

# Ironman Nottrodt und der Lauf der Zeit

Von wegen altes Eisen: Auch mit 70 kann man Sport auf höchstem Niveau betreiben, wie ein Film zeigt

**OBERURSEL** Karl-Heinz Nottrodt hat noch lange nicht genug. Im Frühjahr ist der gebürtige Frankfurter 70 geworden. Ein Alter, in dem viele die Füße hochlegen und vielleicht mal einen längeren Spaziergang machen, um halbwegs in Form zu bleiben. Doch für „Kalli“, wie ihn Freunde und Mitstreiter nennen, gelten andere Maßstäbe. Seit mehr als 60 Jahren treibt der Meteorologe, der für den Deutschen Wetterdienst arbeitete, Leistungssport. Im Kindesalter begann er mit dem Schwimmen. „Mein erster Wettkampf“, erinnert er sich, „war 1961.“ Mitte zwanzig entdeckte er dann jenen Sport, der für ihn bis heute eine große Leidenschaft ist: Triathlon.

Nottrodt ist ein Ironman. 35-mal war er bei diesen Langstrecken-Wettbewerben am Start, hat 15-mal am legendären Triathlon von Hawaii teilgenommen und war dort dreimal Ironman-Sieger in seiner Altersklasse. Inzwischen lebt er in Dülken in der Nähe von Mönchengladbach

gemeinsam mit seiner Ehefrau Astrid auf einem ehemaligen Bauernhof. Nach Hessen zieht es ihn aber immer wieder zurück.

Zu Oberursel, wo er viele Jahre wohnte, pflegt er noch lebendige Beziehungen. Unter anderem zum Filmemacher Andreas Hett. Der freiberufliche Kunsttherapeut und Sozialarbeiter war lange Jahre selbst als Triathlet aktiv und hat Nottrodt und den 82 Jahre alten Oberurseler Triathleten Winfried Schmidt, der in seiner aktiven Zeit ebenfalls zahlreiche internationale Erfolge sammelte, mehrere Jahre mit der Kamera begleitet und beobachtet. Hetts Film trägt den Titel „Altes Eisen – wenn Ironmänner altern“. Er ist ein einfühlsames Zeugnis

über das Leben mit und für den Sport auf allerhöchstem Niveau, über Freuden und Leiden, Erfolge und Rückschläge – und

über das Schicksal, das allen Menschen gemein ist: die Unaufhaltsamkeit des Alterns. Der Streifen macht Mut und stimmt gleichzeitig nachdenklich. Zu sehen ist die rund 80 Minuten lange Dokumentation an diesem Donnerstag in der Oberurseler Ketteler-La Roche-Schule (Altenhöfer Weg 61) um 20 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Eigentlich hatte Nottrodt vor, sowohl bei der Filmaufführung als auch am Sonntag beim Frankfurter Ironman als Zuschauer dabei zu sein. Ein Familienfest ist diesmal wichtiger. „Es gibt ja zwei Leben“, sagt er



Nottrodt (r.) und Hett Foto Hett

und meint damit den Sport und die Zeit, in der er andere Dinge tut. Wobei seine sportliche Existenz immer noch einen schier unglaublichen Teil des Ganzen ausmacht. „Ich kenne niemanden, der so lange Leistungssport auf einem so hohen Niveau betrieben hat“, sagt Hett über Nottrodt. Von den Langtriatlons hat sich „Kalli“ inzwischen verabschiedet. Die Hüftoperation, die er 2018 über sich hatte ergehen lassen müssen, zwang ihn, kürzerzutreten. Ans Aufhören dachte er aber nicht. Drei Tage nach der OP tat er vor Hetts Kamera fast trotzig kund: „Ich muss so schnell wie möglich ins Wasser.“

Schwimmen, das war die Einstiegsdroge, die ihn zum Triathlon-Junkie machte. „Schwimmen ist mein Wohlfühl-sport“, sagt er. Mit zehn Jahren hat er damit angefangen, war mehrmals Hessenmeister, schwamm sogar in der zweiten Liga. Sein Oberkörper zeigt auch im Alter die typischen Definitionen eines trainierten Wassersportlers. Am 2. Juli startet er bei der deutschen Freiwassermeisterschaft in Großkrotzenburg über 2,5 Kilometer. Natürlich ist er Favorit in seiner Altersklasse. „Da gibt es nicht mehr so viele.“ Seit dem Frühjahr tritt er bei Männer 70 an. „Für Sportler ist das der einzige Vorteil des Alterns: eine Klasse nach oben zu rücken.“ Also bessere Siegchancen zu haben.

Was Nottrodt ebenfalls weiter betreibt, ist Radfahren. 2021 ist er bei der WM in der Disziplin Aquabike Zweiter geworden. „Das ist so etwas wie Triathlon für Fußkranke“, sagt er mit einem spürbaren Gefühl irgendwo zwischen Selbstironie und Realitätssinn. Für 3,8 Kilometer Schwimmen und 180 Kilometer Radfahren benötigte er knapp unter sechs Stunden. 2019, ein Jahr nach seiner Operation, hat es Nottrodt noch einmal wissen wollen und ist bei der Triathlon-WM in Lausanne über die olympische Distanz gestartet. Er wurde Dritter. Hetts Kamera fängt die emotionalen Momente des Comebacks gefühlvoll ein, ohne die Distanz zu verlieren. Wofür auch der Protagonist selbst sorgt. Nottrodt ist bei aller Verrücktheit, die Athleten auf einem so hohen Niveau wohl brauchen, ein reflektierender Mensch. Auch wenn er das nur gelegentlich zeigt. Im Film schüttelt er nach seinem Comeback am Genfer See den Kopf über sich selbst. „Dass ich mich vor so einem Scheißwettkampf immer noch derart aufregen muss.“ Die nächste Gelegenheit, sich ordentlich aufzuregen, bietet sich Ende August in Rom. Vier Starts stehen für ihn an. Sightseeing in der italienischen Hauptstadt gemeinsam mit seiner Frau? „Man muss den ganzen Tag im Schwimmstadion sein“, sagt Nottrodt. In Rom taucht „Kalli“ wieder tief in dieses eine Leben ein – in das des Sports. Das andere muss warten. LEONHARD KAZDA

Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 23.06.2022