

Ratgebermagazin für Lauf- & Ausdauersport

# condition



## Ernährung:

Wie viel Salz brauchen wir?

## Serie:

Training für den Halbmarathon

Mit



News

## Ratgeber:

Nie mehr Muskelkater!

Titelthema

# Marathon in drei Stunden

- Training für die 42,195 km
- Wettkampfvorbereitung
- Renngestaltung
- Plus 12-Wochen-Trainingsplan

Das war Berlin!



Krafttraining für Ausdauersportler





# IRONMAN KÄRNTEN 2009

**Bella Bayliss gewinnt in sensationellen 8:50,13 h und Marino Vanhoenacker siegt zum vierten Mal in Folge in 8:01,38 h**

Von Marlies Penker

In Klagenfurt gingen am 5. Juli 2009 über 2.400 Athletinnen und Athleten an den Start und ließen im Wörthersee die Wogen hochgehen. Es war ein drückend heißer und schwüler Sommertag, und die erzielten Zeiten unter diesen schwierigen Bedingungen (sehr hohe Ausfallsquote) waren mehr als sensationell.



v. l. n. r.: Vroni Hauke, Eva Dollinger, Marlies Penker, und vorne Bella Bayliss und Lucie Zelenkova

Die Britin Bella Bayliss siegte in unglaublichen 8:50,13 h, das ist die zweitbeste, je von einer Frau erzielte Zeit, die unter dem „Ironmanlabel“ läuft. Dabei hatte die Topathletin mit Schaltproblemen zu kämpfen und konnte einen Großteil der Radstrecke nur mit dem großen vorderen Kettenblatt bewältigen. Auf dem zweiten Platz folgte die deutsche Triathletin Sonja Tajsich, auch sie blieb noch unter der 9-h-Marke und konnte sich im Ziel über eine Zeit von 8:59,45 h freuen. Als erste Frau stieg die Tschechin Lucie Zelenkova aus dem Wasser, sie belegte im Endklassement Rang drei. Auf Platz vier folgte die beste Österreicherin – Eva Dollinger –, die von der olympischen Distanz auf die Langdistanz wechselte, und bei ihrem Ironmandebüt eine Zeit von 9:23,17 h schaffte. Die Ränge fünf und acht belegten zwei weitere deutsche Triathletinnen, Nicole Woysch mit 9:29,37 h und Diana Riesler mit 9:41,33 h.

## Vanhoenacker ließ alle anderen stehen

Der Sieg bei den Herren war keine große Überraschung, hatte Marino Vanhoenacker bereits dreimal in Klagenfurt das Rennen für sich entscheiden können. 2009 zeigte sich schon nach dem Schwimmen, dass der Belgier sehr stark an seiner „schwächsten“ Disziplin gearbeitet hatte. Auf dem Rad ließ er dann keine Zweifel aufkommen, dass er einer der besten

Triathleten weltweit ist. Beim abschließenden Marathonlauf forcierte Marino Vanhoenacker das Tempo nochmals, sodass eine Zeit unter acht Stunden realistisch erschien. Es reichte nicht ganz, aber mit 8:01,38 h stellte er einen neuen Streckenrekord auf.

Über 12 Minuten lang mussten die Zuschauer auf den Zweitplatzierten warten, es war der Südafrikaner James Cunnama, der in 8:14,18 h das Ziel erreichte. Der Ehemann von Bella Bayliss, Stephen Bayliss, finishte in einer Zeit von 8:17,06 h als Dritter, damit konnte Familie Bayliss mit Platz eins und Rang drei sehr zufrieden sein. Als bester Österreicher überquerte in 8:22,08 h Bernhard Hiebl die Ziellinie. Bester Deutscher wurde in Klagenfurt diesmal kein Mann, sondern die bereits erwähnte Sonja Tajsich, sie war um über 11 Minuten schneller als der beste deutsche Triathlet Peter Haidenek, der in 9:11,12 h das Ziel erreichte.

Der weit über die Grenzen hinaus bekannte Buchautor und Triathlet Dr. Hermann Aschwer belegte in Klagenfurt mit einer Zeit von 11:11,12 h den ersten Rang in der M 60.

Die Autorin dieses Artikels, Marlies Penker, belegte bei den Profis in 9:53,09 h Platz acht, insgesamt wurde sie 12. bei den Frauen. Eine Rückenverletzung behinderte sie sehr stark beim Laufen, und so war leider keine schnellere Zeit möglich (PB 9:18,49 h). Ab August 2009 erhält die Österreicherin von dem jungen deutschen Trainer und Triathleten Konrad Smolinski Trainingspläne, um ihre Zeit im nächsten Jahr verbessern zu können.

Der am 4. Juli 2010 in Kärnten stattfindende Ironman war nach Öffnung der Internetanmeldung binnen 26 Minuten ausverkauft. Ob im kommenden Jahr wieder Bella Bayliss und Marino Vanhoenacker gewinnen werden, wird sich zeigen, beide haben aber bereits angekündigt, 2010 wieder in Kärnten an den Start gehen zu wollen!



Marino Vanhoenacker gewann zum vierten Mal in Folge.