

Tajsich geht mit Sieg ins Trainingslager

TRIATHLON Erfolg in Heilbronn gibt Selbstvertrauen. Ab jetzt wird der Heimvorteil für den Ironman in Regensburg geübt.

VON CLAUS-DIETER WOTRUBA, MZ

REGENSBURG. Nächste Übung, zweiter Saisonsieg: 3:30:40 Stunden brauchte Sonja Tajsich, die Ende April den Südafrika-Ironman gewann, dann war Platz eins beim City-Triathlon in Heilbronn gesichert. Die Stadt-Veranstaltung im Schwäbischen mit reichlich bekannten Namen aus der Szene war eine Premiere – wie es auch Tajsichs nächster Auftritt in der Heimat sein wird. Am 1. August sieht Regensburg erstmals einen Ironman – und Lokalmatadorin Tajsich, die im Landkreis in Eilsbrunn wohnt, verabschiedet sich in die Trainingsphase des Feinschliffs.

In Heilbronn tankte sie auf kürzeren Distanzen als bei einem Ironman Selbstvertrauen. „Nach dem Schwimmen habe ich mich schon gefreut: 30 Sekunden Rückstand auf Nicole Leder, zwei Minuten auf Heidi Jesberger – das war nicht viel“, sagte Sonja Tajsich über die ersten zwei Kilometer im Neckar und den Vergleich mit zwei bekannten Konkurrentinnen.

Die 34-jährige trainiert ihre schwächste Disziplin neuerdings nicht nur mit Langstrecken-Weltmeisterin Peggy Büchse bei Tristar, sondern auch beim neuen Schwimm-Club Regensburg und Cheftrainer Uwe Wiegand. „Ich bin auf einem guten Weg. Man sieht, dass etwas passiert“, sagt sie

über die Hilfe, die sie ein- bis zweimal pro Woche in Anspruch nimmt.

Nach 20 der 70 Kilometer auf der Radstrecke hatte Tajsich Nicole Leder eingeholt, die später mit Kreislauf-Beschwerden aufgab. Tajsich: „Dass es 900 Höhenmeter zu bewältigen gab, war gut für mich.“ Und so waren auch die fünf Minuten Rückstand auf Schwimm-Dominatorin Mignon Vatlach in der Wechselzone zum Laufen beseitigt. „Ich dachte, die muss erstmal so schnell laufen wie ich“, sagte Tajsich mit Blick auf die drei Fünf-Kilometer-Runden. „Wir sind noch 300 Meter gemeinsam unterwegs gewesen, dann war ich alleine und hatte im Ziel auf dem Marktplatz vier Minuten Vorsprung. Ich bin megakonstant gelaufen“, sagte Tajsich über einen Wettkampf, den sie nicht nur des Ergebnisses, sondern des gesamten Ambientes wegen „wunderschön“ fand.

Nach dem „tollen Formcheck“ – eine Woche davor gab es einen zweiten Platz im Kurz-Triathlon von Mußbach – zieht sich Sonja Tajsich jetzt zurück. „Bis Samstag mache ich weniger. Dann folgen zwei, drei Wochen lang Umfänge wie in einem Trainingslager.“ In Zahlen pro Woche liest sich das so: 16 bis 18 Kilometer im Wasser, 500 bis 550 Kilometer auf dem Rad, 70 bis 90 Kilometer in Laufschuhen.

Geübt wird in dieser Zeit auch der Heimvorteil. „Den will ich ja nutzen“, sagt Tajsich und begibt sich vermehrt auch auf die Regensburger Ironman-Strecken. „Ich will sie ja kennenlernen. Allerdings hat mir mein Trainer Ralf Ebli geraten, nicht ausschließlich da zu trainieren, sonst lutscht man sie aus“, sagt Tajsich.



Sonja Tajsich hält wieder ein Zielband in der Hand. Mit dem Sieg in Heilbronn verabschiedet sie sich bis zum Ironman in Regensburg am 1. August aus den Wettkämpfen. Foto: Tom Tajsich

ZWEI MÄNNER UNTER DREI STUNDEN

► Mit Sebastian Kienle gewann ein Lokalmatador den City-Triathlon der Männer in Heilbronn (2:57:24). Er lag im Ziel 1:38 Minute vor Andreas Böcherer. ► Dahinter folgten mit Ironman-Euro-

pameister Timo Bracht (3:00:06) und dem Weltmeister über die olympische Distanz, Daniel Unger (3:01:25), zwei klangvolle Namen in der Ergebnisliste. Lothar Leder (3:16:47) wurde Achter.

SPORT-TELEGRAMM

BASEBALL

1. BUNDESLIGA SÜD

Buchbinder Legionäre – Gauting	5:2
Buchbinder Legionäre – Gauting	13:3
Mainz – Mannheim	2:11
Mainz – Mannheim	6:7
Saarouis – Haar	6:9
Saarouis – Haar	7:5
Neuenburg (N) – Heidenheim (M)	5:11
Neuenburg (N) – Heidenheim (M)	3:8

1. Buchbinder Legionäre	19	1	0.950	0
2. Heidenheim Heideköpfe (M)	13	3	0.813	4
3. Mannheim Tornados	10	8	0.556	8
4. Haar Disciples	9	7	0.563	8
5. Gauting Indians	8	8	0.500	9
6. Saarouis Hornets	7	12	0.368	11.5
7. Mainz Athletics	6	13	0.316	12.5
8. Neuenburg Atomics (N)	1	21	0.045	19

FUSSBALL, JUNIOREN

A-JUNIOREN LANDESLIGA SÜD

Rosenheim – Deggendorf	3:0
Starnberg – Donauwörth	7:1
Landshut – Freising	3:3
Kaufbeuren – Unterhaching II	0:1
Thannhausen – Forstneried	6:0

1. SpVgg Unterhaching II	22	16	5	1	61:24	53
2. TSV 1860 Rosenheim	22	14	4	4	54:26	46
3. TSG Thannhausen	22	13	4	5	56:30	43
4. Grün-Weiß Deggendorf	22	10	4	8	44:41	34
5. FC Kempten	21	9	6	6	32:36	33
6. SpVgg Kaufbeuren	22	9	5	8	42:38	32
7. JFG Donauwörth	22	7	6	9	46:54	27
8. FT Starnberg 09	22	6	5	11	49:54	23
9. TSV Forstneried	22	7	2	13	31:51	23
10. Eintracht Freising	22	5	7	10	29:36	22
11. SpVgg Landshut	22	4	3	15	28:50	15
12. TSV Kareth-Lappersd.	21	4	3	14	30:62	15

A-JUNIOREN BEZIRKSBEREICHE

FC Amberg – Schwarzhofen (N)	0:1
Jura 05 (N) – Hahnbach	2:7
Schwarze Laber – Burglengenfeld	2:0
Donautal (A) – Cham	5:3
Schirmitz – Grafenwöhr	1:2
Regensburg (A) – Raigering (N)	0:6

1. JFG Donautal (A)	20	17	0	3	89:21	51
2. SV Hahnbach	21	13	2	6	50:24	41
3. JFG Schwarze Laber	20	12	3	5	57:42	39
4. FC Amberg	20	11	4	5	54:22	37
5. SV Schwarzhofen (N)	21	10	4	7	47:38	34
6. SpVgg Schirmitz	20	10	1	9	50:44	31
7. TuS/DJK Grafenwöhr	21	10	1	10	49:45	31
8. ASV Burglengenfeld	21	7	6	8	30:33	27
9. SV Raigering (N)	20	8	2	10	40:35	26
10. SG Cham	21	8	1	12	32:45	25
11. SC Regensburg (A)	21	3	1	17	25:108	10
12. FC Jura 05 (N)	20	0	3	17	17:83	3

B-JUNIOREN LANDESLIGA NORD

Memmelsdorf – Bamberg	1:2
Würzburger FV – DJK Schwabach	2:1
SC 04 Schwabach – FT Schweinfurt	7:0
1. FC Schweinfurt 05 – Aschaffenburg	4:1
Wiesentheid – Erlangen-Bruck	0:3

Weiden – Jahn Regensburg II	2:2					
1. FC Eintr. Bamberg	22	15	3	4	46:18	48
2. 1. FC Schweinfurt 05	22	11	1	6	72:27	46
3. FSV Erlangen-Bruck	22	14	3	5	68:26	45
4. Vikt. Aschaffenburg	22	10	6	6	40:36	36
5. SSV Jahn Regensburg II	22	10	4	8	42:32	34
6. SV Memmelsdorf	22	10	3	9	47:43	33
7. SpVgg Weiden	22	9	4	9	54:37	31
8. FSG Wiesentheid	22	9	3	10	30:44	30
9. Würzburger FV	22	7	5	10	32:42	26
10. DJK Schwabach	22	7	3	12	42:55	24
11. SC 04 Schwabach	22	6	4	12	30:42	22
12. FT Schweinfurt	22	0	1	21	4:05	1

B-JUNIOREN LANDESLIGA SÜD

Kempten – Thannhausen	2:6
Augsburg II – Fürstenfeldbruck	5:0
Kareth-Lappersd. – Kempten	4:0
Ingolstadt – Memmingen	4:0
Freising – Burghausen II	4:2
Thannhausen – Unterhaching II	4:2
Dingolfing – Deggendorf	2:2

1. TSV Kareth-Lappersd.	22	14	5	3	49:24	47
2. FC Memmingen	22	13	4	5	60:39	43
3. FC Ingolstadt 04	22	12	6	4	56:29	42
4. TSG Thannhausen	22	11	4	7	44:36	37
5. FC Augsburg II	22	10	5	7	50:36	35
6. SpVgg Unterhaching II	22	9	4	9	37:30	31
7. Eintracht Freising	22	8	4	9	30:34	31
8. FC Dingolfing	22	8	5	9	43:48	29
9. FC Kempten	22	6	5	11	38:56	23
10. SC Fürstenfeldbruck	22	5	3	14	43:60	18
11. Grün-Weiß Deggendorf	22	5	3	14	28:50	18
12. Wacker Burghausen II	22	4	4	14	22:58	16

B-JUNIOREN BEZIRKSBEREICHE

Hohe Linie – Schwarzenfeld	2:3
Burgweinting – Donautal (A)	0:2
Burglengenfeld – Amberg-Sulzb.	3:1
Cham (A) – Kareth-Lappersd. II (N)	6:2

1. FC Amberg	18	16	1	1	76:16	49
2. 1. FC Schwarzenfeld	19	14	1	4	58:27	43
3. ASV Cham (A)	19	11	2	6	60:37	35
4. JFG Donautal (A)	19	10	3	6	44:42	33
5. SV Burgweinting	18	8	5	5	36:32	29
6. SpVgg Weiden II (N)	18	8	1	9	44:42	25
7. JFG Hohe Linie	18	6	3	9	29:41	21
8. Kareth-Lappersd. II (N)	19	6	1	12	26:48	19
9. Amberg-Sulzb. West 08	19	5	1	13	21:44	16
10. SV Schwarzhofen	18	4	1	13	22:49	13
11. ASV Burglengenfeld	19	4	1	14	24:62	13

C-JUNIOREN BEZIRKSBEREICHE

Hohe Linie – Donautal	1:2
Kareth-Lappersd. (A) – Hahnbach (N)	2:3
Jahn Rgbg. II – Burgweinting	3:0
Kareth-Lappersd. (A) – Cham	2:4
Hahnbach (N) – Hohe Linie	2:5
Schwand. Naabtal (N) – Schwarzenfeld	3:0
Grafenwöhr – Schwarzhofen	3:0
Donaubene (N) – Donautal	4:3

1. ASV Cham	20	19	1	0	81:10	58
2. SSV Jahn Rgbg. II	19	14	2	3	72:20	44
3. Kareth-Lappersd. (A)	19	13	2	4	64:24	41
4. 1. FC Schwarzenfeld	19	12	3	4	54:26	39
5. SV Burgweinting	20	8	4	8	49:42	28

6. Donaubene 07 (N)	20	9	1	10	45:40	28
7. TuS/DJK Grafenwöhr	20	8	2	10	35:71	26
8. SV Hahnbach (N)	20	7	0	13	39:59	21
9. Schwand. Naabtal (N)	20	5	3	12	30:69	18
10. SV Schwarzhofen	20	5	2	13	34:78	17
11. JFG Donautal	19	3	4	12	29:60	13
12. JFG Hohe Linie	20	2	2	16	23:56	8

C-JUNIOREN KREISKLASSE OST

Obertraubling – Burgweinting II	2:3
Bach/Donaut./Sulzb. – Hohe Linie II	14:1
Haidau – Sünching/Labertal	7:4
Neutraubling – Wenzelbach II	3:1
Donaubene II – Regensburg	0:5

1. SG Walhalla	19	13	5	1	67:23	44
2. SV Burgweinting II	20	13	3	4	57:24	42
3. JFG Haidau 08	20	12	4	4	79:46	40
4. DJK Regensburg 06	19	12	4	3	59:33	40
5. TSV Neutraubling	20	12	3	5	59:37	39
6. Bach/Donaut./Sulzb.	20	9	2	9	69:39	29
7. Sünching/Labertal	20	7	2	11	64:68	23
8. SV Obertraubling	19	6	4	9	50:46	22
9. SV Wenzelbach II	20	6	1	13	35:81	19
10. SV Harting	19	4	5	10	36:59	17
11. JFG Hohe Linie II	20	5	1	14	38:66	16
12. Donaubene 07 II	20	1	2	17	23:14	5

C-JUNIOREN KREISKLASSE WEST

3 Schloßer-Eck – Naab-Vils	3:6
3 Schloßer-Eck – Laub/Zeittl./Regendorf	8:0
Regensburg – Seubersdorf	0:2
Regenstauf – Laber I	3:0
Brunnenlöwen – Painten/Aichkirchen	2:2

1. JFG Region Dietfurt	17	16	1	0	117:11	49
2. JFG 3 Schloßer-Eck	19	14	2	3	99:33	44
3. JFG Tangrintel	18	11	2	5	74:44	35
4. Painten/Aichkirchen	18	11	1	6	53:48	34
5. JFG Naab-Vils	17	10	1	6	62:37	31
6. ESV 1927 Regensburg	18	7	2	9	28:47	23
7. TB/ASV Regenstauf	18	7	1	10	31:64	22
8. Brunnenlöwen 08	18	5	3	10	28:59	18
9. Fußb.-Reg. Seubersdorf	18	5	1	12	26:66	16
10. Laub/Zeittl./Regendorf	17	3	0	14	27:67	9
11. JFG Schwarze Laber II	18	1	2	15	22:91	5

D-JUNIOREN-BEZIRKSBEREICHE

Labertal – Jahn Regensburg	1:5
Amberg – Kareth-Lappersd.	0:4
Höhlöhe (N) – Grafenwöhr (N)	1:3
Weiden – Höhlöhe (N)	10:1
Cham – Kareth-Lappersd.	0:1
Regenbogen – Schwarzenfeld	0:7
Burgweinting – Amberg	2:1
Labertal – Kareth-Lappersd.	0:0

1. SSV Jahn Regensburg	20	20	0	0	176:10	60
2. SpVgg Weiden	20	17	1	2	81:23	52
3. TSV Kareth-Lappersd.	21	13	4	4	47:26	43
4. Grafenwöhr (N)	19	11	1	7	39:37	34
5. Kickers Labertal 06	20	8	5	7	36:43	29
6. 1. FC Schwarzenfeld	20	8	1	11	40:57	25
7. JFG Höhlöhe 08 (N)	20	7	2	11	43:91	23
8. ASV Cham	20	7	1	12	52:60	22
9. FC Amberg	20	5	4	11	28:55	19
10. SV Burgweinting	19	5	3	11	27:44	18
11. JFG Hohe Linie (N)	18	4	2	12	23:72	14
12. JFG Regenbogen	19	0	2	17	10:84	2

D-JUNIOREN KREISKLASSE OST

Sünching – Hohe Linie II	2:1
Burgweinting II – Fr. TuS Regensburg	4:6
Walhalla – Sünching	2:1
Haidau – Labertal	7:1
Naab-Regen – Neutraubling	0:0
Hohe Linie II – Rgbg. Turnerschaft	1:1

1. JFG Haidau 08	17	17	0	0	81:8	51
2. JFG Naab-Regen 06	18	11	2	5	50:31	35
3. JFG Laabertal 2005	17	10	2	5	66:51	32
4. SG Walhalla	18	8	3	7	31:52	27
5. JFG Hohe Linie II	17	7	3	7	29:25	24
6. SV Sün						