

„Bevor die Sonne untergeht, will ich im Ziel sein“

Die Ingolstädterin Tanja Schweiger bereitet sich auf ihren großen Traum, den Quelle Challenge in Roth vor

Von Gerhard von Kapff

Ingolstadt (DK) Tanja Schweiger hat einen großen Traum. Einmal beim Quelle Challenge in Roth dabei zu sein. Seit Monaten trainiert die Ingolstädterin auf dieses Ziel hin, und will am 12. Juli 2009 topfit am Start stehen.

Ihre sportlichen Wurzeln liegen im Fußball begraben. Wobei begraben eine durchaus zutreffende Vokabel ist, denn ihre „Karriere“ beim TSV Oberhaunstadt hat sie längst beendet. Was blieb, ist die Erinnerung, dass sie damals, vor 20 Jahren, eine der Wenigen war, die Frauenfußball betrieb. An den Erotik-Kalender, mit dem die Oberhaunstädterinnen vor Jahren regional einiges Aufsehen erregten, erinnert sich die energische Frau heute dagegen etwas verschämt. Sie hat neue Ideen.

Eine davon ist der Quelle Challenge in Roth. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und anschließend noch 42,195 Kilometer Laufen sind die Maßstäbe, an die sich

Schweiger im Training nun langsam annähern muss. Immerhin ist der Starttermin gar nicht mehr so fern.

Nur zehn Prozent der 2500 Starter in Roth, dem Mekka der Triathleten, das vor Jahren als Qualifikation für den Hawaii-Triathlon zählte, sind Frauen. Eine Tatsache, die Schweiger ganz besonders reizt. „Es ist schon eine Herausforderung für eine Frau, so etwas zu machen“, sagt die 29-Jährige. „vor allem unter professioneller Anleitung.“ Denn im Gegensatz zu den wenigen Ingolstädterinnen, die in Roth bisher an den Start gingen, wird die Schwimm-Meisterin, die im Wonnemar arbeitet, von einem eigenen Personaltrainer betreut. Gerhard Budy, ebenfalls ein Ingolstädter, erstellt die Trainingspläne. „90 Prozent ist Grundlagentraining“, weiß er, „der Rest das Tempo.“ Budy weiß genau, von was er spricht. Der Personaltrainer hat selbst 1991 den Ironman bestritten, damals aber einen entscheidenden Fehler begangen: „Ich habe beim Umsteigen vom Rad auf die Laufstrecke keine So-

cken angezogen. Danach hat es mir auf den 42 Kilometern regelrecht die Fußsohlen abgeschält. Das hat fürchterlich ausgesehen.“ Wie es sich anfühlte, ist auch ohne Erklärung nachzufühlen.

Erlebnisse wie diese will Budy seinem Schützling ersparen. Und zudem mit Schweiger erreichen, dass auch die Zeit vorzeigbar ist. „Natürlich ist das zweitrangig, aber ich würde gerne unter zwölf Stunden finishe“, sagt Schweiger: „Bevor die Sonne untergeht, möchte ich im Ziel sein.“

Acht Stunden wöchentliches Training stehen bereits in der momentanen Phase an. Zwei Schwimmeinheiten, zwei Mal Spinning, drei Mal Laufen und zwei Mal Kraft-Ausdauertraining müssen sein, um dem großen Ziel näher zu kommen.

Denn ein Zurück gibt es nur noch im Falle von Krankheiten. Die Startgebühr ist längst bezahlt und die ersten fünf Monate der Vorbereitung hat Tanja Schweiger bereits absolviert. Das große Ziel, der Start in Roth, ist gar nicht mehr so fern.



Intensive Trainingseinheiten bestreitet Tanja Schweiger täglich, um am 12. Juli in Roth topfit ins Wasser zu steigen.

Foto: Rössle