

11.09.2012

Hallbergmoos · Dreimal »Ironman Hawaii«

In Hallbergmoos trainiert Alexandra Mitschke den Triathlon-Nachwuchs

Hallbergmoos · Alle Fachleute hatten ihr davon abgeraten, sogar ihr Arzt und auch ihr Physiotherapeut hatten gesagt, dass das einfach nicht klappen kann:



Alexandra Mitschke beim Ironman Hawaii 2011. Heuer will sie noch eine Stunde schneller sein. F.: Mitschke

Die Erdinger Triathletin Alexandra Mitschke (40), die beim VfB Hallbergmoos den Triathlon-Nachwuchs trainiert, hat innerhalb von vier Wochen drei Ironman-Wettbewerbe absolviert. Dabei starten die Topathleten einmal, höchstens zwei Mal im ganzen Jahr auf den extrem langen Distanzen (3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, die Marathondistanz von 42,195 Kilometer Laufen). »Ich wollte aber unbedingt nach Hawaii und habe meinen bayerischen Sturschädel gegen alle Experten und gegen alle Warnungen durchgesetzt«, lacht die sympathische Sportlerin.

In Zürich hat sie sich ihren Wunsch erfüllt und darf nun zum dritten Mal zur inoffiziellen Weltmeisterschaft nach Hawaii – und will dort dann eine Stunde schneller sein als 2011. Zum Triathlon kam die gebürtige Münchenerin erst im Jahr

2004 durch ihren damaligen Freund, zuvor war sie nur geritten, hatte mit Extremsport nichts zu tun. Als die Beziehung in die Brüche ging, habe sie ein Ventil für ihre Wut, ihren Hass und ihren Zorn gebraucht. Zum Triathlon kam sie zufällig. »Laufen ging gleich ganz gut, Radeln liebe ich, vor allem wenn es schön hügelig mit einigen knackigen Anstiegen ist, beim Schwimmen muss ich mich bis heute quälen, das ist nicht meine Stärke«, berichtet Mitschke, die am Münchner Flughafen als Informatikerin in der Dokumentation arbeitet. Jetzt, als Vorbereitung auf den Hawaii-Triathlon am 13. Oktober, trainiert sie früh morgens vor der Arbeit und am Abend, mindestens 20 Stunden wöchentlich.

Am 5. Oktober fliegt sie dann nach Kona auf Hawaii, um sich eine Woche zu akklimatisieren. »Ich habe wegen der vielen Wettkämpfe leider nicht mehr Urlaub, sonst war ich immer zwei Wochen vorher da.« Jetzt hat sie einen Brief an den Flughafen-Chef Dr. Kerkloh geschrieben. Denn die Flughafen München GmbH (FMG) unterstütze ja sehr viele Sportler und Mannschaften, »vielleicht kann ich ja auch ein bisschen Sponsoring in Form von Urlaub haben, so dass ich diese zehn Tage von Hawaii nicht wieder voll reinarbeiten muss«. Ansonsten bekäme sie nämlich keine finanzielle Unterstützung oder gar Freiflüge. Die Startgelder bei den Qualifikationsrennen seien mittlerweile so hoch – Zürich 715 Euro, Frankfurt 545 Euro. Dafür habe sie heuer schon einige Tausend Euro ausgegeben. Jetzt kommt auch noch Hawaii dazu. Und hier belaufen sich die Kosten auf weit mehr als 3000 Euro. Aus diesem Grund wäre Alexandra Mitschke über einen oder mehrere Sponsoren dankbar. Von der Gemeinde Hallbergmoos hat sie bereits 500 Euro Unterstützung bekommen. »Das hat mich natürlich sehr gefreut«, so die Spitzensportlerin.

Für den Triathlon »Ironman Hawaii« muss man sich bei einem der weltweit stattfindenden und als Ironman lizenzierten Wettbewerben in seiner Altersklasse qualifizieren, denn insgesamt dürfen nur 1800 Sportler aus der ganzen Welt an den Start gehen, 75 in der Damen-Klasse von 40 bis 45 Jahren. Doch das Niveau wird immer besser. Genügte Alexandra Mitschke 2007 noch eine Gesamtzeit von elf Stunden und sieben Minuten zur Qualifikation, so reichten beim Ironman in Regensburg nicht einmal zehn Stunden 22 Minuten – ihre persönliche Bestzeit. Sie wurde damit aber »nur« Dritte in ihrer Altersklasse 40 bis 45 Jahre. Startplätze für Hawaii bekamen nur die ersten Beiden. Also startete sie drei Wochen später in Frankfurt. Doch es war sehr heiß und das bei glühendem Sonnenschein. »Das sind nicht gerade meine Lieblingsbedingungen. Das Ergebnis war auch nicht gut«, so Mitschke im Rückblick.

Sie erreichte den 10. Platz ihrer Altersgruppe. Damit fehlten ihr 20 Minuten zur Qualifikation für Hawaii. In ihrem »bayerischen Sturschädel« hatte sie sich aber

fest die Hawaii-Teilnahme vorgenommen, und so meldete sie sich spontan beim Ironman Zürich eine Woche später an. Schon 2011 war sie zu trainingseifrig und musste nach einem Ermüdungsbruch eine Laufpause von 13 Wochen einlegen. »Jetzt rieten alle meine Berater und auch meine Trainerin Ute Mückel davon ab – aber ich wollte das unbedingt!« Mitschke musste, um die allerletzte Chance für Hawaii zu nutzen, unbedingt Erste unter 38 Konkurrentinnen in ihrer Klasse werden. Nach 1:14 Stunden stieg sie im hinteren Mittelfeld aus dem Wasser. Beim Radfahren, ihrer Paradedisziplin, hatte sie mit 5:50 Stunden die beste Zeit und ging schon als Vierte auf den Laufkurs. »Nach der Hälfte der Marathonstrecke wollte ich meinen Freunden sagen, dass meine Beine ganz schön schmerzten. Da erfuhr ich, dass ich bereits auf dem ersten Platz lag – da gab es keine Schmerzen mehr«, erzählte sie. Mit einer »laufstarken Französin im Nacken«, biss sie die letzten 20 Kilometer auf die Zähne. Mit der besten Marathonzeit von 3:51:08 Stunden in ihrer Altersklasse überquerte sie jubelnd die Ziellinie. Für die Gesamtstrecke brauchte sie 11:03:49 Stunden und schaffte die Hawaii-Qualifikation. Es war »das Rennen meines Lebens«. Auf Hawaii peilt sie jetzt eben eine Zeit von 10:20 Stunden an. »Das wäre um mehr als eine Stunde schneller als im Vorjahr, ich weiß, dass dies ein ehrgeiziges Ziel ist, aber ich bin halt ein bisschen verrückt!«

Am vergangenen Wochenende absolvierte sie mal schnell zwei »kleine Rennen« über die olympische Distanz (1500 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Rad, zehn

über die olympische Distanz (1500 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Rad, zehn Kilometer Laufen) am Schliersee (4. Platz in persönlicher Bestzeit) und am Wolfgangsee (3. Platz). Ihre nächsten Ziele sind noch extremer: 2013 will sie einen doppelten Triathlon machen, »spätestens 2014 dann beim Ultra-Lauf in Bad Water teilnehmen, das sind dann 217 Kilometer durch den Death Valley Nationalpark in Kalifornien unter 40 Stunden«. bb

Weiterlesen