

## Trinews Sonderausgabe 04/2009

Rennbericht von Sonja Tajsich: Ironman Südafrika vom 6. April 2009

### Sonja Tajsich

**Geburtstag:** 03. Dezember 1975  
**Geburtsort:** München  
**Größe:** 168 cm  
**Gewicht:** ca. 55 kg (ich hab keine Waage)  
**Wohnort:** Eilsbrunn bei Regensburg  
**Erster Triathlon:** 1997 Volksdistanz  
**Erste Langdistanz:** 2002 Quelle Challenge Roth  
**Internetseite:** [www.sonja-tajsich.com](http://www.sonja-tajsich.com)



---

Was für ein Rennen...

Strahlend blauer Himmel, eine große orange-farbene Sonne, ruhiges Meer – traumhafte Bedingungen am Morgen des Racedays. Wie immer knisternde Stimmung in der Transition-Area. Auch ich begeben mich noch ein letztes Mal zu meiner neuen Time-Trial-Maschine, ein pinkes Zeitfahrrad von Planet X, worauf ich sehr stolz bin. Das erste Mal, dass ich ein richtiges Zeitfahrrad fahre. Ich bin gespannt, wie sich das auf die Radzeit auswirkt. Zu meinem Entsetzen stelle ich fest, dass mein Hinterreifen platt ist. Dabei hatte ich die Räder am Vorabend noch so akribisch untersucht. Das Service Team half schnell, und ich betete, dass die Luft drin bliebe. Das war noch ein wenig hektisch so früh am Morgen, aber schlussendlich ging alles gut.

Pünktlich fiel der Startschuss. Die Profis standen gerade mal zehn Meter vor den Altersklassen-Athleten, doch ich hatte das Gefühl, als liefe alles sehr gesittet ab. Ich bin gut weggekommen und war wenig Keilerei ausgesetzt. Nach 1,9 km mussten wir ein kurzes Stück über den Strand laufen und dann zurück ins Meer, noch einmal die Runde um vier Bojen.

Mein Ziel war es, einmal unter 1 Std. zu schwimmen. Ob ich das im Meer schaffe, war fraglich, aber schließlich kam es weniger auf die Zeit an als auf den Abstand zu den anderen Profi-Frauen.

Als Tom mir in der Wechselzone zurief, dass ich ca. 1 Std. gebraucht habe, war ich so stolz. Später erfuhr ich meine Zeit: 1:01:03 – prima, auf jeden Fall Bestzeit.

Andrea Brede und Bella Bayliss waren nur 5–6 Min. vor mir, das ist nicht uneinholbar. Ein super Start! Und als dann auch noch die Luft in meinen Reifen war, war alles gut. Ich fuhr los.

Es galt, 3 Runden à 60 Kilometer zu fahren. Ein langer aber nicht sehr steiler Anstieg war zu bewältigen, ein Teil der Strecke war wellig, das größte Problem der Wind. An diesem Tag war es zu Beginn fast windstill, aber im Laufe der Zeit wurde der Wind stärker und stärker. Ich musste mich also beeilen. Die erste Runde fuhr ich in 1:40. Wahnsinns-tempo, dachte ich mir, wenn ich das durchhalte, dann fahr ich die Strecke in 5 Stunden. Mein Zeitfahrrad mit den Aerolaufrädern fuhr super. Als ich nach der ersten Runde bereits an Andrea Brede vorbeifuhr, traute ich meinen Augen nicht. Ich gab Gas. Nach 3:20 Std. hatte ich die zweite Runde bewältigt, auf die Minute genau das Tempo gehalten. Kaum ging die dritte Runde los und ich fuhr in den Anstieg rein, gingen die Krämpfe los. Krämpfe in den Oberschenkeln. Das ist zu früh.... Schnell die Salztabletten essen, die ich dabei habe. Das half sofort. Ich musste aufpassen und Tempo rausnehmen, lieber nicht ganz so schnell finishen als wegen Krämpfen aufhören. Nach der Hälfte der Runde konnte ich wieder schneller fahren. Nach 180 km blieb die Zeit bei 5:04 stehen, nur 4 Minuten verloren. Perfekt. Also hatte ich nicht nur meine persönliche Bestzeit im Schwimmen aufgestellt, sondern auch im Radfahren. Ich machte Runde für Runde Boden gut und stieg als vierte vom Rad. Vom Laufen hatte ich mir am meisten erwartet. Zwei von den drei Runden gingen gut und konstant, in der letzten Runde musste ich hart mental arbeiten, um die gefühlten Steine aus meinen Oberschenkeln zu bekommen. Ich hatte Angst, es nicht ins Ziel zu schaffen, also nahm ich auch hier ein wenig Tempo raus.

Meine Bestzeit konnte ich nicht knacken, aber als ich später erfuhr, dass ich mit 3:18 Std. den schnellsten Marathon der Damen gelaufen habe und den zehntschnellsten im Gesamtfeld war ich äußerst zufrieden. Es war einfach keine schnelle Strecke, und hinzu kam die Hitze: 35 Grad im Schatten. Nach der ersten Runde rannte ich an Bella Bayliss vorbei, die später das Rennen aufgab, nach zwei Runden hatte ich Rachel Joyce überholt.

Die letzten 2 Kilometer habe ich extrem genossen. Was für ein Comeback. Es lief nach Wunsch, so wie ich es mir erträumt hatte. Ich konnte den zweiten Platz halten und blieb unter 9:30 Stunden, mein größtes Ziel, das ich jemals erreichen wollte. Dass es so schnell klappen würde, hätte ich nicht gedacht. Zweiter Platz im Frauenfeld, 15. Platz gesamt und eine 9:27:59 – lässt hoffen für weitere Rennen.

Mein Plan ging auf. Ich trainierte eifrig nach den Plänen von Susanne Buckenlei vom Professional Endurance Team. Mein Equipment war perfekt. Die Radgeometrie, von Fritz Buchstaller eingestellt, war optimal. Und für die richtige mentale Einstellung hat mir „Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler“ sehr geholfen.

Wie geht es weiter? Ich werde am 5. Juli in Klagenfurt starten – und erneut gegen Lucie Zelenkova antreten. Vielleicht habe ich dieses Mal dann die Nase vorn?

