

Die Tempomacherin

Triathletin Sonja Tajsich will sich beim Halb-Ironman in St. Pölten in der Weltpitze behaupten

Wenn Sonja Tajsich über Österreich spricht, fallen Worte wie „unvergesslich“, „emotional“ oder „besonders“. Ihre Stimme klingt dann noch kraftvoller, noch enthusiastischer, als sie es ohnehin schon ist. Im österreichischen Klagenfurt lief die Triathletin und dreimalige Ironman-Siegerin vor knapp zwei Jahren das erste Mal einen Ironman unter der magischen Grenze von neun Stunden. Sie wurde damit Zweite hinter der mehrmaligen Gewinnerin Bella Bayliss aus Schottland. Damit war Tajsich angekommen in der Weltpitze der Triathleten.

Zum Auftakt ihrer Europa-Tour ist Tajsich, die in Eilsbrunn bei Regensburg wohnt, an diesem Sonntag wieder in Österreich zu Gast. Diesmal allerdings beim Halb-Ironman in St. Pölten. Erneut will sie eine Spitzenplatzierung erreichen – wenn möglich auf dem Treppchen. Ein Halb-Ironman bedeutet 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen. Für die Langstrecken-Spezialistin Tajsich eigentlich eine ungewohnte Distanz, muss sie dabei doch von Beginn an „volle Latte geben“, wie sie sagt.

Tajsich, die seit 2002 Triathlon betreibt, hat dafür seit vergangenem Herbst ihr Trainingsprogramm umgestellt, arbeitet intensiver und bedachter. Mit Watt-Messer am Fahrrad und Pulsuhr am Arm kontrolliert sie regelmäßig, ob sie in der für sie idealen Belastungszone trainiert. „Dadurch habe ich

heute eine ganz andere Einstellung zu Härte als bis vor zwei Jahren. Extreme Anstrengungen stecke ich jetzt leichter weg“, findet Tajsich. Im Januar dieses Jahres beim Halb-Ironman in Buffalo City in Südafrika hatte ihr die Konkurrenz beim Radfahren noch vier Minuten abgenommen. „Weil ich nach dem Schwimmen nicht schnell genug in die Pedale gekommen bin. Dazu fehlte mir einfach die Power“, sagt sie. Auf die Kraft ist die Lauf-Spezialistin aber dringend angewiesen. Auf der Halbmarathon-Distanz kann sie verlorene Sekunden und Minuten schlechter wettmachen als auf den sonst üblichen 42,195 Kilometern.

Tajsich verbrachte in den vergangenen Monaten deswegen viel Zeit auf dem Rad, feilte außerdem an ihrer Schwimmtechnik. Nach zuletzt zwei Halb-Ironman-Wettbewerben in den USA habe sie sich inzwischen ganz gut angepasst. Die Wechsel vom Wasser aufs Rad funktioniere nun besser – sie könne für die kürzeren Distanzen jetzt schneller aus dem Vollen schöpfen. „Sonja ist tempohärter geworden“, versichert ihr Trainer Ralf Ebli.

Dass die 35-Jährige auf die neue Disziplin mit der kürzeren Strecke setzt,

hat System. Wegen der geringeren benötigten Regenerationszeit kann Tajsich seit dieser Saison mehr Wettkämpfe bestreiten und kontinuierlicher an ihrer Form arbeiten. Und sollte es bei einem

Wettbewerb mal weniger gut laufen, hat sie anschließend öfter die Chance, nötige Punkte für die Gesamtwertung zu sammeln. In der will die Extremsportlerin unbedingt unter die besten 25 –



„Ich habe eine ganz andere Einstellung zu Härte als bis vor zwei Jahren.“ – Sonja Tajsich aus Eilsbrunn bei Regensburg

Foto: oh

München Seite 37, Bayern Seite 37

nur dann wäre sie für den prestigeträchtigsten Ironman auf Hawaii zugelassen. Bei Konkurrentinnen wie Europameisterin Sandra Wallenhorst, der starken Ivonne van Vlerken oder Rad-Spezialistin Karin Thürig wird das eine anspruchsvolle Aufgabe. Auch dass die Athleten auf der Schwimmstrecke kurzzeitig das Wasser verlassen und 300 Meter über eine Brücke zum zweiten See laufen müssen, könnte Tücken bergen. Tajsich versucht, die Neuerung als Chance zu begreifen: „Zumindest kann ich da mal meine Brille richten und beim kurzen Lauf vielleicht ein paar Sekunden herausholen.“

Dafür muss Tajsich in St. Pölten aber zunächst ihr Punktekonto aufbessern. Bei Konkurrentinnen wie Europameisterin Sandra Wallenhorst, der starken Ivonne van Vlerken oder Rad-Spezialistin Karin Thürig wird das eine anspruchsvolle Aufgabe. Auch dass die Athleten auf der Schwimmstrecke kurzzeitig das Wasser verlassen und 300 Meter über eine Brücke zum zweiten See laufen müssen, könnte Tücken bergen. Tajsich versucht, die Neuerung als Chance zu begreifen: „Zumindest kann ich da mal meine Brille richten und beim kurzen Lauf vielleicht ein paar Sekunden herausholen.“

Glaubt man den Worten des Trainers Ralf Ebli, ist Tajsich besser in Form als je zuvor: „Sonja hat das nötige Selbstbewusstsein, die nötige Aggressivität und die nötige Härte.“ Dementsprechend offensiv ausgerichtet ist auch die Wettkampftaktik. „Es wird nicht groß experimentiert, sondern sofort alles gegeben“, lässt Ebli verlauten. Dass Tajsich die Vorgaben des Trainers umsetzen wird, davon ist Ebli überzeugt: „Sie ist gut vorbereitet und verfügt über genügend Rennerfahrung.“ Es klingt nach einem zweiten großen Erfolg in Österreich. *Matthias Fiedler*