

Sonja Tajsichs Schnellmacher

Ironwoman

Sonja Tajsich war bis zum letzten Jahr unsere Mitarbeiterin und leidenschaftliche Fastprofi-Triathletin. Jetzt ist sie Vollprofi. In „She“ verrät sie, welches Radteil von früher sie immer noch fährt, damit sie schneller an ihr Ziel kommt.

„Ich ess nur eine“, verkündet Tochter Lisa (3) noch bei ihrer ersten Nuss. Sonja Tajsich ahnt was folgen wird und erklärt: „**Nüsse und Rosinen** esse ich nach dem Training, wenn ich mal kein Recoverygetränk mag“. Die Profitriathletin und Ironman-Siegerin lebt nicht immer streng asketisch oder nach sportwissenschaftlichen Plänen. „**Bier mit Cola**“ empfiehlt sie nach dem Training. „Zero-Black“ wäre der politisch korrekte Ausdruck für Tajsichs bayerische Mundart. Das Bier sei alkoholfrei, die Cola zuckerfrei. „Gerade als Profi will ich auch genießen und das alkoholfreie Bier schmeckt super.“ Tajsich ist seit dem Ironman in Südafrika 2009 Vollprofi. Davor zahlte sie ihr Material teils selbst, radelte mit Shimano Ultegra in die Weltspitze. Jetzt stellt Scott ihr ein **Plasma 3** mit **Di2-Schaltung** zur Verfügung. „Mein Flugzeug“, erklärt sie lächelnd. Im Training fährt sie ihre alten **Fulcrum Racing 7-Laufräder**. „Die sind günstiger.“ Die **trägerlose Hose** erleichtert die Pausen. „Im Training ist mir das recht. Mit farblich passendem **Trikot und Helm** sehe ich nach Frau aus und bin nicht im ewig gleichen Pink unterwegs.“ Und der breite Frauensattel gehört zur Werksausstattung des Flugzeugs? „Nein, der ist von früher. Den tausch ich nicht, der ist bequem.“ Trotzdem hatte Tajsich im Trainingslager „einen ekelhaft großen Abszess im Schritt.“ Dank **Purendure**, ihrem selbst entwickelten Duschgel, war er nach einem Tag wieder weg. Der Trick? „Pur auftragen, nicht abwaschen.“ Lisa macht große Augen, angelt eine



Haselnuss aus der Packung und drückt mit kritischer Miene auf dem **Garmin-GPS** herum. „Früher habe ich auf Elektronik komplett verzichtet, es ging auch ohne. Aber Di2, GPS und SRM sind praktisch. Im Trainingslager im Ausland, wenn ich eine Rennstrecke abfahre oder einfach zuhause eine neue Strecke fahren will, hilft mir das Navi. Auch die **SRM-Kurbeln** habe ich erst seit kurzem, merke aber jetzt, wieviel Kraft ich früher verschenkt habe. Da hilft mir auch die **Di2**. Ich kann in Wiegetritt schalten ohne Umgreifen. Früher habe ich auf dem großen Blatt manchen Berg hochgedrückt weil ich nicht umgreifen wollte.“ Bei soviel Professionalität wurde bestimmt auch der **Sports-Control-Riegel** nach ernährungsphysiologischen Aspekten ausgesucht. Haben die eine besondere Kohlenhydratmischung? „Ich weiß es nicht. Es ist aber der einzige Riegel, bei dem die Schokoglasur nicht schmilzt und für den ersten Platz reicht er.“ Lisa angelt eine Haselnuss und hält stolz ihr Rad fürs Foto fest. Ohne Schaltung, ohne SRM, ohne GPS, einfach der Mama hinterher. Wer weiß, wann sie mit Triathlon anfängt. ←