

# 31 Tage des Grauens

Unvorstellbar und unmenschlich! Jeden Tag im August will Feldkirchener ab heute einen Ironman absolvieren – und das mit schwer lädierter Schulter

**U**nverantwortlich“ schütteln viele Ärzte den Kopf. „Alles eine mentale Geschichte“, grinst aber Heinz-Jürgen Ressar...

Womit der Extrem-Sportler sein unmenschliches und sogar für Spitzensportler unvorstellbares Vorhaben ankündigt: 31 Ironmans in 31 Tagen! Ab heute 7 Uhr früh jeden Tag 3,8 Kilometer Schwimmen im Feldkirchner „Jetlake“, 180 km Radfahren und anschließend laufend die Marathon-Strecke von 42,195 km. Macht 14 Stunden Belastung! Dabei wird Ressar pro Tag 15.000 Kalorien verbrauchen – entspricht einer Menge von 25 Schweinsbraten.

in der Nacht alle zwei Stunden aufsteht, um zu essen. „Ich nehme reine Funktionsnahrung zu mir, ansonsten wäre es zu anstrengend für den Magen“, so der 45-Jährige. Nur: Wer sich vorstellt, dass der gelernte Papiermacher beim Wahnsinns-Ritt ein mehrköpfiges Betreuerteam zur Seite hat, der irrt. Einzig Freundin Marlene, eine Diätologin, ist rund um die Uhr dabei.

Foto: Tino Wawra



Der Feldkirchener Heinz-Jürgen Ressar (45) will in 31 Tagen 31 Ironmans ab-

**S**ein Pkw mit Verpflegung steht entlang der Rad- und Laufstrecke. Beim Schwimmen, das weiß Ressar aus Erfahrung, springt ihm regelmäßig das Schultergelenk heraus. „Das mussten im Training öfters am See sitzende Angler einrichten“, so der Extremsportler.

Warum sich Ressar die 31 Tage des Grauens antut? Vor sechs Jahren besiegte er einen Gehirntumor, jetzt will er für die „Herzkinder“ Geld sammeln. Jeder Ironman soll um 2500 € an Firmen verkauft werden, Spendenboxen stehen parat. Dass Ressar zu solchen Leistungen fähig ist, zeigte er 2010. Damals schaffte der Feldkirchener 56 Marathons in