

Der beste Rat war das neue Rad

TRIATHLON Sonja Tajsich startet mit neuem Plan am Sonntag mit dem 70.3-Wettbewerb in Südafrika so früh wie nie in die Saison.

VON CLAUDIUS DIETER WOTRUBA, MZ

REGENSBURG. Dinge im neuen Jahr anders zu machen, nehmen sich viele Leute vor. Auch Triathletin Sonja Tajsich: Mit einem neuen Rennplan will sie neue Reize setzen. Nach dem erfolgreichsten Jahr ihrer Karriere mit den Ironman-Siegen in Südafrika und Regensburg strebt die beste Deutsche auf Hawaii (14.) mit ihrem Plan 2011 die Realisierung ihres Traums an – die Top Ten auf der US-Insel.

Damit verbunden ist ein Start in die Saison so früh wie nie: Am Mittwoch brach Tajsich mit Ehemann Tom nach Südafrika auf, um am Sonntag in East London (Buffalo City) einen ihrer fünf 70.3-Wettbewerbe des Jahres in Angriff zu nehmen. „Ich traue mich das, weiß aber nicht, ob Topplatzierungen möglich sind“, sagt Sonja Tajsich über die Aussichten in einem neuen Metier. „Ich muss jetzt nicht mehr so über den Winter dümpeln.“ 70.3 – das bedeutet einen Halb-Ironman: also 1,9 Kilometer schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und einen Halbmarathon-Lauf über 21,1 Kilometer zum Schluss.

Mehr Wettkampf- und Tempohärte und mehr Abwechslung soll das in Absprache mit Trainer Ralf Ebli bringen – und damit weitere Fortschritte für die Weltklasse-Athletin aus Eilsbrunn bei Regensburg, die die Ironman-Distanz liebt („Ich kann ewig im gleichen Tempo“) und sich mit 35 Jahren und im besten Triathlon-Alter noch längst nicht ausgereizt fühlt. Allerdings brachte Tajsich aus dem zweiwöchigen Trainingslager („Das Training war trotzdem super“) auch Krankheitsprobleme mit.

Höhepunkt ist die EM in Frankfurt

2010 war für Sonja Tajsich ein Durchbruch auch in der öffentlichen Wahrnehmung. Mit dem Heimsieg bei der Ironman-Premiere in Regensburg eröffneten sich für sie neue Welten, die allerdings auch einen Nachteil haben: In ihrer Heimatstadt wird Tajsich am 7. August vorwiegend nicht als Expertin und Unterstützerin des neuen Wettbewerbs „Iron Kids“ dabei sein. „Mein Höhepunkt ist heuer die Europameisterschaft in Frankfurt am 24. Juli“, sagt Tajsich.

Das Hintertürchen für Regensburg allerdings bleibt offen: „Sollte ich noch Punkte brauchen, dann starte ich in Regensburg vielleicht doch. Vielleicht bin ich in Hawaii aber auch mal nicht dabei, wenn Frankfurt schiefgeht.“ Seit dem 1. September sammeln die



Sonja Tajsich und ihr neuer Stolz: Auf dem neuen Rad fühlt sie sich pudelwohl.

Foto: Tom Tajsich

SONJA TAJSIICH JETZT IN EINEM TEAM MIT MAGDALENA NEUNER

► Auf dem Weg zum Saisonstart in Südafrika stand für Sonja Tajsich auf dem Flughafen in München noch ein wichtiger Termin an: Die 35-Jährige unterschrieb einen Zweijahres-Vertrag im Team Erdinger Alkoholfrei und steht damit in einer Reihe mit Biathlon-Olympiasiegerin Magdalena Neuner oder Ironman-Europameister Andreas Raelert.

► Für Sonja Tajsich bedeutet das den Sprung von der regionalen auf die natio-

nale Ebene. „Das ist ein Partner mit richtig viel Power und macht mich richtig stolz“, sagt die Triathletin, die mit der sportlichen Leiterin Wenke Kujala, die vom Regensburg-Triathlon in Regensburg bestens bekannt ist, schon länger freundschaftliche Bande pflegt.

► Damit endet die „herzliche und schöne“ Zusammenarbeit mit Bischofshof. „Die Trennung verlief sehr freundschaftlich“, sagt Sonja Tajsich.



Neue Partner: Sonja Tajsich (M.) mit Geschäftsführer Josef Westermeier (l.) und Brauerei-Inhaber Werner Brombach von Erdinger Weißbräu

Triathleten nämlich in einem neuen Qualifikationssystem für Hawaii Punkte, in das drei 70.3-Wettbewerbe eingebracht werden können. Die besten 25 der Rangliste zum 31. Juli sind qualifiziert, bis 31. August kommen fünf Nachrücker dazu. „Diejenigen, die viel starten, sind jetzt im Vorteil“, sagt Tajsich mit Blick auf die Konkurrenz. Allerdings gehört Regensburg, wo es nur 1000 Punkte für den Sieg gibt (gegenüber 4000 in Frankfurt), in die unterste Ironman-Kategorie.

Weil es auf Hawaii 2010 nicht perfekt lief, arbeitete das System Tajsich mit Akribie an Verbesserungen. „Ich hatte ein energetisches Loch als Erklärung für meine schwache Radleistung“, sagt Tajsich und meint damit

Ernährungsprobleme. Also absolvierte sie in Belgien einen dreistündigen Klimatest unter Hawaii-Bedingungen, bei dem Rückschlüsse aus dem Salzgehalt im Schweiß gezogen werden. „Da habe ich viel entdeckt, was ich optimieren kann“, sagt Tajsich. „Mit dem Professor stehe ich noch immer in Kontakt.“

Der beste Rat für Sonja Tajsich aber war das neue Rad. „Mittlerweile glaube ich, dass das alte zu groß und damit der Hauptgrund für meine Probleme auf Hawaii war.“ Dank des „Rundum-Sorglos-Paketes“ von Co-Sponsor Stadler bekam Tajsich ein Renngerät unter den Christbaum gelegt, das in Windeseile bis zum 23. Dezember gefertigt wurde und sie ins Schwärmen bringt: „Das passt mir so gut. Ich glaube zu

spüren, wie ich Druck auf die Pedale bringe. Mit diesem Rad habe ich die Vision, dass ich auch in 70.3-Wettbewerben richtig gut sein kann.“

Schnell nach Hause zur MZ-Wahl

So kam das Angebot recht, am 12. März den Wettkampf in Abu Dhabi mit ungewöhnlichen Distanzen (3 km Schwimmen, 200 km Rad, 21 Laufen) einzuschleichen. „Wir bekommen fünf Nächte und zwei Freiflüge. Das ist super“, sagt Tajsich. Für sie heißt es am Sonntag in Südafrika übrigens schnell einzupacken. Um 17.20 Uhr geht das Flugzeug. Es gilt flott nach Hause zu jetten, um am Montag rechtzeitig zur MZ-Galaveranstaltung der „Sportler des Jahres“ im Lande zu sein.

Fritz Fischer macht Michael Greis stark

BIATHLON Der einst zweifelhafte Star ist in die Erfolgsspur zurückgekehrt – sein Trainer und Nachbar trägt großen Anteil daran.

ANTHOLZ. Die Sonne war schon hinter den Bergen verschwunden, als Michael Greis seine Langlaufskier im Biathlon-Stadion im Antholzer Tal abschallte. Ganz alleine war er in der Loipe zum Auslaufen unterwegs gewesen. Kurz zuvor hatte der dreimalige Olympiasieger von Turin mit Platz zwei im sechsten von zehn Weltcup-Sprints sein bestes Saisonergebnis geschafft. Seinen ersten Sieg seit zwei Jahren verpasste der 34 Jahre alte Skijäger aus dem Allgäu am Donnerstag um exakt zehn Sekunden. „Ich bin sehr zufrieden“, sagte Greis.

„Sein Beruf macht ihm wieder Spaß, er ist mit sich im Reinen“, sagte Bundestrainer Fritz Fischer am Freitag.

Zusammen mit Mark Kirchner hat Fischer das Männerteam zu Saisonbeginn übernommen und dem in den vergangenen Jahren an sich zweifelnden Star neues Selbstvertrauen eingeimpft. „Der Michi ist dreimal Olympiasieger geworden, der kann es nicht verlernen“, sagt Fischer.

Der „Alte Fritz“ hatte bei den Spielen in Albertville mit der ersten gesamten deutschen Staffel selbst Gold gewonnen. Bei Olympia in Turin 2006 war der Kelheimer an der Seite von Greis, ehe er seinen Dienst als Bundestrainer quittierte. „Einem Sportler wie Michi Greis mit seiner Erfahrung und

seiner Qualität muss man nicht groß erklären, um was es geht. Hier gilt es, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen“, betont Fischer, der sich in der Rolle des „väterlichen Freundes“ sieht, immer wieder.

In Ruhpolding wohnen Greis und sein Trainer beinahe Tür an Tür. „Ich komme mit dem Fritz gut aus“, sagt Greis. Umgestellt im Training wurde nicht viel, lediglich einen neuen Gewehrschaft hat sich Greis besorgt. „Das Setup ist perfekt, momentan stimmt alles“, sagt der Gesamtweltcup-Sieger von 2007. In dieser Sai-

Väterlicher Freund: Biathlon-Legende und Bundestrainer Fritz Fischer bei der Entlassung aus dem Bundeswehrdienst. Foto: dpa



Ein Turnier mit acht Favoriten

HALLENCUP Bei der Bezirksmeisterschaft im Hallenfußball kämpfen annähernd gleichstarke Teams in Wald um den Titel.

VON DOMINIK FÜRST, MZ

WALD. Höhenflüge sind meistens von begrenzter Dauer, aber wenigstens bis Samstagabend könnten ein paar dieser Erfolgsphasen noch anhalten. Bei der Oberpfälzer Bezirksmeisterschaft im Hallenfußball wird in der Gemeindehalle Wald weiter um den Lotto Bayern-Hallencup gespielt. Das Teilnehmerfeld ist in Sachen Klassenunterschiede eher eng gestaffelt, es treffen Teams von der Kreisliga bis zur Bezirksoberliga aufeinander; echte Topfavoriten gibt es also nicht.

Zumal vor allem die Kreisligisten bereits während der Hallenkreismeisterschaft bewiesen haben, dass sie es auch mit höherklassigen Gegnern aufnehmen können. Und so ist mit dem TSV Beratzhausen gleich das erste Team zu nennen, das sich auf einem Höhenflug befindet. Angetreten mit einer bunt gemischten Truppe (Trainer Holger Gißke steht im Tor, Torwart Markus Weigert hat als Feldspieler bereits einige Treffer erzielt), hat der Kreisligist im Lauf der Hallenrunde unter anderem Fortuna Regensburg (Bezirksoberliga) bezwungen und bestreitet nun – etwas überraschend – die Bezirksmeisterschaft. „Wir haben mehr erreicht, als wir gedacht hatten, und wollen unsere Lockerheit jetzt auch in die Endrunde mitnehmen“, so Coach Gißke, der seine Mannschaft als Vertreter des Kreises Regensburg in die Pflicht nimmt.

Rainer Liermann, Abteilungsleiter des FV Vilseck, träumt von einem möglichen Höhenflug über den heutigen Samstag hinaus: In Anbetracht des eher gleichwertigen Teilnehmerfeldes sei ein „Überraschungscoup durchaus möglich.“ Weil sich der Bezirksmeister für die Bayerische Meisterschaft am 29. Januar in Würzburg qualifiziert, reist Vilseck mit seinem stärksten Aufgebot nach Wald. Minimalziel sei jedenfalls das Erreichen des Halbfinals.

Und schließlich ist da noch ein Höhenflug, den es zu verteidigen gilt: Der FC Thalmassing hat mit dem Erreichen der Bezirksmeisterschaft laut Trainer Harald Stöhr bereits den „größten Erfolg der Vereinsgeschichte“ vorzuweisen. Das muss aber noch nicht alles gewesen sein: „Wir haben in den letzten Runden so einen Elan aufgebaut, dass wir über uns hinausgewachsen sind.“ Der Bezirksligist klingt vielversprechend.

Wie erwähnt darf der heutige Turniersieger zur Bayerischen Meisterschaft reisen, zudem winkt ihm eine Siegpriämie von 500 Euro (300 Euro für den Zweiten, 200 Euro für den Dritten). Und auch der Titelverteidiger ist ein weiteres Mal vertreten. Der SV Detag Weiden könnte den Pokal heute bereits zum dritten Mal in Folge gewinnen. Aber man muss es mit den Höhenflügen ja nicht übertreiben.

SPIELPLAN

Vorrunde: 14.00: FC Wald/Süssenbach – FV Vilseck (Gruppe A), **14.15:** TSV Detag Weiden – FC Thalmassing (A), **14.30:** SV Detag Weiden – TSV Beratzhausen (B), **14.45:** FC Furth im Wald – SC Luhe-Wildenaue (B), **15.00:** FC Thalmassing – FV Vilseck (A), **15.15:** TSV Detag Weiden – FC Wald/Süssenbach (A), **15.30:** SC Luhe-Wildenaue – TSV Beratzhausen (B), **15.45:** FC Furth im Wald – SV Detag Weiden (B), **16.00:** FC Wald/Süssenbach – FC Thalmassing (A), **16.15:** FV Vilseck – TSV Detag Weiden (A), **16.30:** SV Detag Weiden – SC Luhe-Wildenaue (B), **16.45:** TSV Beratzhausen – FC Furth im Wald;

Endrunde: 17.10: Halbfinale 1: Sieger Gruppe A – Zweiter Gruppe B; **17.30: Halbfinale 2:** Sieger Gruppe B – Zweiter Gruppe A; **17.50: Umplatz 3:** Verlierer Halbfinale 1 – Verlierer Halbfinale 2; **18.05: Endspiel:** Sieger Halbfinale 1 – Sieger Halbfinale 2