kilometer Anfahrt, ein Umzug in der Woche zuvor. „Ich war mit dem Kopf nicht ganz da“, sagt er. Andererseits: „Es war ein faszinierendes Event. Sportlich ein hohes Niveau und atmosphärisch wie ein Triathlon-Festival in wunderschöner Kulisse.“ Denn Rueth geht es beim Triathlon trotz geballten Fachwissens um mehr als um Zeiten und Leistungsdaten. „Für mich ist das wie ein Kurzurlaub. Dann komm ich weg von den alltäglichen Herausforderungen und fokussiere mich nur auf den Moment.“