

# Die MZ-Triathletinnen haben Blut geleckert

**SERIE** Cornelia Lautner und Lisa Kräher haben für die MZ-Sportredaktion beim 20. Regensburger Triathlon mitgemacht. Beide sind sich einig: Das war nicht der letzte.

**REGENSBURG.** Ein bisschen weiche Knie haben wir dann doch bekommen, als wir am Samstag unsere Startunterlagen für den Regensburger Triathlon abgeholt haben. Denn als wir vor gerade einmal vier Wochen mit den Vorbereitungen für den Dreikampf begonnen hatten, waren unsere Mitstreiter bestimmt schon topfit. So wieso sahen die anderen Athleten so aus, als würden sie den ganzen Tag nichts anderes tun als trainieren – im Gegensatz zu uns.

Trotzdem: Wir haben den Wettkampf überstanden, und das sogar besser als erwartet. Mit einer Zeit von 1:37:40 schaffte Lisa es in der Sprintdistanz (500 Meter schwimmen, 20 Kilometer, Radfahren, 5 Kilometer laufen) bei den Damen auf Platz 56. Conny landete auf Platz 66 mit 1:41:02. Insgesamt hielten 76 Damen durch, einige mussten leider aufgeben. Unsere Angst, dass wir beim Wettkampf nicht mehr wissen, wohin wir laufen beziehungsweise fahren müssen, stellte sich als unberechtigt heraus. Überall standen Straßenhütchen oder Helfer, die uns den Weg zeigten. Conny ist trotzdem einmal falsch abgebogen, wurde aber mit einem „Hey, wo willst denn du hin?“ wieder auf den Weg gebracht. Unsere Bilanz: Selbst wenn es beim Laufen in den Beinen und im Magen schmerzte – der Triathlon war ein Riesenspaß und eine tolle Erfahrung, die wir gerne wiederholen.

→ Serie verpasst? Auf [www.mittelbayerische.de/sport](http://www.mittelbayerische.de/sport) können Sie die Erfahrungen der MZ-Triathletinnen Cornelia Lautner und Lisa Kräher nachlesen.

**AKTUELL IM NETZ**

**Sehen Sie mehr!**

Video und Bilderstrecke vom 20. Tristar Triathlon in Regensburg sehen Sie bei uns im Internet auf: [www.mittelbayerische.de](http://www.mittelbayerische.de)



Kalte Dusche nach der Radstrecke

Fotos: Lex(3)/Brüssel (3)



Ob Brust oder Kraul – Hauptsache man geht beim Massenstart nicht unter.



Erfrischung beim Laufen



Auch die Fans waren gut vorbereitet.

**EIN TRIATHLON – ZWEI ERFAHRUNGSBERICHTE**

LISA KRÄHER, MZ

**Haargummi? Hab' schon einen.**



Vorm Wasserstart hatten sie uns gewarnt. „Lieber hinten platzen, sonst schwimmen die Profis über euch drüber!“ So schlimm war es eigentlich

gar nicht. Obwohl ich mich für den Bruststil entschieden hatte, konnte ich sogar ein paar Krauler überholen. Für was die engen, roten Bade-mützen, durch die mein Gesicht dem eines Hamsters glich, gut waren, ist mir allerdings immer noch nicht – wir sind im Europakanal geschwommen. Rund 300 andere Athleten hatten dieselbe Kappe auf. Ob es denn Rettungsschwimmern aufgefallen wäre, wenn einer nicht

mehr aufgetaucht wäre? Egal. Das Schwimmen habe ich gut überstanden. Auf der Radstrecke spornte mich meine Kollegin an, mit der ich mich immer wieder duellierte. Nur beim Laufen hatte ich zu Beginn kein gutes Gefühl im Magen. Doch die Zuschauer feuerten uns so an, dass ich einfach weitergelaufen bin. Während die Profis sich die Wasserbecher zur Abkühlung über den Kopf schütteten, griff ich – verwirrt wie ich eben bin – zur isotonischen Limonade. Sehr klebrige Angelegenheit. Nach der ersten Laufrunde hielten mir Helfer einen Haargummi hin. Ich lehnte dankend ab. Meine Frisur saß ja perfekt. Was ich nicht wusste: Die Gummis sollte man sich nach jeder Runde ums Handgelenk binden, damit keiner schummelt. Auch egal. Da hatten die Helfer wenigstens was zu lachen. Beim Regensburger Triathlon 2010 weiß ich dann ja, wie es geht.

CORNELIA LAUTNER, MZ

**Dankeschön mit Folgen**



Prinzipiell mache ich am liebsten alleine Sport – mein Puls, mein Tempo, meine Kondition. Sportliche Wettkämpfe habe ich – außer mit meiner

Tennismannschaft – seit der Schulzeit gemieden. Weil ich sie für bloße Poser-Veranstaltungen für solche Leute hielt, die sich hinterher gerne in der Zeitung sehen. Dass ich mir jedoch beim Triathlon am Sonntag auf der Radstrecke unverhofft Duell mit meinen Mitstreitern – unter anderem mit Lisa – lieferte, hat mich zum Umdenken gebracht. Der spontane Zweikampf hat in mir ungeahnte Kräfte geweckt, plötzlich war der Berg nicht mehr mein Geg-

ner, sondern der jeweilige Triathlet vor mir, den ich um alles in der Welt einholen wollte. Beim Laufen, als viele nur noch vor sich hin trabten, hatte ich das zwar alles schon wieder vergessen und konzentrierte mich wieder auf meinen Puls, mein Tempo und meine Kondition. Doch gleich nach dem Wettkampf wurde mir auf sympathische Weise wieder ins Gedächtnis gerufen, was ich vorher auf dem Rennrad gelernt hatte: Eine der Konkurrentinnen – diesmal nicht Lisa – hat sich offenherzig bei mir bedankt! Dafür, dass ich so unnachgiebig mit ihr um die jeweils vordere Position gekämpft habe. Dass ich sie motiviert habe, das Letzte aus sich rauszuholen. Und dass das irgendwie schön war. Also von wegen nur Poser bei Sportwettkämpfen. Wenn es dort wirklich immer so menschtelt, sehen wir uns beim nächsten Regensburger Triathlon – spätestens.

ANZEIGE

MITTELAYERISCHE CLUB

Ein Rabatt zum Jubeln

## Saisonkarten des EVR günstiger!

Saisonkarte 2009/10  
**40€** billiger!

Saisonkarte Stehplatz:  
150 statt 190 €

Saisonkarte Sitzplatz:  
210 statt 250 €

Zusätzlicher Rabatt bei Einzelkarten:  
Sitzplatz 1,00 €  
Stehplatz 0,50 €



## Sonja Tajsichs endlose Suche nach der Grenze

**TRIATHLON** Sieg in Erlangen als letzter Test für Hawaii im Oktober. Laufspezialistin treibt die Eilsbrunnerin zum Streckenrekord.

VON CLAUDI-DIETER WOTRUBA, MZ

**ERLANGEN.** Als Formtest hatte sich Sonja Tajsich den Mitteltriathlon in Erlangen erkoren. Nach zwei Kilometern schwimmen unter 30 Minuten, 80 Kilometer auf dem Rad und einer Zeit von 1:18:31 Stunden für die abschließenden 20 Lauf-Kilometer hatte sich die 33-Jährige aus Eilsbrunn frischen Rückenwind geholt für ihre neues, großes Ziel: Einen Top-Ten-Platz auf Hawaii, im Mekka der Triathleten, im Oktober. Eine Zeit von unter vier Stunden sollte es in Erlangen sein, 3:55:36 Stunden bedeuteten Streckenrekord und nur 16 Männer waren

merksam gemacht hatte. Demnächst will die Tristar-Athletin im zweiwöchigen Trainingslager auf Lanzarote an der Form feilen, um die endlose Suche nach einer Grenze voranzutreiben.

Das größte Problem für Tajsich, deren Mann Tom ihr soviel wie möglich im Umfeld abnimmt, ist die Sponsorensuche. „5000 Euro sind eigentlich gar nicht soviel. In Zeiten der Wirtschaftskrise ist es aber schwer, überhaupt Unterstützung zu bekommen“, sagt die Weltklasse-Athletin, die sich davon aber nicht stoppen lassen will.

Die Erkenntnisse von Erlangen waren neben der Verbesserung auf der Schwimmstrecke und Konstanz auf dem Rad vor allem ganz neue Qualitäten auf der Laufstrecke. „Ich habe da Kilometer unter vier Minuten hingelegt“, sagt Tajsich. „Das war über Niveau: Das habe ich vorher nicht einmal geschafft, ohne vorher zu schwimmen oder mit dem Rad zu fahren.“

## Baseball-Junioren EM-Fünfter

**BONN.** Versöhnliches Ende der Heim-EM für die deutschen Baseball-Junioren: Im Spiel um Platz fünf machte das Team mit den beiden Regensburgern Lukas Jahn und Jonathan Eisenhuth aus einem 0:2-Rückstand noch einen 8:2-Erfolg. Jahn trug im sechsten Inning ein Triple bei, und sorgte auch für den abschließenden Punkt. (mz)

**FUSSBALL AM DIENSTAG**

**Kreisklasse 2: 18.30 Uhr:** FC Tegernheim II – SV Diesenbach, SV Leonberg II – SpVgg Stadt-amhof; **Kreisklasse 3: 18.30 Uhr:** SG Hohen-schambach – FC Jura II.

**A-Klasse 1: 18.30 Uhr:** TSV Wörth II – TSV Neutraubling II, VfB Bach II – SV Wiesent II, SV Obertraubling II – SV Donaustauf II, SV Sün-ching II – FC Labertal 05; **A-Klasse 2: 18.30 Uhr:** TSV Großberg II – VfB Regensburg II, SC Regensburg II – TSV Oberisling; **A-Klasse 3: 18.30 Uhr:** FC Viehhausen II – SC Lorenzen, SpVgg Hainsacker II – DJK Duggendorf, TSV Bernhardswald II – FSV Steinsberg; **A-Klasse 4: 18.30 Uhr:** DJK Lengenfeld II – TSV Beratzhau-sen II, SV Freihausen II – TV Riedenburg II.

**B-Klasse 3: 18.30 Uhr:** SC Sinzing II – SpVgg