

Vita Reinhard Börner

Mache Sport weil es gesund ist, oder ich bin gesund weil ich Sport mache. Na egal die Hauptsache es macht Spaß und gib mir ein gutes Gefühl.

Nun wie kam das, eigentlich war ich früher eher der Genussmensch und hab lieber Karten gespielt und mein Bierchen dazu getrunken. Nein nicht ganz da war noch das Tauchen, aber das war auch eher von Erlebnis und genießen geprägt.

Und doch durchs Tauchen, der eher Fun Sport ist, kam ich zum Leistungssport, und das mit 50 Jahren.

Ja was soll ich sagen es ist nie zu Früh und selten zu Spät.

Damals, das war 1997 im Frühling war ich mit meinen Tauchschülern auf Elba, und hatte folgendes Schlüssel Erlebnis.

Nach einem Tauchgang, bei dem ich einem Schüler zurück zum Land helfen musste, war ich fix und fertig.

Am selben Tag hab ich noch gelesen, Tauchen ist zwar kein Leistungssport, aber etwas Kondition gehöre dazu.

Ja und gerade die meisten Tauchlehrer hätten sowieso keine, da sie meistens Ausbildung machen, wenn die anderen trainieren.

Ich fühlte mich angesprochen und fing an Lauf Training zu machen.

Zu Anfang hatte ich da gleich sehr gute Vorschritte, nahm in kurzer Zeit 15 kg ab und machte nach 3 Monaten schon den Rheinfelder Stadtlauf mit.

Das machte so viel Spaß dass darauf gleich der Benefizlauf Adelhausen folgte. Im Frühjahr 1999 lief ich dann mit Welf (Dr. Dieterich) zusammen, den Halb-Marathon bei den Rheinfelder Lauftagen. Welf seine Anleitungen haben wir damals sehr geholfen. Im Herbst 99 lief ich dann schon meinen ersten Marathon, mit 3 Stunden 36 in Basel. Es folgten dann in den nächsten Jahren viele Marathons und Ultra- Marathons manchmal waren es 3 Stück im Jahr.

Besondere Höhepunkte, waren die Jungfrau-Marathons, Swiss-Alpine 78 Km, der 100 km Lauf Biel, der Graubünden mit 2730 m Höhenmeter usw.

Leider kam ich nie unter 3 Std, aber die 03:16:00 in Hamburg, mit 55 J. und die 03:22:00 in Bräunlingen mit 60 J, wo ich erster in der AK wurde waren schon ganz ordentlich.

Ja und dann kam der Triathlon, was ich Gunter Kunze verdanke.

Gunter machte damals in meinem Hotel ein verlängertes Trainings-Wochenende, mit mehreren Triathleten im meinem „Landgasthaus-Hotel-Maien“.

Mir kamen ins Gespräch und ich sagte das wäre toll wenn ich das auch könnte, worauf Seine Antwort wahr wer 100 Km laufen kann schafft auch einen Ironman.

2005 im März durfte ich dann mit Gunter ins Trainingslager nach Mallorca, was ein tolles Erlebnis war, mich heiß machte auf Triathlon, und der Grundstein war gelegt. Im Frühjahr 2007 war's dann soweit die erste Kurz-Distanz in Calw, wo ich gleich erster in der Altersklasse wurde.

Mensch war ich glücklich.

Leider ging es mir bei meinem ersten Ironman nicht so gut, da musste ich nämlich wegen eines Rippenbruches und verschiedener Prellungen, die ich mir 3 Wochen vorher bei einem Radunfall zugezogen hatte, beim Schwimmen abbrechen. Schade dabei wollte ich doch meinen ersten Ironman mit 60 J machen.

Dann kam wieder Gunter ins Spiel er sagte zu mir geh doch mit nach Süd Afrika der ist im April da bist du immer noch 60 und mach dort deinen ersten Ironman.

Gesagt getan mit 12:01 Std Gefinisht 3. In der AK und Glücklich. Das war bis jetzt das tollste an Gefühlen wie Weihnachten und Ostern zusammen Heulen und Lachen zugleich. Ich denke das kann nur ein Sportler nachvollziehen.

Inzwischen habe ich 9 Langdistanzen, wobei das letzte Jahr das Erfolgreichste war. Erster in Süd Afrika mit 11:35 Std und Qualli für Hawaii, erster in Roth mit 11:40 und Deutscher Meister in der Ak, 8 in Hawaii bei der WOLD CHAMPIONSHIP.

Nun möchte ich mich vielmals bei Gunter Kunze bedanken ohne den das alles nicht möglich gewesen wäre.

Gunter der mich die ganze Zeit betreut, mit seinen Trainingsplänen leitet mich fördert, und mit dem ich zusammen neue Ziele ansteuern werde. Ohne Ihn wäre ich nie so weit gekommen.

Außerdem möchte ich mich bei dem Ärzte Ehepaar Dr. Welf und Heike Dieterich bedanken, die mir mit Ihrem Team, bei vielen großen und kleinen Gesundheitlichen Problemen geholfen haben und helfen. Bei denen ich Kompetent und Fürsorglich behandelt werde ich mich gut aufgehoben fühle.

Auch bei der Physiopraxis Gabriele Bewernick möchte ich mich vielmals bedanken. Auch Sie hat mit Ihrer guten Fachkenntnis dazu beigetragen das ich so viele Wettkämpfe machen konnte.

Bei Gabi bin ich schon seit vielen Jahren regelmäßig in Behandlung.

Durch ihre guten Analysen und Behandlungsmethoden konnte so manche Verletzung schnell geheilt werden.

Zum Schluss möchte ich noch sagen Sport ist nicht alles aber ohne Sport ist alles nichts.

Reinhard