

Vereinbarkeit von Sport und Beruf:

Von Bonn nach Köln im 36er-Schnitt

Für den Gothaer Mitarbeiter René Göldner (36), der in Bonn-Beuel wohnt und in Köln-Zollstock arbeitet, sind Beruf und Sport eine untrennbare Einheit. Der Diplom-Ingenieur ist Produktmanager (KU-TTV 4), und in seiner Freizeit widmet er sich dem Marathon (Bestzeit 2:44 h) – und der Königsdisziplin Triathlon (Bestzeit 9:37 h).

Wer noch im Frühjahr beim Südafrika-Ironman unter 1.900 Startern Platz 43 belegt hat (zweitbeste Deutscher) und im Sommer beim Ironman in Regensburg antritt, kann allein schon aus Gründen der Aufrechterhaltung der körperlichen Fitness auch daheim vom Ausdauersport nicht lassen. „Ich betreibe Triathlon seit 2004“, erläutert René Göldner, „und Marathonlaufen seit zehn Jahren in intensiver Form. Das bedeutet je nach

Wettkampf-Art, ein durchschnittliches Trainingsvolumen von 680 Stunden pro Jahr zu absolvieren, aufgeteilt in 250 km Schwimmen, 8.000 km Radfahren, 2.600 km Laufen und – ganz wichtig – etwa 80 Stunden Rumpfgymnastik und Ausgleichstraining.“ Je nachdem kommt er so auf etwa sieben bis zehn Trainingseinheiten pro Woche, wobei er sich zur Regeneration selbstverständlich auch zeitlich eingeschränktes Training gönnt.

Seit vier Jahren startet Göldner in der NRW-Triathlon-Liga-Mannschaft für den Verein SSF Bonn. Da ist seine Freude nur verständlich, zur teilweisen Deckung seiner Kosten Sponsoren gefunden zu haben. Es handelt sich um die Bauerfeind AG, Erdinger, und seit sechs Jahren unterstützt ihn die international ausgerichtete „Hofgarten Apotheke Bonn“. René Göldner hat Maschinenbau studiert, ist Diplom-Ingenieur und arbeitet seit

*René Göldner
im Business-Look
mit High-Tech-Rad
am Bonner Rhein-
ufer ...*



Foto: www.fotograef.de

einem Jahr im Bereich Transport- und Technische Versicherungen (KU-TTV 4) als Produktmanager Industrieversicherungen. Wenn ein großes Unternehmen eine Maschinenversicherung, BU- oder eine Betriebs-Ausfallversicherung benötigt, ist er gegebenenfalls vor Ort, um die Dinge technisch zu beurteilen, später die Quotierung (Angebot) zu erstellen und im Fall der Fälle auch Versicherer zu finden, die sich an der Abdeckung des Risikos beteiligen. Zielstrebig arbeitet er an der Vervollkommenung seines versicherungstechnischen Know-hows. „Ich bin auch hier, um zu lernen“, gibt er zu Protokoll. Jahrelang hat er berufliche Erfahrungen im klassischen Maschinenbau (Entwicklung/Konstruktion) gesammelt sowie in einer Forschungs- und Entwicklungsabteilung gearbeitet. Internationales Projekt-Management führte ihn häufig ins Ausland. Als seine Stelle in Dubai wegfiel, nutzte er die Gelegenheit zu überprüfen, welche beruflichen Alternativen



Im Vorfeld des Kölner Brückenlaufs, dessen Gothaer Wertung er gewann (insgesamt Platz acht bei 4.000 Startern): René Göldner und Partnerin Gisa Buhlmann

existieren. Die Ausschreibung der Gothaer mit Stichworten wie Spartenproduktmanager mit Schwerpunkt Industrieanlagen, technische Beurteilung, Bewertung und Schulung hat ihn auch deshalb angesprochen, „weil ich mich nicht mit den Details einer Maschine oder Anlage befassen muss, sondern Anlagen wie Heizkraftwerke oder den Maschinenpark eines Nudelherstellers großflächig unter Risikogesichtspunkten zu begutachten habe“.

Allein schon die Tatsache, dass es bei der Gothaer eine Sportgemeinschaft gibt, signalisierte ihm, es mit einem modernen Unternehmen zu tun zu haben, das auch an der Gesundheit seiner Mitarbeiter interessiert ist. „Für mich sind der Sport und mein Beruf eine Einheit. Durch die Bewegung bleibe ich gesund, entwickle neue Ideen, verarbeite berufliche Angelegenheiten und habe einfach Spaß und Entspannung. Oftmals nutze ich die Mittagspause für einen Lauf am Rhein. Frisch geduscht komme ich aus dem Fitness-Raum der Hauptverwaltung und kann die zweite Hälfte des Tages dann mit neuer Kraft in Angriff nehmen.“ Auch Strecken, die Normal-Büromenschen regelmäßig komfortabel mit dem Nahverkehrszug oder dem Auto zurücklegen, werden von ihm zuweilen zu Trainingseinheiten umfunktioniert. So benötigt er für die gut 30 Kilometer von Bonn-Beuel bis zu seinem Arbeitsplatz in Köln-Zollstock um die 55 Minuten. Und wenn ihm zum Feierabend danach ist, noch einen „kleinen Umweg in die Eifel“ zu machen, radelt er schnell noch einmal an die 100 Kilometer zusammen.

Als er noch in den Emiraten arbeitete, hat Göldner sich selbst durch Außentemperaturen von 40 oder 45 Grad, wie sie dort an der Tagesordnung sind, nicht abschrecken lassen. „In meinem Gepäck“, berichtet er, „hatte ich stets Laufschuhe. Nicht viel Platz benötigen



Am Arbeitsplatz: Fit für die zweite Hälfte des Tages

auch die Schwimmbrille und die Gummikordel, die man am Rand der nicht allzu großen Hotel-Schwimmbecken befestigt, um dann gegen den Gummizug anzuschwimmen. Eigentlich kann man überall auf der Welt seine Laufschuhe auspacken und eine Runde laufen.“ Wer will es ihm verdenken, dass er versucht, in diesem Sinne auch die Maschinenbau-Studenten an der FH Köln für seinen Sport zu begeistern, wo er seit diesem Jahr Projektmanagement doziert. Zurzeit ist es deren Aufgabe, einen Projektzeitplan für ein Zeitfahrrad und dessen asiatisch-deutsche Fertigung zu erstellen. [G](#)



... und beim 10-km-Lauf in Köln-Porz (Gesamtplatz 3 in 34 Minuten)