

# Roman Knoblauch trainiert

Fernsehmoderator **Roman Knoblauch** trainiert seit Wochen für die größte Herausforderung seiner bisherigen sportlichen Karriere: Als erster deutscher Fernsehmoderator nimmt er am Sonntag nächster Woche im bayrischen Ort Roth die Strapazen des Ironman auf sich. Zu Beginn des Triathlons stehen 3,8 Kilometer Schwimmen, gefolgt von 180 Kilometern Radfahren und der Schlusssdisziplin, dem 42,2-Kilometer-Lauf. Der 37-jährige Familienvater und Leistungssportler hat sich das Ziel gesetzt, den Wettkampf in 14 Stunden zu bewältigen. Zehn Wochen vorher, Mitte April, begann der ehemalige Leistungssportler (Nordische Kombination) und Sportwissenschaftler mit DHfK-Diplom mit der heißen Phase der

## LEUTE IN LEIPZIG



von

Kerstin Decker  
Tel.: 21 81 15 24  
E-Mail:  
leute@lvz.de

Vorbereitung. Zunächst hartes Lauftraining mit Teilnahme am Marathon und Halbmarathon, dann im Mai Teilnahme an Radrennen unter anderem mit seinem Freund, Stadtfest-Organisator **Bernd Hochmuth**, und Ex-Radweltmeister **Uwe Raab**. Das Schwimm-Trainingsprogramm ließ Roman Knoblauch sich vom Deutschen Meister **Sebastian Hallgasch** zusammenstellen. Mit seinem Leistungsstand ist der MDR-Mann eine Woche vor dem Ironman sehr zufrieden: „Noch ein kleiner Wettkampf in Bergwitz und dann heißt es: Roth, ich komme!“



Beim Filzteichtriathlon in Schneeberg holte sich Roman Knoblauch vorige Woche einen Vorgeschmack auf den Ironman am nächsten Sonntag. Foto: Telemedia Music GmbH