

hugo-Interview

Leidenschaft **IRONMAN**

Die gebürtige Regensburgerin **Sonja Tajsich (34)** ist weltweit eine der besten Triathletinnen. Die Mutter einer zweijährigen Tochter hat bereits bei 13 offiziellen Ironman-Veranstaltungen gefinished und dieses Jahr den Ironman in Südafrika gewonnen. Mit einer Bestzeit von unter neun Stunden gehört sie zu einer kleinen Elite, denn bisher ist das weltweit erst knapp 20 Frauen gelungen. Dieses Jahr ist die Freude angesichts der Teilnahme am ersten Ironman in ihrer Heimatstadt Regensburg besonders groß. Diesem persönlichen Highlight des Jahres ordnet sie sogar ihr großes Ziel einer Top-10-Platzierung bei den Weltmeisterschaften auf Hawaii unter. Wir haben uns mit der Lokalmatadorin im Vorfeld des Rennens unterhalten.

Wann haben Sie gemerkt, dass Sie sich gerne quälen bzw. dass Sie die extreme Sportart Triathlon betreiben möchten?

Ich hatte ursprünglich mit Ausdauersport gar nichts zu tun. 1997 bin ich dann eher zufällig zu den Triathlon-Kurzstrecken gekommen und musste mit 21 Jahren erst einmal lernen, richtig zu schwimmen. Da habe ich immer ein paar Probleme gehabt. Dann habe ich, wiederum durch Zufall, einen längeren Triathlon bestritten und gemerkt, dass mir die langen Strecken eher liegen. Für meinen ersten Ironman 2002 in Roth hatte ich mir als Ziel gesetzt, lächelnd über die Ziellinie zu laufen und keine Sanitärer zu brauchen. Das hat funktioniert und so bin ich bei der Sportart geblieben.

Was war das anstrengendste Erlebnis Ihrer sportlichen Karriere?

Mein definitiv anstrengendstes Rennen hatte ich letztes Jahr auf Hawaii. Ich hatte mir sehr viel vorgenommen und bin dann beim Schwimmen gut 10 Minuten hinter meinen Möglichkeiten geblieben. So etwas schockt und man steigt mit bleischweren Beinen aufs Rad. Da war das Rennen eigentlich schon gelaufen. Sich dann noch einmal zu motivieren und in den anderen beiden Disziplinen zu zeigen, dass man konkurrenzfähig ist, war un-

glaublich schwer. In diesem Rennen habe ich sehr viel gelernt.

Wie können Sie sich während eines Tiefpunktes bei einem Ironman überhaupt motivieren?

Das ist sehr schwer. In jedem Rennen hat man Höhen und Tiefen. Jedem Teilnehmer geht das so. Irgendwann kommt ein Tiefpunkt, den es zu überwinden gilt. In dem Moment muss man bewusst positiv denken und sich motivieren können. Ich mache viel mentales Training, das mir in diesen Situationen sehr hilft.

Wie sieht Ihr Trainingsplan allgemein aus?

Das ist ein ziemlich ausgeklügeltes System. Da gibt es Aufbauwochen, Hauptwochen, Regenerationswochen und Rennwochen. Dazu kommen die Trainingslager, die sehr intensiv sind. Der Trainingsaufwand variiert in etwa zwischen 20 und 40 Stunden in der Woche.

Wie lange bereiten Sie sich auf einen Lauf vor?

Nach der Schwangerschaft habe ich mich ein halbes Jahr vorbereitet. Normalerweise, d.h. mit einer gewissen Basis, wie ich sie jetzt habe, sind es ca. vier Monate, die ich mich speziell auf einen Lauf vorbereite. Diese Zeit

ist dann sehr intensiv und ich verfolge sehr diszipliniert meinen Trainingsplan. Nach diesen vier Monaten merke ich dann auch immer, dass es Zeit wird, dass ein Rennen kommt. In den drei Wochen nach einem Lauf regeneriere ich dann und alles wird etwas lockerer.

Welches sind die besten Bedingungen für einen Triathlon?

Die einen mögen es kalt, die anderen heiß. Ich denke, eine Temperatur zwischen 20-25 Grad ist optimal.

Wo liegen Ihrer Meinung nach die Gefahren des Ironman. Worauf muss man bei jedem Rennen achten?

Die größte Gefahrenquelle ist die Ernährung. Da kann man sehr leicht Fehler machen und die sind in einem Rennen nicht wieder gutzumachen. Man muss individuell herausfinden, was gut für den eigenen Körper ist. Dann muss man auf die jeweils äußeren Bedingungen achten und dementsprechend trinken. Wenn ein Triathlet auf Hawaii bis zu 17 Liter Schweiß verliert, sagt das eigentlich alles. Man muss vorher wissen, was man trinkt und ob der Körper das auch verträgt, sonst besteht die Gefahr von Magenkrämpfen und Durchfall. Manchmal ist es daher besser, sich seine Verpflegung selbst



→ mitzubringen, wenn man die angebotenen Produkte des Veranstalters nicht genau kennt und getestet hat. Dann ist es elementar wichtig, die richtige Menge Kohlenhydrate und Elektrolyte zu sich zu nehmen. Zu viel strapaziert den Magen, zu wenig macht einen platt. Ich versorge mich während eines Ironman durch Gelpäckchen, da ich unter voller Belastung nicht gerne kaue. Aber von denen verbrauche ich dann schon bis zu 25 Stück. Wenn Krämpfe kommen, hat man zu wenig Natrium, aber nimmt man zu viel Natrium mit zu wenig Wasser auf, dann entzieht dieses wiederum Wasser aus dem Magen. Auch schlecht. Da muss die Balance genau stimmen. Die Ernährung ist im Prinzip die vierte Disziplin, die man genauso beherrschen muss wie die drei anderen.

Jede Viertelstunde 200 ml in kleinen Schlucken trinken, da am besten gleich einen langkettigen Kohlenhydratkomplex als Grundversorgung drin haben, Elektrolyte in verträglicher Form nehmen und spätestens jede halbe Stunde ein Gelpäckchen essen. Anders hält man es nicht durch.

Wie kommen Sie mit den frühen Starts der Ironman zurecht, die häufig ein Aufstehen gegen 04.00 Uhr erfordern?

Man muss sich auch darauf vorbereiten. Zwei Wochen vorher beginne ich, früher ins Bett zu gehen, und die Tage vor dem Start gehe ich dann schon gegen neun Uhr schlafen. Dann kann man auch um vier Uhr aufstehen und ist trotzdem fit.

Kann grundsätzlich jeder einen Ironman bestreiten?

Es ist wirklich unmöglich, einen Ironman ohne Training zu absolvieren. Das wird hoffentlich auch niemand versuchen. Wenn jemand bei null anfängt, würde ich mindestens ein Jahr gezielte und vom Profi überwachte Vorbereitung mit sämtlichen medizinischen Leistungstests empfehlen. Außerdem ist ein gründlicher Check, ob der eigene Körper für so hohe Belastungen geeignet ist, auf jeden Fall zu empfehlen. Nach meiner Schwangerschaft bin ich auch direkt zum Kar-

diologen gegangen und habe mir erst einmal das OK für eine unbedenkliche Fortsetzung dieses Sports geholt. Der Ironman ist eine Königsdisziplin, das darf man nicht unterschätzen.

Was muss man bei der Vorbereitung auf den ersten Ironman auf jeden Fall beachten?

Grundsätzlich muss man sich im Vorfeld auf jeden Fall mit den Dimensionen der Strecken vertraut machen. Man muss nicht unbedingt einen Marathon gelaufen sein, aber einen 30-km-Lauf sollte man schon einmal bewältigt haben. Die 180 km sollte man auch schon mal geradelt sein



und natürlich dürfen auch die 4 km am Stück schwimmen kein Problem sein. Alles andere wäre fahrlässig. Außerdem sollte man sich unbedingt mit seinem Equipment vertraut machen. Auf dem Rad sollte man viele Trainingskilometer gefahren sein, da 180 km auf einem neuen Fahrrad oder mit einem neuen Lenker sehr hart und lang werden können. Zusätzlich sollte ein Fachmann wegen der richtigen Sitzposition zu Rate gezogen werden. Als nächstes ist die Wahl der richtigen, der Strecke angepassten Schuhe sehr wichtig. Auch diese sollten bereits eingelaufen sein.

Auch den Neoprenanzug für die Schwimmstrecke sollte man kennen.

Hier hilft es oft, wenn man die Nähte mit Vaseline einschmiert, damit man sich an diesen Stellen nicht wund reibt.

Außerdem sollte man sich vor dem Rennen einen durchdachten und ausgefeilten Ernährungsplan zurechtlegen und versuchen, den während des Rennens auch strikt einzuhalten.

Es gibt Mehrfach-Triathlons und Triathlons, die bis zu 10 Tage dauern. Bis zu welcher Distanz halten Sie den Sport für gesund?

Gesundheitlich ist ja eigentlich der Ironman schon fragwürdig. Ich verstehe Leute, die sagen, dass das auf diesem Niveau nicht mehr gesund sei. Allerdings habe ich mich über Jahre hinweg langsam an dieses Niveau herangetastet und den Körper langsam daran gewöhnt. Ich persönlich möchte aber nichts machen, was länger ist als ein Ironman. Das sind Belastungen und Herausforderungen für den Körper, die noch einmal ganz andere Dimensionen erreichen.

Ist der Regensburger Ironman für Sie etwas Besonderes?

Na klar ist er das. Es ist schon etwas Besonderes, vom eigenen Bett zum Start aufbrechen zu können, bei mir zu Hause zu essen, und alle Freunde und Verwandten, die schon immer einmal zuschauen wollten, werden an der Strecke sein. Das stelle ich mir großartig vor und ich freue mich schon sehr.

Wie sehen Sie Ihre Chancen?

Das kann man im Vorfeld wirklich nicht sagen. Es kommt auch immer auf die Tagesform an, vielleicht hat man eine kleine Erkältung oder eine Panne mit dem Rad. Es kann so viel passieren. Vielleicht meldet sich auch kurzfristig der eine oder andere Profi, dem noch die Qualifikation für Hawaii fehlt. Dann wird es auch richtig schwer zu gewinnen. Aber ich werde beim Heimrennen natürlich alles versuchen, um gut abzuschneiden.

Dann bedanken wir uns für die Beantwortung unserer Fragen und wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Heimrennen.