



1. Ironman Regensburg am 01. August 2010 – Interview mit Siegerin Sonja Tajsich

Heimsieg ...

Als Lokalmatadorin bewies unsere Redakteurin Sonja Tajsich beim ersten Ironman in heimischen Gefilden einmal mehr, dass sie zu den besten Triathletinnen der Welt zählt. Vom den Beifallsstürmen des Regensburger Publikums getragen „schwebte“ sie förmlich als Erste ins Ziel.

Sonja, als Topfavoritin bei einem Heimrennen zu starten, ist etwas, wovon viele Triathleten nur träumen können. Wie war es für dich?

Viele haben mich gefragt, wie ich mit dem Druck umgehe. Persönlich habe ich keinen sonderlichen Druck gespürt und mich einfach nur riesig auf das Rennen gefreut. Der Nervositätsfaktor hat sich ebenfalls im Bereich eines „normalen Rennens“ abgespielt.

Das Schwimmen ist bekannterweise deine schwächere Disziplin. In Regens-

burg hast du dabei eine neue persönliche Bestzeit erreicht. War das der Heimfaktor oder hat sich generell etwas geändert?

Ich hoffe natürlich, dass es nicht nur der Heimfaktor war. Anfangs lief das Schwimmen gar nicht so gut. Die Altersklassenathleten standen diesmal ungewöhnlich nah an den Profis und so kam es, dass beim Start einige auf und über mich gesprungen sind. Dadurch habe ich mir zu Beginn gleich eine blutige Lippe und eine sehr schmerzhaft Stauchung des kleinen

Fingers zugezogen, die kurzfristig Zweifel aufkommen ließ, ob ich überhaupt zu Ende schwimmen kann. Nach ein paar Hundert Metern habe ich dann aber doch einen guten Rhythmus gefunden.

Ich hatte das Glück vor ungefähr drei Monaten Uwe Wiegand, den bekannten Schwimmtrainer, kennen zu lernen. Er hat sich mit großer Leidenschaft und Motivation meiner angenommen, und man konnte spüren, wie ich mich langsam verbessere. Die Zusammenarbeit mit meinem Cheftrainer Ralf Ebli hat sich hier hervorragend eingespielt und ich denke wir sind jetzt auch beim Schwimmen auf einem sehr guten Weg. Ich glaube mich unter diesen Voraussetzungen auch beim Schwimmen noch weiter verbessern zu können.

Eine 4:59-Stunden-Radzeit spricht für sich. Wie war die Strecke?

Die Strecke ist sehr schön. Ein langgezogener Berg, der mit fast zwölf Kilometern nicht von schlechten Eltern ist, eine wunderschöne Landschaft und das perfekte Wetter waren ein Genuss. Einzig die Tatsache, dass ich die meiste Zeit alleine gefahren bin, hat es manchmal schwierig gemacht, das Tempo ständig hoch zu halten. Wenn man jemanden vor sich hat, den man „jagen“ kann, fällt es leichter noch einen Gang zuzulegen.

Beim Marathon kam der Faktor „Heimvorteil“ dann so richtig zum Tragen. Wie hast du diesen Teil des Rennens empfunden?

Das war das unglaublichste Erlebnis meiner Sportkarriere! Noch nie in meinem Leben habe ich meinen Namen so oft gehört. Ich konnte den Leuten richtig ansehen, wie sie sich gefreut haben und mit mir gemeinsam unser Regensburg gefeiert haben.

Ich weiß nicht genau, ob es daran lag, dass ich den Marathon in Hinblick auf die Weltmeisterschaft und meinen Vorsprung sehr kontrolliert gelaufen bin, oder es diese wahnsinnige Unterstützung und Atmosphäre war. Auf jeden Fall habe ich meine Beine so wenig gespürt wie noch nie, teilweise war ich so überwältigt, dass ich dachte

zu schweben. Vielen Dank Regensburg! Ich hoffe ich konnte euch zurückgeben, was ihr mir hier gegeben habt.

Bald steht die Ironman Weltmeisterschaft auf Kona, Hawaii, vor der Tür. Wie sehen deine Wochen bis dahin aus?

Jetzt kommen erst einmal zwei Wochen leichtes regeneratives Training. Das heißt in etwa fünf bis zehn Stunden die Woche ganz locker schwimmen, Rad fahren und laufen.

Nächste Woche werde ich mit Tom und Lisa ein paar Tage Urlaub machen. Nach den letzten Wochen mit der Vorbereitung auf das Rennen und dem Marktstart von Purendure (Sonjas eigene Bodycare-Serie) sind wir alle ganz schön ausgepowert und nehmen uns etwas Zeit als Familie. Dann wird Ralf das Training vermutlich wieder langsam hochfahren, bevor es nach Lanzarote ins Trainingslager geht. Dort wird 16 Tage sehr hart trainiert, anschließend geht es noch mal eine Woche heim und dann ab nach Kona.

Letztes Jahr hast du mit dem 13. Platz als zweitbeste Deutsche eigentlich ein tolles Ergebnis erreicht. Allerdings hat dir ein verpatztes Schwimmen den Traum von einer Top-10-Platzierung zunichte gemacht. Was erhoffst du dir dieses Jahr?

Anfangs war ich ziemlich enttäuscht mit dem Ergebnis, zumal wir im Team alle wussten, dass mehr drin gewesen wäre. Nach einigen Tagen, in denen ich sehr viele Glückwünsche und Aufmunterungen bekam, konnte ich mich dann doch noch freuen über das Ergebnis.

*Das war das unglaublichste Erlebnis meiner Sportkarriere!
Vielen Dank Regensburg!*

Dennoch, wir sind im Team alle davon überzeugt, dass ich Top-10-Potenzial habe, und ich werde

alles versuchen, unseren Traum dieses Jahr Realität werden zu lassen. Beste Deutsche wäre natürlich schön, dann würde ich auch in der TV-Berichterstattung nach der Weltmeisterschaft erwähnt werden.

Sonja, vielen Dank für das Interview. Wir wünschen dir, dass dein Traum Realität wird und drücken zur Weltmeisterschaft 2010 alle die Daumen. ●

