

---

## Mit dem Sturschädel nach Hawaii

---

**Alle Fachleute hatten ihr davon abgeraten, sogar ihr Arzt und auch ihr Physiotherapeut hatten gesagt, dass das einfach nicht klappen kann: Die Erdinger Triathletin Alexandra Mitschke (40) 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 km Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, die Marathondistanz von 42,195 km Laufen). „Ich wollte aber unbedingt nach Hawaii und habe meinen bayerischen Sturschädel gegen alle Experten und gegen alle Warnungen durchgesetzt!“, lacht die Sportlerin, die in Hallbergmoos den Triathlon-Nachwuchs trainiert. In Zürich hat sie sich ihren Wunsch erfüllt und darf nun zum dritten Mal zur inoffiziellen WM nach Hawaii – und will dort dann eine Stunde schneller sein als 2011.

Zum Triathlon kam die gebürtige Münchnerin erst im Jahr 2004 durch ihren damaligen Freund, zuvor war sie nur geritten, hatte mit Extrem-Sport nichts zu tun. „Als der mit mir Schluss machte, brauchte ich ein Ventil für meine Wut, meinen Hass und Zorn – und kam zufällig zum Triathlon. 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. Die Startgelder bei den Qualifikationsrennen sind mittlerweile so hoch – Zürich 715 Euro, Frankfurt 545 Euro – dass ich dafür heuer schon einige Tausend Euro ausgegeben habe. Jetzt kommt auch noch Hawaii dazu, das kostet auch weit mehr als 3.000 Euro. Da wäre ich über einen oder auch mehrere Sponsoren schon recht froh und freue mich natürlich sehr über die Unterstützung von der Gemeinde Hallbergmoos in Höhe von 500 Euro“, sagt Mitschke.

Für den Wettkampf auf Hawaii muss man sich bei einem der weltweit stattfindenden und als Ironman lizenzierten Wettbewerbe in seiner Altersklasse qualifizieren, denn insgesamt dürfen nur 1.800 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 Mitschke 2007 noch eine Gesamtzeit von 11 Stunden und 7 Minuten zur Qualifikation, so reichten beim Ironman in Regensburg nicht einmal 10 Stunden 22 Minuten – ihre persönliche Bestzeit. Sie wurde damit nur Dritte in ihrer Altersklasse 40 bis 45 Jahre, Startplätze für Hawaii bekamen nur die ersten Beiden. „Also startete ich drei Wochen später in Frankfurt, doch da war es über 30 Grad heiß bei glühendem Sonnenschein, das sind nicht gerade meine Lieblingsbedingungen. Daher war das Ergebnis auch nicht gut“, sagt Mitschke im Rückblick. Sie erreichte „nur“ den 10. Platz ihrer Altersgruppe, 20 Minuten fehlten 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 in die Arme ihres Freundes. Mit 11:03:49 Stunden für die Gesamtstrecke schaffte sie als Erste tatsächlich noch die Hawaii-Qualifikation, „das Rennen meines Lebens!“

Auf Hawaii peilt sie jetzt 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 (1.500 m Schwimmen, 40 km Rad, 10 km 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!“

Autor: ec

---

© wochenblatt.de

<http://www.wochenblatt.de/nachrichten/freising/regionales/Triathlon-Ironman-Hawaii;art1178,135491>