

„Du machst das, weil du bist ein Kämpfer“

Oliver Riess, der neue Weltrekordler im Dauer-Nordic-Walking, über Höhen und Tiefen, Gefühle und Integration

Riedenburg (DK) Oliver Riess hat den Weltrekord im Dauer-Nordic-Walking um gut 32 Stunden verbessert – und sieht zwei Tage später schon wieder blendend aus. Unser Redakteur Tobias Zell sprach mit dem 33-jährigen Riedenburger über Hochs und Tiefs, über schmerzende Beine und jubelnde Fans.

Herr Riess, Gratulation zum Weltrekord, auch im Namen unserer Leserinnen und Leser. Wie geht es Ihnen?

Oliver Riess: Sehr gut, ich fühle mich wirklich total fit und erholt. Ich habe ganz normal geschlafen und gegessen, fühle mich einfach gut. Ich komme gerade vom Massieren. Natürlich muss der Körper noch etwas gelockert werden, aber ich habe keine Muskelprobleme. Das ist alles weg.

Sie haben mit 56 Stunden und 15 Minuten den Weltrekord im Dauer-Nordic-Walking aufgestellt, sind also in dieser Disziplin der Beste auf der ganzen Welt. Haben Sie das schon realisiert?

Riess: Ehrlich gesagt, noch nicht. Das wird auch noch ein paar Tage oder Wochen dauern. Das waren ja Emotionen, die kann man gar nicht in Worte fassen. Je mehr Runden ich geschafft hatte, je mehr Leute mich angefeuert haben, desto größer waren die Emotionen. Wie gesagt: Ich war ganz froh, dass ich die Sonnenbrille aufhatte, so dass keiner gesehen hat, wie mir die Tränen in den Augen gestanden sind.

Sie waren Vierter bei der Karate-WM, Vizeweltmeister mit dem Team, nun sind sie Weltrekordler im Dauer-Walking. Können Sie das in Relation zueinander setzen?

Riess: Es war eine ganz andere Zeit, als ich im Karate so aktiv und erfolgreich war. Die Emotionen waren bei weitem nicht so groß wie jetzt hier. Karate ist leider nicht so publikumswirksam, sondern findet für viele in einem Keller statt. Nordic Walking ist dagegen ein Breitensport, den jeder betreiben kann. Das hat man ja auch gesehen. Mich haben Kinder, Jugendliche und Erwachsene begleitet. Mich hat eine Frau aus Riedenburg angesprochen, die bestimmt 60, 65 Jahre alt war. Die hat gesagt: „Super hast Du das gemacht.“

Am Samstag um 4.15 Uhr sind Sie unter großen Schmerzen ausgezogen. Was war genau der Grund für das Aus?

Riess: Die Probleme haben schon ein bisschen früher angefangen. Wir mussten wegen des Gewitters von der über-schwemmten Schotterstrecke auf die Teerstraße ausweichen; das war natürlich nicht einfach mit dem härteren Untergrund. Dann kam der Faktor Regen hinzu, und nach gut 50 Stunden spielt natürlich auch die Müdigkeit eine Rolle. Und irgendwann kommt eben der Punkt, an dem man sagt: Wir sind sehr weit gekommen, aber jetzt muss die Vernunft siegen. Ich mache schließlich Sport, damit ich fit bin und nicht, um danach kaputt zu sein. Das gilt auch für Leistungssportler.

Wir halten also fest, dass der Wechsel auf den Asphalt mitentscheidend war?

Riess: Das kann man mit Sicherheit sagen. Ich bin aber keiner, der Ausreden sucht. Es war einfach der Zeitpunkt gekommen, aufzuhören. Es wäre nicht fair, zu sagen: Nur, weil ich einen anderen Weg gehen musste, musste ich aufgeben.

Was ist in den Stunden nach der Aufgabe passiert?

Riess: Die haben mich gleich weggebracht und ich hab dann bei Helmut Bachschmid zuhause geschlafen.

Auf dem Boden, hat er uns erzählt. . .

Riess: Naja, das stimmt nicht ganz, das hat er etwas flapsig formuliert. Er hat mich ins Wohnzimmer gebracht und gesagt: „Da ist die Couch, leg Dich hin und deck Dich zu.“ Dann ist er nach oben, und seine Frau hat gemeint: „Lass doch den Oli im Ehebett schlafen, dann geh ich runter auf die Couch.“ Und als mich Helmut dann hochholen wollte, hab ich unten schon geschlafen.

Wie lange denn?

Riess: Eigentlich nicht lang. Bis dreiviertel Elf ungefähr.

Und dann?

Riess: Dann haben wir uns mit AOK-Chef Walter Zepf und meiner Physiotherapeutin beraten und überlegt, wie es bis Sonntagmittag weitergeht. Wir sind dann so verblieben – und das war auch das Beste für mich –, dass ich weg bin. Ich war privat untergebracht, wurde da vorzüglich versorgt. Abends sind noch zwei Freunde gekommen, ein Ärzte-Ehepaar. Die haben nochmal meine Werte gecheckt und wir haben gemeinsam zu Abend gegessen. Am nächsten Morgen war ich dann freilich auf die 12-Uhr-Situation fixiert. Ich wusste ja, dass da was Großes organisiert war. Das Zusammentreffen mit den Teams und die Euphorie der Menschen, das war einfach fantastisch.

Sie haben es selbst bereits angedeutet und man hat es Ihnen auch angesehen: Die 56 Stunden waren von Höhen und Tiefen durchsetzt. Wie haben Sie selbst diese Phasen empfunden?

Riess: Ich habe genau die Eindrücke erlebt, die Hape Kerkeling in seinem Buch „Ich bin mal schnell weg“ schildert. Man erlebt Sachen, man ist oft an einem Punkt, wo man sich fragt: Was mache ich hier? Und dann kommt aber wieder einer, der klatscht und ruft: „Hey, Oli, es geht weiter!“ Und dann denkst du dir: Ja, genau deswegen bin ich da. Wir wollen was bewegen, wir wollen Zusammenhalt schaffen, wir wollen Leute integrieren – auch die mit Einschränkungen. Das sind keine Behinderten, das sind nur Menschen mit Einschränkungen. Die haben mich auch mitgezogen, mit angetrieben. Und so überlebst du jedes Tief.

Also braucht es schon einen Impuls von außen, um aus einem solchen Tief zu kommen?

Riess: In den Phasen, in denen es mir wirklich schlecht ging, habe ich gemerkt, dass viele Leute an mich denken. Man kann daran glauben oder nicht: Aber wenn man sich



„Das macht mich schon stolz“: Oliver Riess (33) aus Riedenburg hat einen famosen Weltrekord aufgestellt bleibt aber bescheiden. Hier feiern ihn Rosi Mittermeier und Christian Neureuther. Foto: lb

speziell auf eine Person fixiert, dann kann man Energie weitergeben. Und diese Energie habe ich von vielen Leuten bekommen, das habe ich in meinem Körper gespürt. Und was mir natürlich auch Kraft gegeben hat, das sind die 20 Jahre Karate. Das ist ein Kampfsport und man lernt eben zu kämpfen. Es kommt eben der Punkt, an dem der Körper nicht mehr will. Aber dann sagt der Kopf: Du machst das jetzt, weil du bist ein Kämpfer.

Sie wurden von vielen Leuten begleitet. Manche sind mitten in der Nacht nach Kelheim gefahren, um ein paar Runden mit Ihnen zu walken. Haben Sie das explizit mitbekommen?

Riess: Ja, ich habe gemerkt, dass viele da sind, aber die ein-

zelnen Leute hab ich nicht mitbekommen. Das hat man mir erst nachher erzählt. Aber diese Leute haben mich unterstützt. Ich habe ja gesagt, es ist wie in einem Tunnel, und der Wendepunkt ist das Licht. Da kriegst du dann einen Löffel mit Essen in den Mund geschoben, kauft und schluckst es runter und dann gehts weiter. Dann bist du wieder in diesem ewiglangen Tunnel, der bis zum nächsten Wendepunkt dauert. Du weißt, jetzt kommt der oder der Stein, jetzt kommt die Erhebung, dann diese Einbuchtung, dann geht es wieder flach. Du lernst Schritt für Schritt die Strecke auswendig. Und dieser Gang, dieser Tunnel wird immer länger.

Sie hatten pro Stunde fünf Minuten Pause. Diese Zeit konnten Sie auch ansammeln. Diese Auszeiten haben Sie sehr gut genutzt, das haben Ihre Betreuer und auch die Begleiter bestätigt. Was ist in diesen Pausen passiert?

Riess: Für mich war klar: Wenn ich eine Pause habe, dann lege ich mich hin und den Rest machen die Physiotherapeuten oder der Arzt. Ich wusste, ich brauche nichts zu machen. Ich bin einfach ein Mensch, der die Gabe hat, auf Befehl zu schlafen. Das war natürlich ein Vorteil für mich. Nur am Donnerstagfrüh, als ich nach den zehn Stunden 50 Minuten Pause hatte, da konnte ich nur schlecht schlafen. Dann wurde es aber immer besser und mein Körper hat sich von Stunde zu Stunde besser auf die Situation eingestellt. Und das ist ja gerade das Interessante: Diese Grenzerfahrung kann mir keiner mehr nehmen. Was ich erlebt habe, das muss erst einmal einer nachmachen. Und das ist für mich das faszinierende Fazit.

Sie haben schon im Vorfeld gesagt, man müsse schon ein

bisschen verrückt sein, um sowas zu machen. Jetzt, in der Nachbetrachtung fragen wir: Wie verrückt?

Riess: Nach wie vor ein bisschen verrückt. Jeder, der sowas machen will, der muss ein bisschen verrückt sein. Nehmen wir den Läufer der bei Regen oder Hitze rennt, der ist ja auch irgendwie verrückt. Denn wer geht sonst bei knallender Hitze oder bei strömendem Regen raus? Verrücktheit gehört zum Sport; das macht auch den Enthusiasmus aus. Und je mehr Enthusiasmus man aufbringt, desto mehr wird man im Sport erreichen.

Sie haben immer wieder den Integrations-Gedanken beim Sport betont, auch im Rahmen Ihres Dauer-Nordic-Walking-Weltrekords. Erklären

Sie uns bitte nochmal genau, worum es Ihnen geht.

Riess: Wenn wir zum Beispiel die Liedtexte von Xavier Naidoo nehmen; da heißt es „Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen“ oder „Dieser Weg wird kein leichter sein“. Das sind schon gefühlvolle Aussagen, die genau ausdrücken, was wir schaffen wollten. Und ich denke, das ist uns auch gelungen. Wir haben Menschen mit Einschränkungen integriert. Und wir haben Leute zusammengebracht, die sich vorher zum Teil gar nicht kannten und jetzt 88 Stunden zusammen gewalkt sind. Da sind Freundschaften entstanden und gemeinsame Projekte geplant. Eine solche Begeisterung gibt es nicht oft in der Altmühltal-Region – und genau darum ging es uns. Das ist Integration. Das geht nicht durch dauerndes Jammern. Zu viele Menschen sind nur am Jammern. Aber das brauchen wir gar nicht. Wir Riedenburger, wir Altmanntaler, wir Kelheimer, wir Altmühltaler, wir halten alle zusammen. Darum geht es doch!

Sie haben es geschafft, dass Leute – sogar nachts – nach Kelheim gefahren sind, um Sie zu unterstützen. Der CSU-Landtagsabgeordnete Martin Neumeyer hat Sie nächtelang begleitet, Bankdirektoren haben auf Schlaf verzichtet, um bei Ihnen zu sein. Aber auch normale Bürger waren auf der Strecke – wegen Ihnen. Haben Sie schon begriffen, welche Euphorie Sie da ausgelöst haben?

Riess: Realisiert habe ich das irgendwie schon. Und das macht mich schon stolz, dass die sich wegen mir die Nacht um die Ohren schlagen. Das ist faszinierend und zeigt neue Wege auf.

Diesen Weltrekord hätten Sie andernorts sicher publikums- und medienwirksamer platzieren können. Warum haben Sie sich trotzdem für die Region entschieden?

Riess: Mir ging es um die Bindung zur Region, zum Altmühltal. Das war das Entscheidende. Wir wollen etwas auf- und ausbauen, aber immer unter der Überschrift der Region. Ich glaube, dass wir für das Altmühltal und den Kreis Kelheim eine Riesenwerbung haben durch den Weltrekord. Vielleicht kann sich dadurch etwas verändern.

Letzte Frage: Haben Sie überhaupt noch Lust auf Nordic Walking?

Riess: Klar! Wenn ich heute Zeit gehabt hätte, wäre ich sicher schon wieder eine Runde gewalkt. Nordic Walking liegt mir nach wie vor am Herzen.

AUS MEINER SICHT

Wir ziehen den Hut vor Oliver Riess! Mit seinem Weltrekord im Dauer-Nordic-Walking ist ihm eine herausragende Leistung gelungen. Er hat die bis dahin

bestehende Bestmarke nicht nur geknackt, sondern regelrecht pulverisiert.

Doch die Leistung des 33-jährigen Riedenburgers ist nicht nur auf der sportlichen Ebene famos. Wie er sich erst bis zur Aufgabe quält, um dann in der Stunde des Triumphes nicht von „Ich“, sondern von „Wir“ und „Team“ zu sprechen, das imponiert. Auch deshalb, weil er, anstatt sich allein im Glanze des Erfolgs zu sonnen, nicht müde wird, seine Idee von der Integration immer und immer wieder herauszustellen.

Auch dass er den Weltrekord lieber in seiner Heimatregion aufstellt, obwohl er woanders sicher mehr Aufmerksamkeit und Medienpräsenz hätte erfahren können, verdient ein Lob. Riess ist ein Werbeträger für die Region – voll Idealismus und mit dem Herz am rechten Fleck.

Wie enttäuschend erscheint angesichts dieses aufopferungsvollen Be-kennnisses zur Heimat, dass weder während der 56 Stunden auf der Strecke, noch am Sonntag bei der Ehrung ein Riedenburger Bürgermeister oder ein anderer offizieller Vertreter der Stadt zugegen war, um Oliver Riess zu gratulieren. Das war beschämend. Tobias Zell



„Verrücktheit gehört zum Sport“, sagte Oliver Riess gestern im großen DK-Interview. „Das macht auch den Enthusiasmus aus. Je mehr Enthusiasmus, desto mehr wird man erreichen.“ Foto: Schlotfeldt