

Starke Leistung beim »Elba-Man«

Traunsteiner Armin Hohenadler auf Platz 3 in der Altersklasse – Schwieriger Radkurs

Beim »Ironman-Triathlon« am vergangenen Wochenende in Hawaii war er nur per Fernsehen interessierter Zuschauer, doch die Distanzen des Klassikers hat der Traunsteiner Armin Hohenadler in diesem Jahr gleich zwei Mal bewältigt: Zunächst in Roth und jüngst auf Elba beim »Elba-Man« überstand der Sportler des TV Traunstein 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und anschließend einen Marathonlauf (42,195 km).

Während er in Roth in der fabelhaften Zeit von 9:49 Stunden den Wettkampf hinter sich gebracht hatte (wir berichteten), brauchte er auf Elba länger, weil die Bedingungen ungleich schwieriger waren: Daher war Hohenadler mit der Zeit von 10:30:38 Stunden auch hochzufrieden, zumal er in seiner Altersklasse Platz 3 belegte.

Zum einen wurde das Schwimmen im Meer vor Elba wegen hoher Wellen und etwas unklarer Streckenführung zu einer deutlich schwierigeren Herausforderung, zum anderen war die Radstrecke geprägt von vielen langen Anstiegen, »und das ist richtig kraftraubend. In Roth gibt es eigentlich nur einen richtigen Berg, und dann kann man sich im Flachen erholen und den Puls schön gleichmäßig halten,« so der 33-Jährige. Zudem waren auf Elba dann auch die Abfahrten glitschig und die Strecke mit vielen Schlaglöchern übersät. So mussten die Fahrer höllisch aufpassen, um nicht zu stürzen.

Probleme gab es auch im Wasser. Das Meer vor Marina di Campo war zum einen sehr warm (gut 24 Grad Celsius), zum anderen schlugen die Wellen sehr hoch. »Man musste immer dann, wenn man oben auf der Welle war, nach den Bojen schauen,« so Hohenadler. Er bekam im ersten Durchgang auch noch Wasser in die Schwimmbrille, »doch vor der zweiten Runde, die über eine kurze Laufstrecke erreicht wurde, konnte ich die Brille ausschütteln, dann wurde es besser.« Dafür folgte Hohenadler in diesem Durchgang einem Konkurrenten, der wegen der unklaren Streckenführung zu früh abbog – und so mussten beide Sportler dann ein Stück zurück.

Es folgte die schwierige Herausforderung auf dem Zweirad. Als 50. kam Hohenadler aus dem Wasser (1:12:17 Stunden), auf dem Rad war er mit 5:55:42 Stunden schon auf dem Weg nach vorn. »Ich bin immer noch Puls gefahren, damit ich noch Reserven für den Lauf habe, berichtet der Traunsteiner; schließlich waren insgesamt gut 2000 Höhenmeter zu bewältigen. Auf der Radstrecke durchfuhren die Aktiven rund drei Viertel der Insel. Beim abschließenden Marathon dagegen war die Streckenführung etwas eintönig: Es gab vier Mal die gleiche Runde, und auch innerhalb der jeweiligen Runde gab es vier Wendepunkte, sodass die Sportler viele Abschnitte sehr oft absolvierten. Auch hier orientierte sich Hohenadler an seinem Puls, »denn in Roth hatte ich schon 13 Kilometer vor dem Ziel Krämpfe.« Diesmal bewältigte er die abschließenden 42,195 Kilo-

meter in 3:22:39 Stunden und rückte auf den 22. Gesamtrang und Platz 3 in seiner Altersklasse vor.

Vor dem richtigen Einstieg in den Triathlon-Sport hatte Hohenadler noch ein Handicap zu bewältigen: »Ich konnte bis dieses Jahr überhaupt nicht richtig kraulen – und es ist gar nicht so einfach, als Erwachsener noch eine Schwimmgruppe zu erwischen, wo man das beigebracht bekommt.« Und nicht jeder machte ihm Mut: »Das lernst du eh nie«, hatte ein Bekannter gesagt. Doch dann bekam er in Inzell Unterstützung durch den Bademeister, und in Burghausen fand er dann eine geeignete Gruppe.

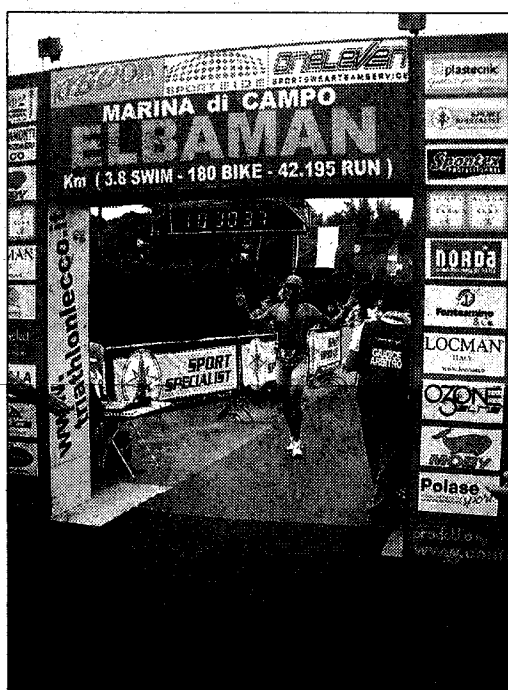
Dennoch: das Schwimmen ist bislang Hohenadlers schwächste Disziplin. Mit dem Rad tut er sich leichter: »Ich bin zwar heuer erstmals so richtig ins Rennradfahren eingestiegen, aber vorher bin ich mit dem Mountainbike viel gefahren – und das schon vor 20 Jahren, als das im Chiemgau noch gar nicht so verbreitet war.«

Auch im Laufen hatte er schon reichlich Erfahrungen in Ausdauerwettkämpfen gesammelt. Bereits in der Schule hatte ein Lehrer sein Talent für Mittel- und Langstrecken entdeckt, »aber so ganz konsequent habe ich das dann nicht weitergemacht«, so Hohenadler. Und als er 1996 erstmals am Marathon in München teilnehmen wollte, stoppte ihn eine Knochenhautentzündung kurz vor dem Wettkampf. »Dann habe ich mich beim nächsten Versuch im Jahr 2000 bei den Schuhen beraten lassen, und jetzt geht es«, freut sich der 33-Jährige, der heuer dann in Freiburg beim Marathon seinen Formtest absolvierte – und in 2:53

Stunden glänzend bestand. »Zum ersten Mal ist mir ein Marathon relativ leicht gefallen«, berichtet er.

Nicht so leicht war das Training. In der harten Zeit standen am Wochenende bis zu sieben Stunden auf dem Rad, eine Stunde Laufen und Schwimmen auf dem Programm, unter der Woche ebenfalls viele Einheiten. In der »normalen« Vorbereitungszeit betrug der Aufwand »gut 20 Stunden« pro Woche, schätzt er – wozu auch Einheiten im Krafraum gehören.

Derzeit steht für ihn erst einmal die Regeneration im Mittelpunkt. Der Familienvater, Serviceelektroniker bei der Firma Heidenhain, hat derzeit »Elternzeit«, das heißt er kümmert sich um den eigenen Nachwuchs und kann sich dann die freie Zeit gut fürs Training einteilen. Das will er auch im kommenden Jahr nutzen: Im Februar 2006 ist der Malaysia-Triathlon – ebenfalls auf den langen Distanzen – geplant, »und das ist dort immer eine Hitzeschlacht«, weiß er. Dafür ist der Zeitpunkt für Hohenadler ideal: »Da habe ich dann genügend Erholungszeit, um mich dann anschließend entweder für Frankfurt oder für Roth vorzubereiten.« who



Jubel beim Zieleinlauf auf Elba: Armin Hohenadler.