



Diesen Tag vergisst man nie! Für die einen sind es schreckliche Unfälle, grausame Diagnosen, unbarmherzige Schicksalsschläge. Für andere ist es dagegen der lang ersehnte Neuanfang in einem glücklicheren Leben, eine plötzlich wieder aufgetauchte alte Liebe oder ein unverhoffter Lottogewinn. Manchmal verändert ein einziger Tag ein ganzes Leben.

Wir haben Schicksalsgeschichten von Freud und Leid in dieser Serie zusammengetragen. Die einen rühren uns zu Tränen, die anderen lassen uns aufrichtig mitfreuen. Alle diese Geschichten aus dem Leben eint ein gemeinsamer roter Faden: Den Tag, der ein Leben verändert, vergisst man nie!

Von Enrico Pannasch

Wenn Frank Trtschka zurückblickt, dann meist mit einem Kopfschütteln. „Ich war damals 27 Jahre alt, rauchte mindestens eine Schachtel Zigaretten am Tag und arbeitete bis zu 16 Stunden im Büro. Außerdem habe ich für mein Leben gern gegessen, sehr viel und meistens spätabends“, sagt er. „Im Spiegel konnte ich sehen, wie ich von Tag zu Tag immer fetter wurde.“ Der Plauener schaut sich die Strandbilder vom damaligen Ostseurlaub fast ungläubig an. Denn Frank erkennt sich darauf kaum wieder: 112 Kilo schwer, mit hängendem Schwabbelbauch, schleppt er sich aus dem Wasser. „Ein knackiger Männerkörper sieht anders aus“, sagt Frank heutet lächelnd.

Fünf Jahre nach besagtem Foto ist ihm gelungen, wovon andere

nur träumen - Frank Trtschka hat sein Leben und insbesondere sein Körpergewicht radikal in den Griff bekommen. Und das nicht, weil sein Arzt es so verlangte. Sondern aus eigenem Antrieb.

Erstaunlich, denn trotz der dicken Fettpolster am Körper ging es ihm ja nicht wirklich schlecht damals: „Die Kilos wurden zwar von Woche zu Woche mehr, doch nach einem leckeren Essen und ein paar Zigaretten war das schnell wieder vergessen.“

Bis zum einschneidenden Erlebnis am 8. September 2004 im Österreich-Urlaub: „Aus einem Anflug von Leichtsin und Überheblichkeit wollte ich mit meinem Stiefsohn einen ausgespähnten Berg erklimmen. In Querfeldeinmanier - keine Wanderwege! Einfach geradeaus auf den Gipfel“, erzählt Frank Trtschka. Voller Tatendrang ging es Richtung Bergspitze. Dass er nach

500 Metern das Frühstück ungewollt auf den Waldboden „legte“, hielt ihn nicht davon ab, weiterzulaufen. „Ich wollte diesen Berg! Und das

Mit Ehrgeiz und Disziplin verlor er *Frank rannte seinem*

September

8

2004

Ein Urlaubsfoto von Frank Trtschka aus dem Sommer 2004. Damals wog er noch 112 Kilogramm.
Repro: Peter Zschage



Das Langstrecken-Rennrad wurde zum besten Freund von Extremsportler Frank Trtschka.

Foto: Peter Zschage



Auch privat „extrem“ - „Jung-Opa“ Frank Trtschka (32) mit Sohn Jacob (8) und Stiefenkel Ludwig (2 Monate).

Foto: privat



Frank läuft mittlerweile Wettbewerbe auf der ganzen Welt. Hier rennt er 78 Kilometer weit durchs schweizerische Hochgebirge.

Repro: Peter Zschage

in vier Monaten fast 50 Kilo Gewicht

Spiegelbild einfach davon

Gefühl auf dem Gipfel, 1 100 Meter über unserem Startort, mit 112 Kilogramm Körpermasse und einer

verräucherten Lunge, gab mir unheimlich Kraft.“ Schnaufend, aber zufrieden hatte Frank den Berg besiegt - weil er so willensstark war!

Ab diesem Tag sollte nichts mehr so sein, wie es war. „Ich war verdammt stolz auf das, was ich geschafft hatte. Doch nach dem Berg-Erlebnis sah ich mich am Abend

im Spiegel. Ich blickte einem hässlichen, fetten und völlig untrainierten Typen in die Augen - das wollte ich nicht mehr sein!“ Zurück in Plauen begann Frank eine Crash-Diät.

Durch das „FDH-Prinzip“ aß er zwar nur noch die Hälfte und verlor Gewicht, doch das reichte ihm nicht. Um also den Erfolg

zu beschleunigen, machte er es zu seinem Wettkampf, so lange wie möglich nichts zu essen, nur zu trinken: Nulldiät! Die Kilos knallten runter. Rekord waren vier Tage ohne feste Nahrung!

An Tag 3 einer solchen Fastenperiode war Frank dienstlich mit einem Kollegen unterwegs. „Er wollte Mittag machen - an einem Hähnchengrill. Mir knurrte der Magen seit Tagen, und plötzlich stieg mir dieser Duft des Brathähnchens in die Nase.“ In dem Plauener kam es zum knallharten Kampf: Essen oder abnehmen? „Am Ende gewann der eiserne Wille zum Abnehmen aber doch“, erinnert sich Frank, für den dies ein weiteres entscheidendes Erlebnis war. Nun wusste er, dass alles möglich ist, wenn man es nur will! Innerhalb von vier Monaten nahm er nun 40 Kilo ab und konnte sein Gewicht halten.

Eines Tages fiel Frank dann sein lange vernachlässigtes Mountain-

bike in die Hände. „Eigentlich wollte ich nur die Reifen flicken und eine kleine Runde drehen.“ Doch dann kam er nicht mehr aus dem Sattel. Er fing an zu trainieren. „Erst 50, dann 100, dann 200 Kilometer am Stück.“ Gleichzeitig meldete er sich im Fitness-Studio an und hörte von heute auf morgen mit dem Rauchen auf. Wenn er nicht gerade auf dem Fahrrad oder im Fitness-Studio trainierte, holte er die Laufschuhe aus dem Schrank und ging joggen. Auch das wurde immer extremer, sodass er fast jede Woche einen persönlichen Marathon lief. Entfernungen zwischen 20 und 50 Kilometern legte er nun nur noch zu Fuß oder per Rad zurück, bei Wind und Wetter! Heute ist Frank Trtschka Extremsportler, hat Idealgewicht mit einem Körperfettanteil von unglaublichen 5,6 Prozent. Zum Vergleich: Üblich sind sonst in dem Alter (32) um die 20 Prozent.

Heute wiegt Extremsportler Frank Trtschka 68 Kilogramm und läuft regelmäßig Marathons.
Repro: Peter Zschage



Frank Trtschka (l.) strampelt bei Fleischermeister Heiko Floss (r.) im Plauen-Park 72 Stunden für den guten Zweck.

Foto: Peter Zschage

Erzählen Sie Ihre Geschichte!

Auch Sie können so eine Geschichte aus Ihrem Leben erzählen? Auch Sie verfluchen oder feiern einen Tag, der Ihnen tief ins Herz eingegraben ist? Lassen Sie uns an Ihrem plötzlichen Schmerz oder einer unverhofften Freude teilhaben! Schreiben Sie Ihr Schicksal in knappen Stichpunkten auf. Senden Sie Ihren Brief an die „Morgenpost am Sonntag“, Stichwort: Serie, Ostra-Allee 18, 01067 Dresden. Oder per E-Mail an mopodd.sopo@ddv.de (Betreff: Serie). Vergessen Sie bitte auch Ihre Telefonnummer nicht, damit wir uns schnell mit Ihnen in Verbindung setzen können. Wir sagen schon einmal vielen Dank!

Er läuft und läuft und läuft - wenn er nicht fährt

Extremsportler Frank Trtschka nimmt jedes Jahr im In- und Ausland an etwa 25 Wettbewerben teil. Dann rennt er stundenlang oder fährt mit dem Rad. In nur drei Jahren radelte er unglaubliche 60 000 Kilometer. Schon im Juni 2005 legte Frank seine bis dahin größte Distanz mit dem Rennrad zurück - 1 100 Kilometer bei einer Nonstop-Tour durch Bayern in nur knapp 60 Stunden. Seitdem tritt Frank auch bei öffentlichen Wettkämpfen an:

„Ich bin bei der Tschechien-Umrandung mitgefahren, 1350 Kilometer am Stück“, so Frank. Danach Paris-Brest-Paris mit 1200 Kilometern und über 700 Kilometer durch die Schweiz. Mehrfach wurde er bester Deutscher oder kam unter die Top Ten. Und im Jahr 2006 startete Frank Trtschka seine bis dahin größte Herausforderung - 4 500 Kilometer mit dem Rad quer durch Amerika. Aber auch zu Fuß ist der Plau-

ner gut unterwegs: So schaffte er beispielsweise in nur 14 Monaten insgesamt zehn erfolgreiche Marathons, davon zwei Ultra-Marathons. Im Vogtland hält er bis heute den Rekord im Nonstop-Wandern - 202 Kilometer auf dem Panorama-Wanderweg in nur 48 Stunden. Zurzeit trainiert er bis zu 40 Stunden in der Woche für die Ultra-Radmarathon-Weltmeisterschaft Anfang Juni in Österreich.

www.ultrasportler.de