

Ein »Nickerchen« und 25 000 Kalorien

EM-Bronzemedaille für Armin Hohenadler vom TV Traunstein im Doppel-Ironman – 126 Runden beim Laufen

EM-Medaille für Armin Hohenadler: Der Triathlet des TV Traunstein erkämpfte bei den Double-Ultra-Triathlon European Championships, die in Neulengbach (Österreich) ausgetragen wurden, in einer Gesamtzeit von 22:58:29 Stunden den dritten Rang. Als Strecken standen 7,6 km Schwimmen, 360 km Radfahren und 84,390 km Laufen (ein doppelter Marathon) auf dem Programm.

Den EM-Titel holte sich Adrian Brennwald (Schweiz) in 21:15:10 Stunden vor Matej Markovic (Slowenien/22:10:37) und Hohenadler. Schnellste der 3 (von 6) Frauen, die das Ziel erreichten, war die Deutsche Dagmar Großheim (28:48:33) Dritte wurde hier die bekannte Extremsportlerin Astrid Benöhr (31:54:09/Jg. 48). Die letzten der 56 qualifizierten Teilnehmer erreichten nach ca. 36 Stunden das Ziel, einige hatten aber schon zuvor aufgegeben.

Klein Wunder: Bei einer solchen Wettkampfdauer stellen die Ernährung – für Hohenadler wurde ein Bedarf von 25 000 Kalorien errechnet – und der Schlafmangel eine ähnlich große Herausforderung dar wie die sportlichen Aufgaben. Und diese sind ebenfalls beeindruckend: Hohenadlers Radzeit entspricht einem

Schnitt von rund 30 Stundenkilometern, seine Laufzeit (8:34 Stunden) einem Schnitt von fast 10 Stundenkilometern. Und das, obwohl er zwischenzeitlich beim Laufen ein kleines »Nickerchen« einlegen musste!

Seine Wettkampfverpflegung bestand aus 20 Radflaschen mit Energie-Drinks sowie Gel-Konzentraten, Cola und alkoholfreiem Bier. Hinzu kamen unter anderem 20 Schinken-/Käsesemmeln; Macadamia-Nüsse, »Studentenfutter«; und Energie-Riegel sowie Schokolade.

Zunächst einmal standen für die Sportler nach der Wettkampfbesprechung (8.30 Uhr) ab 11 Uhr die 152 Bahnen im Schwimmbad auf dem Programm. »Das Wasser war ziemlich kalt. Einige haben schon nach einer Stunde aufgegeben. Andere haben sich zwischen durch unter der heißen Dusche aufgewärmt«, berichtet der Sportler des TVT, der diese Strecke in 2:15 Stunden bewältigte. Mitzählen mussten die Sportler die Bahnen nicht: Das taten Helfer, und »die letzten 100 Meter wurden einem auf einer Tafel angezeigt.«

Kälte auf der Radstrecke

Nach dem Schwimmen regnete es noch immer und es hatte gerade mal 8 Grad. Beim Radfahren wurden 37 Runden mit je ca. 9,74 km bewältigt. Hohenadler hatte schon beim Schwimmen zwischenzeitlich getrunken und ein Energie-Gel zu sich genommen. Beim Radfahren hörte wenigstens nach ein paar Stunden der Regen auf. »Ungefähr alle drei bis vier Runden machte ich Brotzeit und ließ mir zu den Energie-Drinks und -Riegeln eine belegte Semmel reichen«, so Hohenadler.

Allerdings sanken die Temperaturen bis auf 3 Grad. Nach ca. 10 Stunden Wettkampf konnte der TVT-Athlet keine süßen Getränke mehr zu sich nehmen, so stieg er auf alkoholfreies Bier um. Bei einbrechender Dunkelheit musste man die Fahrradbeleuchtung einschalten. Hohenadler war mit einer Lampe am Rad und einer zusätzlichen Stirnlampe unterwegs. »Aber die Schlaglöcher und Risse in der Straße musste man kennen, denn die blieben in der Dunkelheit verborgen«, betont er beim Gespräch mit unserer Sportredaktion. Gegen Mitternacht, nach fast 300 km im Sattel, »bekam ich auch keine Semmel mehr runter« Hohenadler nahm einen Schokoriegel, und plötzlich kehrte die Energie zurück. Als seine vordere

Lampe ausfiel, wurde ein kurzer »Boxenstopp« zur Reparatur nötig. »Der einzige Vorteil zu dieser Zeit war, dass der ständige Autoverkehr fast aufhörte. Dieser war teilweise sehr gefährlich, da hier ständig Autos überholten«, so der beruflich in Traunreut engagierte Sportler. Gefährlich wurden aber auf der letzten Runde auch zwei Mitkonkurrenten: »Die kamen mir in einer Linkskurve entgegen. Der Vordere hat mich nur knapp verfehlt.« Zusammen mit dem Wechsel war er 12:01 Stunden auf dem Rad unterwegs.

Einseitige Belastung der Füße

Beim Laufen waren 126 Runden a 670 m zu bewältigen. Beinen und Rücken ging es gut, doch Hohenadler hatte Magenschmerzen und musste einige Toiletten-Pausen einlegen. Dann machte sich auch die Müdigkeit bemerkbar. Er setzte sich bei seiner Verpflegungsstelle auf einen Stuhl und schloss für ein paar Minuten die Augen. »Das tat gut!« Da Hohenadler, der immer wieder warmen gesüßten Tee trank, kaum noch essen konnte, musste das vorzeitige Ende des Wettkampfes befürchten. Dann bekam er von einem Helfer heiße Hühnersuppe. »Das ging gut – nach einiger Zeit erholte ich mich«, berichtet er. Inzwischen war es wieder hell. »In den letzten Stunden konnte ich auch Cola trinken, was mir wieder etwas Power gab.« Die letzte Laufrunde wurde in entgegengesetzter Richtung mit der Nationalflagge in der Hand absolviert – und alle Entgegenkommenden bejubelten den Zielläufer. Dies schaffte Hohenadler als Dritter.

Die Freude war groß. Dass beim Radfahren und beim Laufen so viele Runden zu absolvieren waren, störte ihn nicht. »So war ich immer schnell bei meiner Verpflegungsstelle.« Es gab nur ein Problem: Da ja 125 der 126 Runden in dieselbe Richtung gelaufen wurden, wurden Beine und Füße ungleichmäßig beansprucht. »Da gab es ganz schön viele Blasen«, berichtet er im Gespräch mit unserer Redaktion.

Nach seinem Doppel-Ironman hat er nun etwas Zeit zur Regeneration. Fast schon wie »Erholung« mutet sein nächstes Wettkampfvorhaben an: Da fährt er beim Bergrad-Rennen »Trans Germany« rund eine Woche lang durch Deutschland. Die Etappen sind »nur« je 100 Kilometer lang – allerdings mit entsprechend vielen Höhenmetern... who



Zügig unterwegs: Armin Hohenadler vom TV Traunstein auf der Laufstrecke bei der EM im doppelten Ironman.

Siege für Seeon I und Angerberg

Beim Herrenpflingstturnier der Eisstockabteilung des SV Seeon auf den Asphaltbahnen in Seeon wurde in zwei Gruppen gespielt. In der Gruppe I siegte der EV Angerberg, in der Gruppe II war Lokalmatador Seeon I mit Thomas Huber, Josef Oberhans, Hans Kaiser jun. und Hubert Daxhammer erfolgreich. Die Ergebnisse:

Gruppe I: 1. EV Angerberg, 18:2 Punkte, 2. SV Linde Tacherting, 15:5, 3. TSV Chieming, 10:10 (Stocknote 1,184), 4. SV Forsting-Pfaffing 10:10 (0,972), 5. TV Obing 10:10 (0,884), 6. EC Bergen 10:10 (0,735), 7. EV Harppling 9:11; (1,007), 8. SV Seeon II 9:11 (0,719), 9. TSV Heiligkreuz 7:13, 10. SpVgg Pittenhardt 6:14 (0,851), 11. TSV Stein/St. Georgen 6:14 (0,753).

Gruppe II: 1. Seeon I, 15:5 (1,670), 2. SV Truchtlaching, 15:5 (1,586), 3. ASV Grassau, 14:6 (1,756), 4. TSV... 14:6 (1,102), 5.

Sport im Fernsehen

Bayerisches Fernsehen

Sonntag, 21.15 Uhr: Sport in der Rundschau, mit Motorsport: Formel 1 / Großer Preis der Türkei in Istanbul. – Fußball BL Damen: TSV Crailsheim - FC Bayern München. – 23.15 Uhr: Sport in Bayern, mit Fußball BL Damen: TSV Crailsheim - FC Bayern München. – Basketball: 3. Playoff-Spiel / EWE Oldenburg - Brose Baskets Bamberg. – Mountainbike: Deutsche Meisterschaft Marathon in Garmisch-Partenkirchen. – Leichtathletik: Sparkassen Gala 2009 in Regensburg (Wiederholung auf BR alpha: Montag, 10.30).

Montag, 21.45 Uhr: Vancouver 2010 - Olympia zwischen Himmel und Meer. Dokumentation von Katarina Witt und René Kindermann: »Es werden großartige Spiele. Die Wintersportler der Welt können sich auf Vancouver 2010 freuen«. Für Doppel-Olympiasiegerin Katarina Witt stand dies nach zehn aufregenden Drehtagen in Vancouver und Whistler fest. Viele Sportler kommen in dieser Dokumentation zu Wort.