

# Mama Tajsich hofft auf Baby-Hormone

**TRIATHLON** „Mit Kind ist das Trainingspensum leichter zu bewältigen“: Profi-Ambitionen stehen am Sonntag beim Ironman Südafrika auf dem Prüfstand.

VON CLAUS-DIETER WOTRUBA, MZ

**REGENSBURG.** „Bewegen, bewegen, bewegen“, steht unter Hobbys auf der Homepage von Sonja Tajsich. Die Triathletin, deren größter Erfolg der Sieg in Malaysia 2006 ist, liebt den Sport und hat nach der Geburt ihrer Tochter Lisa Sophia am 22. April eine These, die gewagt klingt: „Mein Trainingspensum ist jetzt sogar leichter als vorher zu bewältigen“, sagt die 33-Jährige, die mit Ehemann Tom in Eilsbrunn (Landkreis Regensburg) wohnt.

Am Sonntag steht beim Ironman Südafrika in Port Elizabeth das Projekt Profi-Lizenz der Familie Tajsich auf dem Prüfstand. Angesichts hochklassiger Konkurrenz und den Witterungsfragezeichen bei 3,8 Kilometern Meeres-Schwimmen, einer oft windigen Angelegenheit von 80 Kilometern Radfahren und den 42,2-km-Marathonabschluss sind Zeit oder Platzierung schwer prophezeibar.

„Am schlimmsten waren die Seminare, bei denen ich acht Stunden sitzen musste.“

SONJA TAJSICH ÜBER DIE AUSBILDUNG ZUR ENTSPANNUNGS-PÄDAGOGIN IN IHRER ELTERNZEIT

Am besten sollten die Hawaii-Qualifikation (bei nur einem Ticket fast ein Ding der Unmöglichkeit) und eine neue Bestzeit (bisher 9:36 Stunden) herauspringen, vornehmlich aber will Sonja Tajsich eines klären: „Lohnt sich der Einsatz oder nicht?“, fragt sie sich mit Blick auf die maximal 20 bis 22 Stunden Wochenstunden Trainingsumfang, eine Schwimmstil-Analyse, Tests mit diversen Neopren-Anzügen und den Einsatz eines Zeitfahrads, „wie ich es noch nie hatte“.

Ihr Ausblick: „Wenn ich mit 15 Platten beim Radfahren Zehnter wer-

de, kann das okay sein. Lläuft aber alles ideal, und ich werde Zehnter, weil die anderen besser waren, habe ich auf dem Profi-Niveau nichts verloren.“

„Die schönste Veränderung ist, dass ich nicht mehr alleine trainieren muss.“

SONJA TAJSICH

Man mag sich wundern, wie Sonja Tajsich in der Lage ist, ein Profleben als junge Mutter auf die Reihe zu kriegen. Doch als Organisationstalent kombiniert sie voller Elan den Nachwuchs mit dem Leistungssport. Schon der Wiedereinstieg nach der Entbindung war nichts für Otto Normalfrau: Nach sechs Tagen erste Gehversuche, nach zehn Tagen Start der Stabilisationsübungen, nach drei Wochen ab ins Fitnessstudio, eine Woche später ins Wasser, nach acht Wochen laufen – alles lief wie im Bilderbuch und weckt sicher ärztliche Skepsis.

Dazu ist Ehemann Tom oberster Unterstützer der Sport-Ambitionen, gibt sich Klein-Lisa äußerst handsam („Sie hat von Anfang an durchgeschlafen“) und verbringt die Zeit auch gerne mal mit den Omas. Mit Kind aktiv sein, bedeutet für Sonja Tajsich kreativ sein. „Mit einem Vollzeitjob ist manches vieles schwieriger.“ Die Lauf-Einheit im Fitness-Studio kombiniert sie mit der Anreise per Rad und dem Kind im Anhänger. Die neue Trainingsmethode wirkt: „Ich bin halb so viele Kilometer gelaufen, habe aber gerade eine Halbmarathon-Bestzeit aufgestellt“, sagt sie mit Blick auf drei Siege beim Winterlauf-Challenge.

„Die schönste Veränderung aber ist, dass ich nicht mehr alleine trainieren muss“, findet sie ihren „kleinen Anhang“ alles andere als hinderlich, sondern förderlich. „Ich mag ohne Lisa nicht trainieren.“ Mit sich selbst geht Mama Tajsich jetzt verantwortungsvoller um: „Ich gehe nicht mehr aufs Ganze und schaue, wann ich umfalle. Früher dachte ich, viel Training hilft viel. Jetzt halte ich Ruhetage und Ruhewochen ein.“ Susanne Buckenlei, die ihre Pläne macht, wird's freuen.

Die Redakteurin des Magazins „Active woman“, die noch bis Ende April Elternzeit hat, zog noch andere Schlüs-

se: Umstellung in der Ernährung („Kekse und Kuchen sind meine Leidenschaft. Ich bin jetzt nicht verkrampt, aber früher war ich da maßlos“), der wöchentliche Pflichtbesuch beim Physio-Team von Gerhard Haslbeck in Neutraubling und der Einsatz eines, Stresswertmessgeräts, der die Belastbarkeit des Herzens prüft, gehören zum Beispiel dazu.

Das könnte, das soll sich in Südafrika auszahlen. „Ich hoffe auf die Baby-Hormone“, sagt Sonja Tajsich. Auf die Baby-Hormone – und eben die Auswirkungen von vielem mehr. „Ich bin einfach nur gespannt, was rauskommt.“ Vielleicht geht's mit Kind ja erst richtig los...

Sonja Tajsich hat die kleine Lisa oft im Kinderwagen dabei. „Training ist jetzt leichter als vorher“, sagt die Triathlon-Mama. Foto: privat



SONJA TAJSICH: DIE SÜDAFRIKA-IDEE UND IHRE KURSE

Der Ironman Südafrika ist für Sonja Tajsich Endpunkt einer Trainingsphase, die im September 2008 begann.

Die 33-Jährige verbrachte schon einmal acht Monate dort und freut sich auch auf den Besuch von Freundin Lesyl, die eigens zur Anfeuerung anreist.

Die dreiköpfige Familie Tajsich ist am vergangenen Wochenende nach Südafrika aufgebrochen. Sonja Tajsich fliegt mit Ehemann Tom und Tochter Li-

sa nach ihrem eigenen Wettkampf noch weiter nach Kapstadt. Dort wird die Freundin unterstützt, die einen Marathon laufen will.

Neben dem Triathlon bietet Sonja Tajsich auch Kurse (Autogenes Training, Muskelrelaxation) im Fitnessstudio an und hat sich zur Entspannungs-Pädagogin ausbilden lassen: Wissen, das sie in einer Seminarreihe, die am 30./31. Mai in Eilsbrunn beginnt, weitergeben will. Nähere Infos unter [www.sonja-tajsich.com](http://www.sonja-tajsich.com)

# Keine Tore in Kareth

**BOL** Nur ein Schiedsrichter-Pfiff sorgt für Aufregung.

**LAPPERSDORF.** Beim 0:0 des TSV Kareth-Lappersdorf gegen den TSV Bad Abbach in der Fußball-Bezirksoberliga erarbeiteten sich beide Teams kaum Chancen. Bei den Gastgebern setzte Hashani (23.) einen guten Kopfball. Auf der anderen Seite brachte Hoferer (13.) einen Freistoß aufs Tor. Nach der Pause wurde Kareth druckvoller. Hashani (64.), Nick (67.) und Dinauer (90.) verfehlten den Kasten. Nichts zu sehen war von den Gästen. Für einen kurzen Aufreger sorgte ein Elfmeterpfiff von Schiedsrichter Wutz (86.). Den ausgesprochenen Strafstoß für Bad Abbach nahm er allerdings zurück, weil sein Linienrichter zuvor auf Abseits entschieden hatte. Seine Premiere für die Fuchsgruber-Elf feierte Neuzugang Florian Eberl, der auch schon beim Gegner gespielt hat. (off)

## BOL-STATISTIK

Kareth – Abbach 0:0

**TSV Kareth-Lappersdorf:** Schiebl – Glamsch – Chr. Brunnbauer, Birkenseer – M. Brunnbauer, Nagel, Tischler, Dinauer, Preisner (46. M. Schottenloher) – Hashani, Nick.

**TSV Bad Abbach:** Neumeier – G. Galli – Rapp (53. Eberl), Zellhofer – Löbert, St. Galli, Graf, Baier, Hoferer – Schröppel (65. Lafel), Zierl (73. Yigit).

**Schiedsrichter:** Wutz (TSV Dieterskirchen); **Zuschauer:** 250; **Gelb-Rot:** G. Galli (81.) und Eberl (92.), beide Bad Abbach, wegen wiederholten Foulspiels.

# Fünf Teams um TT-Titel

**SCHWABHAUSEN.** Am Wochenende finden im oberbayerischen Schwabhausen die Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften der Senioren statt. Aus der Oberpfalz sind am Start: SV Neukirchen b. Hl. Blut (40), FC Miltach (50) und DJK Etmannsdorf (60) bei den Herren (Dreier-Teams) sowie DJK SB Regensburg (40) und TSV Neutraubling (50) bei den Damen (Zweier-Mannschaften). (otr)

## SPORT-TELEGRAMM

<b>FUSSBALL, FRAUEN</b>	
<b>BEZIRKS-LIGA SÜD FRAUEN</b>	
Mitterkreith – Mötzing	3:0
Sinzing – Oberpfaundorf	1:5
Daßwang – Thalmassing	1:3
<b>KREIS-LIGA OST FRAUEN</b>	
Katzbach – Leonberg	0:2
<b>FUSSBALL, JUNIOREN</b>	
<b>C-JUNIOREN KREIS-KLASSE OST</b>	
Neutraubling – Oberpf. Süd	0:3
<b>C-JUNIOREN KREIS-KLASSE WEST</b>	
Kareth-Lappersd. III – Tangrintel	5:1
<b>D-JUNIOREN KREIS-KLASSE OST</b>	
Sünching – Haidau	0:2
Burgweinting II – Hohe Linie II	1:2
Fr. TuS Regensburg – Bach/Donau	4:1
<b>D-JUNIOREN KREIS-KLASSE WEST</b>	
Schwarze Läger 2 – Regendorf	4:1
Regenstauf – Deuring	2:1
Seubersdorf – Undorf	6:1
<b>HANDBALL-JUGEND</b>	
<b>LANDESLIGA NORD-OST MÄNNL. A-JUGEND</b>	
Fichtelgebirge – Lauf	30:26
Zirndorf – Lauf	29:22

Cham – Grafenwöhr	18:22
<b>BEZIRKS-OBER-LIGA MÄNNL. B-JUGEND</b>	
Städtedreieck – Neutraubling	18:19
Städtedreieck – Berching	24:20
Nabb./Schwarzenf. – Obertraubling	30:23
Erlang./Niederlindl. – Hemau/Beratshausen	33:29
<b>BEZIRKS-LIGA OST MÄNNL. B-JUGEND</b>	
ESV 27 Regensburg – Amberg	23:20
DJK/SC Regensburg – Nabb./Schwarzf. II	27:19
<b>BEZIRKS-OBER-LIGA MÄNNL. C-JUGEND</b>	
Hersbruck – Neutraubling	22:40
Erlangen/Niederlindl. – Weiden	18:17
<b>BEZIRKS-LIGA OST MÄNNL. C-JUGEND</b>	
Cham – Roding	21:16
HG/Post Regensburg – Obertraubling	34:13
Wackersdorf – Oberviechtach	55:14
DJK/SC Regensburg – Schwandorf	25:22
<b>BEZIRKS-OBER-LIGA WEIBL. B-JUGEND</b>	
Wackersdorf – Nabb./Schwarzenf.	12:21
1. SC Eltersdorf	14 14 0 0 277:125 28:0
2. HC Sulzbach	14 10 1 3 247:172 21:7
3. Nabb./Schwarzenf.	14 9 2 3 189:154 20:8
4. SV Buckenhofen	14 9 1 4 222:171 19:9
5. HC Weiden	14 5 0 9 140:178 10:18
6. Schierl./Langquaid	14 3 0 11 137:233 6:22
7. HC Erlangen	14 2 1 11 159:223 5:23
8. TV Wackersdorf	14 1 1 12 174:289 3:25

Eckental – Amberg	23:5
1. HG Eckental	10 8 1 1 244:133 17:3
2. HC Sulzbach	10 7 2 1 238:160 16:4
3. Nabb./Schwarzenf.	10 7 1 2 205:148 15:5
4. HC Amberg	10 3 0 7 121:195 6:14
5. Schierl./Langquaid	10 2 0 8 112:174 4:16
6. DJK SV Berg	10 1 0 9 107:217 2:18
<b>BEZIRKS-LIGA OST WEIBL. C-JUGEND</b>	
Kelheim – Obertraubling	23:20
Hemau/Beratshausen – Roding	30:6
Mintr./Neutraubling – Cham	19:14
Waldetzenberg – Regensburg	22:26
<b>BEZIRKS-LIGA MITTE WEIBL. C-JUGEND</b>	
Städtedreieck – Nabb./Schwarzenf. II	19:11
1. SV Auerbach	12 10 0 2 228:153 20:4
2. HC Städtedreieck	12 9 1 2 211:157 19:5
3. HG Amberg II	12 7 1 4 224:196 15:9
4. HV Oberviechtach	12 6 0 6 192:190 12:12
5. FC Hersbruck	12 5 0 7 193:190 10:14
6. Nabb./Schwarzenf. II	12 3 0 9 143:192 6:18
7. TSV Schwandorf	12 1 0 11 103:216 2:22
<b>TISCHTENNIS</b>	
<b>1. BEZIRKS-LIGA - MÄDCHEN</b>	
Amberg – Wernberg	8:5
Dachelhofen – Altstadt/WN	8:4
Heng – Bergau	8:3
<b>1. BEZIRKS-LIGA - JUNGEN</b>	
Nabburg – Wernberg	8:5
Dachelhofen – Hirschau	1:8
Maxhütte-Haidhof – Eschenbach	7:7

Amberg II – Laaber	8:4
Sinzing – Neufahrn/Ndb.	8:0
<b>3. BEZIRKS-LIGA SÜD - JUNGEN</b>	
Sünching – Bach	8:2
Regensburg – Hemau	8:1
Schierling – Beratshausen II	8:2
Parsberg – Bach	8:0
Neutraubling II – Seubersdorf	5:8
<b>LEICHTATHLETIK</b>	
<b>Gleiritscher FZN Cross: Schülerinnen W 8 (1400 m):</b> 1. König (DJK Gleiritsch) 7:11; 3. Kortus (LLC Marathon Regensburg) 7:34; <b>W 9:</b> 1. Schopper (WSV Oberviechtach) 00:06:29; <b>W 10:</b> 1. Reith (Wiesau) 6:11; 3. Kortus 6:25; <b>W 11:</b> 1. Scherer (DJK Ensndorf) 5:22; 2. Sonneleitner (LLC Marathon) 5:35; <b>Schüler M 8:</b> 1. Dobner (TSV Pleystein) 6:25; <b>M 9:</b> 1. Möhwald (TV Waldsassen) 5:42; <b>M 10:</b> 1. Fischer (TSV Friedenfels) 5:35; 2. Meier (ASV Cham) 5:36; <b>M 11:</b> 1. Kick (DJK Weiden) 5:13; 2. Kling (LLC Marathon) 5:40; <b>Schülerinnen W 12 (1900 m):</b> 1. Möhwald (Waldsassen) 7:37; <b>W 13:</b> 1. Langer (SCMK Hirschau) 8:12; <b>W 14:</b> 1. Schmid (LLC Marathon) 7:40; <b>W 15:</b> 1. Trager (Ensndorf) 8:20; 2. Klein (LLC Marathon) 8:25; <b>Schüler M 12:</b> 1. Traore (LLC Marathon) 7:37; <b>M 13:</b> 1. Fleischmann (DJK Weiden) 7:26; <b>M 14:</b> 1. Kling (LLC Marathon) 7:07; <b>M 15:</b> 1. Schwarz (Gleiritsch) 7:18; <b>Weibliche Jugend B (3000 m):</b> 1. Wiesent (DJK Neustadt/WN) 13:17; <b>Jugend A:</b> 1. Merk (Weiden) 14:22; 2. Obermayer (LLC Marathon) 15:02; <b>Männliche Jugend B:</b> 1. Schackmann (LLC Marathon) 11:35; <b>Jugend A:</b> 1. Völkl (Weiden) 10:49; 2. Brand (Vohenstrauß) 11:37; 3. Herlod (1. AG Schwandorf) 12:58	

<b>Männer (6000 m):</b> 1. Schönberger (Gleiritsch/Team Salomon) 20:19; <b>M 30:</b> 1. Wenzel (Weiden) 21:51; <b>M 35:</b> 1. Krös (Neunaigen) 24:21; <b>M 40:</b> 1. Kling 23:04; 2. Noell (beide LLC Marathon) 23:29; <b>M 45:</b> 1. Knott (Schönsee) 22:41; <b>M 50:</b> 1. Schenk 23:51; 2. Bauer (beide Weiden) 24:02; 3. Dirmeier (SV Amberg) 24:53; <b>M 55:</b> 1. Müllhofer (Pleystein) 26:57.	
<b>SCHACH</b>	
<b>Bayerische Oberliga:</b> Nürnberg – Fortuna Regensburg 4:4, Pang/Rosenheim – Krumbach 5:3, Bad Königshofen – Würzburg 4:4, Bayern München II – Gröbenzell 4:5,3:5, Burgsinn – Bamberg 0:8. – <b>Abschlusstabelle:</b> 1. SC N.-T. Nürnberg 13:5; 2. SK Krumbach 12:6; 3. SV Fortuna Regensburg 11:7; 4. FC Bayern München II 10:8; 5. SC Bad Königshofen 10:8; 6. SG Pang/Rosenheim 9:9; 7. SV Würzburg 9:9; 8. SC Gröbenzell 7:11; 9. SC Bamberg 6:12; 10. SF Burgsinn 3:15. <b>Aufsteiger:</b> SC N.-T. Nürnberg, SK Krumbach; <b>Absteiger:</b> SC Bamberg, SF Burgsinn.	
<b>Landesliga Nord:</b> Nürnberg II – Kelheim 3:5, Zirndorf – Bad Kötzing 4:5,3:5, Schweinfurt – Kulmbach 3:5, Schwandorf – Puschendorf 4:4, Erlangen – Neutraubling 4:4. – <b>Abschlusstabelle:</b> 1. SK Zirndorf 13:5; 2. SC N.-T. Nürnberg II 13:5; 3. SK Kelheim 12:6; 4. SK Schweinfurt 10:8; 5. SK Kulmbach 8:10; 6. SV Puschendorf 8:10; 7. SK Schwandorf 8:10; 8. SC Bad Kötzing 8:10; 9. SC Erlangen 5:13; 10. TSV Neutraubling 5:13. <b>Aufsteiger:</b> SK Zirndorf, SC N.-T. Nürnberg II; <b>Absteiger:</b> SC Erlangen, TSV Neutraubling.	
<b>Regionalliga Nord-Ost:</b> Fortuna Regensburg II – Nürnberg Süd 0:8, Grobenseebach – Kareth-Lappersdorf 5:5,2:5, Windischeschenbach – Dietfurt 4:5,3:5, Forchheim II – Altensittenbach	