

Cool durch die Lavawüste

Katrin Esefeld freut sich auf die Strapazen beim Ironman Hawaii

München – Der Ironman ist die Königsklasse des Triathlons. Besonders vor dem Original, dem Langdistanz-Dreikampf in den Lavabergen Hawaiis, haben viele Athleten großen Respekt, manche auch Angst. Sie scheitern physisch und mental an der Kombination aus 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und dem finalen Marathon. Katrin Esefeld denkt nie ans Scheitern. Im Gegenteil: Die Münchnerin hat eine erstaunliche Einstellung zu dieser Tortur gewonnen, die bei ihr neun bis zehn Stunden dauern kann. „Ich habe bei einem Ironman nie das Gefühl, dass es anstrengend ist“, erzählt die 32-Jährige.

Auch Esefelds Erholungsfähigkeit nach einem Ironman ist erstaunlich. „Einen Tag danach spüre ich nichts mehr davon“, sagt sie. Dabei absolviert sie die Distanzen keineswegs im gemütlichen Tempo. Mitte Juli kam sie beim Ironman in Roth, der offiziellen Roth-Challenge heißt, als Achte ins Ziel. Mit ihrer Zeit von 9:33 Stunden hatte sich die Sportmedizinerin als Amateurin mit ten ins Feld der Profi-Triathletinnen katapultiert. Zwischen Frankfurt und dem Hawaii-Ironman, der an diesem Samstag stattfindet, liegen nur drei Monate. Nach einer kurzen Erholungsphase ließ es Esefeld, die aus Mühlhalden stammt, zunächst was langsamer angehen. Langsamer heißt bei ihr natürlich nicht, eine Bewegungspause einzulegen. Sondern die Form mit Aufbauwettkämpfen zu halten und zu überprüfen. So begnügt sie sich Esefeld beim Allgäu Triathlon Mitte August in Immenstadt auf der halben Ironmandistanz mit Platz sechs, war aber Schnellste in der Altersklasse W30-34. Kurz zuvor am Wörthsee hatte sie über die olympische Kurzdistanz ohne ernsthafte Gegnerin gewonnen. Obwohl sie beim abschließenden 10-Kilometer-Lauf viel Tempo rausnahm, war ihre Siegerzeit von 2:14:38 Stunden überragend.

„Das war am Ende ein Trainingslauf“, sagte sie nur wenige Sekunden, nachdem sie die Ziellinie überquerte hatte. Fast 13 Minuten betrug ihr Vorsprung. Außer Atem wirkte sie kaum. Bergeige Radstrecken wie am Wörthsee liegen ihr. Dort überholte sie auch viele männliche Starter. Die meisten nahmen die Überlegenheit einer Frau gelassen hin. „Es gibt auch Männer, die sich gar nicht gerne von einer Frau überholen lassen“, berichtet Esefeld. „Das geht dann zwei-, dreimal hin und her, dann erhöhe ich das Tempo und hänge ihn ab.“

Am liebsten, sagt sie, habe sie auf dem Rad ihre Ruhe „und niemand fährt um mich herum“. So kann sie ihre stärkste Disziplin am besten zur Geltung bringen. Bei der Roth-Challenge schaffte sie die 180 Kilometer auf dem Rennrad fast in einem Stundenschnitt von 36 Kilometern. Dass Radfahren ihre Stärke ist, überrascht Esefeld selbst. „Ich war mal Schwimmerin“, sagt sie. Mit 19 Jahren kam sie dann zum Laufverein LG Mettenheim, ihrem Heimat-

verein, für den sie immer noch startet. Einmal pro Woche lief sie damals in einer Laufgruppe mit, ehe sie ein Trainer fragte: „Morgen ist ein Triathlon, willst du nicht mal mitmachen?“ Esefeld machte mit und war sofort vom Triathlon-Virus infiziert.

Schwimmen ist inzwischen Esefelds schlechteste Disziplin. Hier hätte sie Reserven, um auf der Langdistanz an die neun Stunden heranzukommen. Neun Stunden oder knapp darunter sind so etwas wie die Schallmauer zur internationalen Spitze bei den Frauen. Doch Profi zu werden, steht für sie ohnehin nicht zur Debatte: „Ich habe einen Fulltime-Job, und der ist mein Traumberuf.“ Seit 2008 ist sie am Münchner Klinikum Rechts der Isar als Sportmedizinerin tätig. Der Sport ergänzt den Traumjob oder schafft den notwendigen Ausgleich. „Ohne Sport könnte ich die Arbeit nicht schaffen“, sagt Katrin Esefeld. „Das brauche ich zum Runterkommen.“

Nach der Arbeit in der Klinik ist sie oft platt. Wettkämpfe mag sie ohnehin lieber als Training

Leicht ist es nicht, das Training um die Arbeit im Krankenhaus herum zu organisieren. Abends ist sie meist zu ausgelagert von der beruflichen Anstrengung, dass es nur für lockeres Traben reiche. „Da kann ich keine Intervalle laufen, da fehlt mir die Energie“, erzählt sie. Geht sie abends Schwimmen, komme nicht viel mehr als „Planschen im Wasser“ heraus. Deshalb steht sie manchmal morgens um fünf Uhr auf. Schwimmbäder sind da noch geschlossen, aber Laufen geht gut. An Wochenenden trainiert sie dann ausgiebiger. Am Tag vor dem Wörthsee-Triathlon war sie noch vier Stunden mit dem Rennrad unterwegs. „Davon die letzte Stunde volle Pulle, weil ein Gewitter drohte“, erinnert sie sich.

Trotz trainingsintensiverer Wochenenden kommt sie kaum auf 15 Übungsstunden pro Woche, doch sie sei ohnehin mehr der Wettkampftyp: „Wer mich im Training sieht, der lacht sich kaputt.“ Bei der offiziellen WM in Hawaii wird sie zum fünften Mal antreten. Die äußeren Bedingungen, allein die Hitze beim Marathon, können ihr nichts anhaben. Ihre Bestzeit steht dort bei 9:53 Stunden vom vergangenen Jahr, als sie in der Klasse W30-34 Erste und damit offizielle Weltmeisterin wurde. Um die 9:55 kommt sie auf Hawaii immer ins Ziel. Für Esefeld selbst erstaunlich: „Zwei Jahre hintereinander lagen nur fünf Sekunden zwischen meinen Zeiten.“ Der abschließende Lauf durch den Hitzestau der Lavawüste schreckt sie weniger als andere. Da überholt sie noch gerne. Eine Zeit von 3:15 bis 3:20 Stunden über die 42,2 Kilometer ist da immer drin. Besonders auf Hawaii ist Katrin Esefeld ganz der energiegeladene Wettkampftyp. **KARL-WILHELM GÖTTE**



Ein Ironman? Anstrengend? Findet Katrin Esefeld eigentlich nicht. Auf dem Rad fühlt sich die 32-jährige Münchnerin besonders wohl.

FOTO: STEPHAN RUMPF