



# Hawaii im Blick



*Weltmeisterschafts-Ticket in der Tasche, Zeit unter neun Stunden, eigene Bestmarken eingestellt und eine Topplatzierung: Für unsere Redakteurin und Profitriathletin Sonja Tajsich erfüllten sich beim Ironman Klagenfurt Anfang Juli gleich mehrere Träume.*

**Dass Wünsche in Erfüllung gehen, liegt zum Teil am nötigen Quäntchen Glück, das man für alle Ziele braucht, aber bei Sonja liegt der Erfolg mit Sicherheit vorrangig an ihrer eisernen Disziplin, ihrer guten Organisation und dem unschlagbaren Optimismus, der selbst dem Gegenüber beim Interview noch Flügel verleiht.**

**Sonja, erst mal herzlichen Glückwunsch! Wir sind gehörig stolz, eine Triathletin der Weltspitze in unserem Team zu haben. Wie fühlt sich ein Sieg dieser Klassenordnung an, wie geht es dir?**

Es geht mir sehr gut. Ich habe auch sehr viele Anrufe und E-Mails bekommen mit Gratulationen zum Einzug in die Weltspitze. Aber ehrlich gesagt ist das Profigeschäft im Ironman hart und als Frau ist es noch härter, da du

immer etwas im Schatten der Männer stehst. Außerdem dreht sich unter dem Strich dann doch alles um die Weltmeisterschaft auf Hawaii. Wenn man dort die Top 10 schafft, ist man wohl erst von allen als Weltspitze anerkannt. Und darum muss ich auch sagen, dass ich in Gedanken schon fast auf Hawaii bin. Bereits während der Heimfahrt von Klagenfurt habe ich mit Susa, meiner Trainerin, über den neuen Trainingsplan gesprochen. Und hier möchte ich zuallererst einen riesengroßen Dank an Susa Buckenlei von PET loswerden. Bekanntlich neige ich sehr zum Übertraining, da ich einfach nicht stillsitzen kann. Wie sie mich mit ihren Plänen, aber auch in Gesprächen nach der Schwangerschaft langsam aufgebaut und zur rechten Zeit gebremst hat, war schon toll. Im Oktober 2008 habe ich fünf Monate nach der Schwangerschaft wieder mit dem Training begonnen. Seitdem hatte ich keine Verletzung

und bin kontinuierlich stärker geworden, wie man sieht.

**Mit deiner Schwimmzeit von 56 Minuten und 32 Sekunden hast du dir einen weiteren lang gehegten Traum erfüllt: unter der Ein-Stunden-Marke bleiben. Und nicht nur das, du bist als 7. Frau mit einem Spitzenplatz aus dem Wasser gekommen.**

Ich bin von Freunden zu lange mit meinen Schwimmzeiten geärgert worden... (lacht) Nein, ich denke in Klagenfurt ist einfach der Knoten geplatzt, ich habe bereits im Wasser alles gegeben. Als ich aus dem Wasser kam, war mir die Zeit noch nicht bewusst, aber ein Helfer hat mir zugerufen, dass ich ganz vorne dabei sei. Meinen Mann habe ich zwar nicht gesehen, aber gehört, wie er gerufen hat „Super, du hast es endlich!“ Da wusste ich, dass die Zeit gut sein musste. Dafür bin ich die ersten zehn Kilometer fast vom Rad gefallen und konnte kein Tempo machen.

**Zum Schluss war's aber doch die beste Frauenradzeit?**

Radfahren hat mir nach den ersten zehn Kilometern auch wirklich Spaß gemacht, die Strecke in Klagenfurt ist ein Traum. Sehr schnell, eine wunderschöne Landschaft und 2–3 harte Anstiege pro Runde, die ja meine Stärke sind und wo die Konkurrenz richtig Körner lässt. Das Planet X Zeitfahrrad, das ich seit dieser Saison fahre, passt außerdem einfach.

Die Entscheidung meiner Trainerin im Vorfeld, mich auf das Radfahren zu fokussieren, hat sich hier klar ausgezahlt. Außerdem habe ich sehr viel mit meinem Mann trainiert. Wir haben eine familieninterne Wertung bei den Ortsschildsprints und fahren dort, bis die Oberschenkel fast platzen. Das habe ich dann auch im Rennen getan!

**Auch im Marathon hast du eine neue persönliche Bestzeit aufgestellt, dennoch hat dich Bella Bayliss ausgerechnet in deiner Paradedisziplin geschlagen.**

Vorab hatte ich mir vorgenommen, den Marathon unter drei Stunden zu laufen, da die Strecke sehr flach ist. Allerdings war es dann am Rennntag sehr heiß und diese Zeit wäre bei diesen Bedingungen für mich nicht möglich gewesen. Ich bin nur eine Minute hinter Bella vom Rad und sie hat den Marathon sehr schnell gestartet. Ich war mir sicher, sie bricht ein, da ihr Sieg beim härtesten Ironman auf Lanzarote gerade erst

sechs Wochen her ist. Zu meiner Überraschung hat sie das Tempo durchgezogen. Ehrlich gesagt hätte ich vielleicht schon noch etwas zulegen können, es hätte aber nicht gereicht, um die neun Minuten aufzuholen. Ich wusste, dass Lucie Zelenkova (3.) nicht meinen Marathon mitgehen konnte und dass Hawaii nur drei Monate weg ist – also bin ich ein solides Tempo gelaufen, ohne mich komplett zu erschöpfen und damit eine sehr lange Regeneration zu riskieren.

**Es sind gerade einmal drei Monate bis zur Weltmeisterschaft auf Hawaii. Wie sieht dein Programm bis dahin aus?**

Wie gesagt haben meine Trainerin, mein Mann (er managt mich als Athletin) und ich bereits wieder mit der Arbeit angefangen, da ja nicht sehr viel Zeit ist. Zum ersten Mal in meinem Leben werde ich meine anderen Aktivitäten bis Hawaii auf ein Minimum reduzieren und mich nur auf den Wettkampf konzentrieren. Für das Laufen habe ich mich bisher immer auf mein Talent verlassen und sehr wenig trainiert. Ich muss hier etwas aufarbeiten, und damit werde ich mich nun vermutlich doch an die in der Branche üblichen 30–35 Stunden Trainingsaufwand annähern. Wenn du noch die Zeit für meine Tochter, die natürlich das Wichtigste überhaupt für mich ist, und die Regeneration dazurechnest, bleibt nicht mehr viel übrig. Das Rennen am Chiemsee von Wechselszene wurde leider abgesagt, aber ich habe noch verschiedene Angebote über Starts bei Mitteldistanzrennen vorliegen. Wenn sich eines davon sinnvoll in mein Training einbauen lässt, ist das noch eine Option. Meinen Mann würde das sicher freuen, denn er schwitzt bereits jetzt, um Partner für das Funding für den Hawaiistart an Land zu ziehen.

**Wie vereinbarst du die übermäßigen Trainingszeiten mit Kind und Haushalt? Bleibt noch Zeit für Freunde?**

Unsere kleine Lisa hat immer oberste Priorität, allerdings sind Omas und Opas hier schon eine große Hilfe. Haushalt schaffe ich irgendwie im Kollektiv mit meinem Mann. Und die Freunde müssen sich leider tatsächlich etwas gedulden bis nach Hawaii, aber sie verstehen das, sind ja schließlich Freunde!

**Vor fünf Jahren bist du das erste Mal auf Hawaii gestartet und warst mit dem 21. Platz sehr erfolgreich. Was ist dein Ziel für Hawaii 2009?**

Tatsächlich war ich nach meiner letzten Teilnahme verletzt, ausgebrannt und auch ein wenig resigniert darüber, wie wenig es einem bringt, die Nummer 21 in der Welt zu sein. Mein Mann Tom hat mich nach der Geburt von Lisa gefragt, wann ich wieder einen Ironman starte. Ich war mir nicht sicher, doch er ermutigte mich: „Sonja, das gehört doch zu dir, das bist du und du hast so

viel Talent!“ Ich habe ihm gesagt, dass ich schon noch etwas weitermachen möchte, sofern das mit unserer Tochter in Einklang zu bringen ist. „Ok, ich bin dabei

und stehe voll dahinter, aber für Halbherzigkeit ist der Aufwand zu groß“, meinte er dann. Von daher: Top 10 wäre unser großer Traum und würde eine perfekte Saison abrunden.

**Wir wünschen dir und deiner Familie in jedem Fall alles Beste und drücken ganz fest die Daumen!**

*Sonja, Triathlon gehört doch zu dir, und du hast so viel Talent!*

