

EIN WUNDER

Sonja Tajsich im Interview

DER NATUR

2006 schlägt unsere Mitarbeiterin Sonja Tajsich beim Ironman Malaysia die Weltelite, 2007 bestätigt sie ihre Ansprüche in der Weltspitze beim Ironman in Zürich, im Frühjahr 2008 kommt ihre Tochter zur Welt. Vor kurzem wurde sie beim Ironman Südafrika Zweite. Weniger als 9,5 Stunden für 3 800 Meter schwimmen, 180 Kilometer auf dem Rad inklusive einem Marathon zum Abschluss, als Mutter, Hausfrau, Redakteurin, wie funktioniert das?

Sonja, du kommst nach zwei Jahren Pause und einem Baby zurück in den Triathlonsport und beeindruckst mit einer unfassbaren Leistung. Wie funktioniert das?

Sicher, ich war zwei Jahre lang nicht bei Veranstaltungen zu sehen, aber ich habe nie aufgehört zu trainieren. Okay, das stimmt nicht ganz: Sechs Monate bevor meine Tochter Lisa geboren wurde, habe ich mit dem Laufen aufgehört, konnte aber zumindest die fehlende Herz-Kreislauf-Belastung durch Langlauf kompensieren. Auf den Skiern war ich bis zwei Wochen vor Lisas Geburt unterwegs. Vier Wochen nach der Geburt war ich wieder auf

Fotos: Thomas Tajsich



dem Rad und im Wasser. Natürlich fand das Training während der Schwangerschaft unter strenger Beobachtung meiner Trainerin Susa Buckenlei statt. Daneben gelang es mir mit Cadion einen Lebensmittelsponsor zu gewinnen, der meine Bedürfnisse mit Blick auf die Ernährung während der Schwangerschaft in Abhängigkeit vom Training analysierte und mich entsprechend versorgte.

Dennoch, du kommst ja nicht nur einfach zurück, du fährst und schwimmst persönliche Bestzeit auf der Radstrecke (5:04 Stunden) und im Wasser (1:01 Stunde). Vor allem die Zeit auf dem Rad überrascht, der Winter war lang und kalt.

Ja, ja, der Winter. Wahrscheinlich das Problem, dass ich nicht unter fünf Stunden gefahren bin (lacht). Aber im Ernst, der Winter war grausam, ich habe unzählige Stunden auf der Rolle verbracht. Ein Glück hatte ich viele Telefonate zu führen, zudem habe ich mich auf meinem Hometrainer so eingerichtet, dass ich Papierkram erledigen konnte. Ohne Zusatzaufgaben wäre das Training auf dem Rad zu Hause wohl unerträglich gewesen. Den letzten Kick hat sicher mein Trainingsaufenthalt auf Lanzarote gebracht. Und trotzdem: Während des Rennens bekam ich gegen Ende der zweiten Runde Krämpfe. Ich habe das Tempo reduziert, sonst wären es tatsächlich eine Zeit unter fünf Stunden geworden – mit Blick auf mein Training sind aber auch 5:04 Stunden der absolute Hammer.

Das tolle Ergebnis hängt sicher auch damit zusammen, dass ich mit dem Rad von Planet X zum ersten Mal auf einer echten Zeitfahrmaschine unterwegs war. Der pinke Flitzer sorgte übrigens dafür, dass die Zuschauer am Straßenrand mich mit »We love your bike« anfeuert, mein Name blieb das ein oder andere Mal unerwähnt. (lacht)

Und wie schwamm es sich im Wasser?

Kurz nach der Schwangerschaft war es nicht möglich intensiv Schwimmereinheiten zu absolvieren, also haben wir an der Technik gefeilt. Dank der Analyse des Professional Endurance Team mit Unterwasservideos konnte mein Bewegungsablauf korrigiert und verbessert werden. In der Folge absolvierte ich langsame Einheiten von jeweils 40 Minuten, während derer ich vor allen Dingen meine Schwimmtechnik geachtet habe. Daneben setze ich seit 2009 auf einen Aquaman-Wetsuit, der meine Wasserlage zusätzlich verbessert und so meine veränderte Technik unterstützt.

Nochmal aufs Rad. Wie geht man eine Distanz von 180 Kilometern an – vor allem dann, wenn man weiß, dass im Anschluss noch ein Marathonlauf wartet?

Ich fahre immer so schnell ich kann. Ich weiß zwar, dass der Marathon noch kommt, aber ich hole dennoch alles aus mir raus auf dem Rad. In meinen vorherigen Rennen habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Laufen bei mir irgendwie immer geht – auch wenn ich vorher am Limit geradelt bin. Keine Ahnung, ob das genetisch ist, ob mir die Langstrecke einfach liegt oder ob die Erfahrung jeder macht, bei mir klappt es einfach. Interessant ist, dass ich in einem bestimmten Tempo ewig fahren kann, ich aber nur unwesentlich schneller fahren kann, wenn die Distanz kürzer ist. Das ist auch ein Punkt, warum mir die lange Strecke so entgegen kommt!

Der persönlichen Bestzeit auf dem Rad folgte die schnellste Marathonzeit bei den Frauen, die zehntschnellste Gesamtzeit! Du lässt so einige der männlichen Profis hinter dir. War mit der Bestzeit zu rechnen?

Das Gesamtergebnis macht mich sehr glücklich. Und trotzdem, bis zum Halbmarathon war ich auf Kurs »drei Stunden« für die Gesamtdistanz. Wie bei der Radstrecke musste ich auch hier aufgrund von Krämpfen das Tempo reduzieren. Ich denke, dass ich mit einer Steigerung der Trainingsumfänge und mit Hilfe meines Physios Gerhard Haslbeck diese Probleme bei zukünftigen Veranstaltungen beseitigen kann.

Wieso so selbstkritisch, du hast eine wahnsinnige Leistung abgeliefert.

Du darfst mich nicht falsch verstehen, ich bin hochzufrieden mit meinem Ergebnis. Vielleicht auch deswegen, weil mir in Südafrika gezeigt wurde, dass noch Potenzial in mir steckt.

Lucie Zelenkova löste als Siegerin in Südafrika das Ticket für Hawaii, in Klagenfurt wirst du erneut auf Lucie treffen, auch Bella Bayliss ist dort am Start. Die Qualifikation für Hawaii wird auch in heimischen Gefilden sicher kein Kinderspiel...

Auch in Klagenfurt werden lauter starke Athleten am Start stehen, aber das ist mir egal – wirklich! Ich versuche einfach mein Rennen zu schwimmen, laufen, fahren und dabei mein Bestes zu geben. Wenn alles gut läuft, dann kann ich dort die Qualifikation für Hawaii schaffen.

Michael König

