

# *Sportler-Porträt: Michael Bermuske*

*Profis haben Zeit für den Sport. Vielleicht leben sie sogar davon. Der Hobbysportler treibt seinen Sport nebenher. Oft ist hier ein besonderes Zeitmanagement erforderlich und man muss Abstriche machen. Doch auch unter uns befinden sich Ausnahmesportler. Einerseits bringen sie fast Leistungen wie die Profis oder sie müssen ihren Alltag so stark beschneiden, dass sie ein Spagat zwischen dem Sport und oft sehr anstrengendem Beruf schaffen.*

*Sportler aus unserer Mitte, Menschen, von denen wir nicht allzu viel wissen. Sie bieten teils eine spannendere Geschichte als die Starsportler aus den Magazinen. Z.B. Michael Bermuske.*

In meiner nicht leichten Jugend, die häufig von Misserfolgen begleitet wurde, ermöglichten mir meine Pflegeeltern eine vielseitige sportliche Betätigung, wie Paddeln, Schwimmen oder Radfahren. Ich entwickelte aber keinen besonderen Ehrgeiz, und mir fehlte das Durchhaltevermögen für eine Sache. Nach der Berufsausbildung stand ich dann täglich an der Druckmaschine, die meine volle Aufmerksamkeit und körperliche Fitness beanspruchte.

## *Mein großer Spagat zwischen körperlicher Arbeit und dem Laufsport*

Um mich fit zu halten, begann ich dann nach der Arbeit zu joggen. Am Maschsee oder in der Eilenriede, allein oder in der Gruppe bemerkte ich mein Talent, effektiver zu laufen als andere. Mein Interesse war geweckt und der Wille immer besser zu werden. Auch die Tatsache, dass mein Vater mit 56 Jahren den New York-Marathon in 2:56 h lief, motivierte mich stark, Gleiches zu schaffen oder zu überbieten.



*Mein Geheimrezept: der Mittagsschlaf und Nachtruhe um 22.00 Uhr, auch am Wochenende! „Denn wer sich täglich auspowert, braucht viel Schlaf“, las ich und beherzigte es. 2003 lief ich in Köln den Marathon in sagenhaften 2:58 h! Ein Traum wurde wahr! Mein Selbstbewusstsein war auf dem Höhepunkt!*

Eine neue Herausforderung musste her, der Triathlon. Schwimmen konnte ich von klein auf, Radfahren hatte ich im Sommer schon öfter in Vereinsgruppen mitgemacht. Das Training wurde also noch umfangreicher. Eines Tages führte mein Arbeitgeber Schichtarbeit ein. Ich dachte, das war's wohl mit den guten Zeiten. Doch es kam anders. Ein Singleleben hat auch etwas Gutes, man kann

sich ganz auf sich konzentrieren. Aber trotzdem, oberstes Gebot ist Disziplin, Disziplin!

Jeder Tag war zeitlich fixiert. *Frühschicht*: 5.00 Uhr aufstehen, 6.00 – 14.00 Uhr Arbeit, 14.30 – 15.30 Uhr Mittagsschlaf, 16.30 – 18.00 Uhr Training. *Spätschicht*: 8.00 Uhr aufstehen, 10.00 Uhr Training, 12.30 Uhr Essen, 13.30 Uhr Arbeit. Zudem achtete ich noch mehr auf eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung! Das Training war auch durch mehrere Leistungsdiagnostiken des MSG-Hannover gefestigt worden! Weil ich nicht nur gute Erfahrungen im Leben hatte, musste ich mir die "Krone" aufsetzen und erkämpfte mir im Juli 2008 den 'Ironman' am Wörthersee in einer Gesamtzeit von 11:06:21h (Schwimmen 1:19 h, Radfahren 5:46 h und Laufen 3:45 h).  
*Fazit*: Man muss an sich glauben und den eisernen Willen herauslassen!

*Impressum*: Info von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de)