

Eiserne Herausforderung

Triathlon – Sandra Bernhardt vom TuS Griesheim wagt sich in Klagenfurt am Wochenende an ihren ersten Ironman – Testwettkampf für Hawaii

VON HERBERT MENDEL

„Ich kann mich nicht einschätzen. In Klagenfurt bestreite ich den ersten Ironman.“ Allerdings hat Sandra Bernhardt vom TuS Griesheim das Startticket für das Mekka der Triathleten am 16. Oktober auf Hawaii schon in der Tasche. Die 25 Jahre alte Nieder-Beerbacherin sicherte sich den Startplatz beim Half-Ironman in Florida (2/90/21). Die frühere D-Kader-Athletin gewann dort im Mai überlegen ihre Altersklasse M 20 in 4:47 Stunden.

Drei Tage später hätte sie in der nächst höheren Klasse starten müssen. Sandra Bernhardt: „Die hätte ich aber auch gewonnen.“ Viele Triathleten scheitern Jahr für Jahr schon an der Qualifikations-Hürde für Hawaii. Weltweit haben Ironman-Wettbewerbe inzwischen inflationären Charakter gewonnen. Allerdings wurden die Startplätze für den Kult-Wettkampf in Kona nicht mehr.

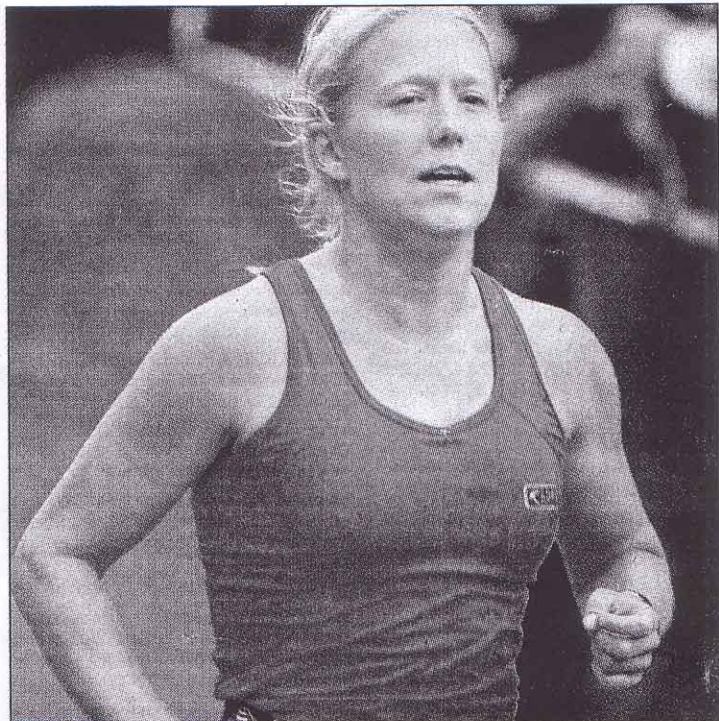
Ist Sandra Bernhardt ein „Glückskind?“ Gewiss nicht: In Florida winkte ein nur Startplatz in ihrer Altersklasse. Ohne zuvor eine Langdistanz durchgestanden zu haben, löste sie das Ticket auf Anhieb. Ihr Freund Sascha Krücke ist der Wegbereiter. Er schenkte ihr zu Weihnachten den Startplatz in Florida. „Wir haben dann einen Aktivurlaub und den Start am Panorama City Beach eingeplant.“ Locker ging sie in den USA den Wettkampf an. „Mit solch einem Erfolg habe ich in meinen kühnsten Träumen nicht gerechnet.“

Nun folgt am Wochenende, beim Ironman in Klagenfurt (Österreich), die Generalprobe für Hawaii. Wieder ein Wettkampf von Null auf Hundert? „Um Himmels Willen“, wiegelt die Triathletin ab. „Seit Januar trainiere ich

intensiv.“ 14 Stunden in der Woche sind Laufen, Radfahren und Schwimmen angesagt. Zumeist in einer Trainingsgruppe oder mit dem Freund zusammen. Eine Zweidrittelstelle und ein kulanter Arbeitgeber eröffnen genügend Freiräume zur gründlichen Vorbereitung. Trotzdem ist Sandra Bernhardt noch keinen Marathon gelaufen. „In Jügesheim bin ich einmal 25 Kilometer gerannt.“ Mehr Ausdauerleistung hat sie selbst im Training noch nicht bewältigt. Hat sie großen Respekt vor der Herausforderung? „Druck, wie viele, verspüre ich nicht.“ Den Ironman Austria sieht sie als ersten Härte-test für Hawaii. „Ich mache mir keinen Kopf über Zeiten.“ Das Trainingspensum (12 km Schwimmen, 250 km Radfahren

und durchschnittlich 40 km Laufen pro Woche) ist auf die hohe Belastung abgestimmt. „Vor dem Schwimmen und Laufen ist mir auch nicht bange. Das Radfahren allerdings wird sich ziehen.“

Sascha Krücke muntert sie auf: „Wenn du solide 3:30 läufst, bist du gut dabei.“ Weshalb hat sie sich Klagenfurt (4. Juli) und nicht eine Woche später den Opel-Ironman in Frankfurt direkt vor der Haustür als Prämieren-Wettkampf ausgesucht? „Die Strecke in Klagenfurt kenne ich. Da hab' ich Sascha schon betreut.“ Ein schneller, landschaftlich schöner Kurs, „der mir liegt“, glaubt Sandra Bernhardt. In Klagenfurt spielt Sascha Krücke den Wasserträger an der Strecke. „In Frankfurt betreue ich ihn.“



Eisenfrau: Triathletin Sandra Bernhardt (TuS Griesheim) bestreitet in Klagenfurt ihren ersten Ironman.

FOTO: HERBERT MENDEL