

# „Es war eine Hitzeschlacht“

Roman Knoblauch über seinen Triathlon am Römer und die Sendung, die davon berichtet

Er war DDR-Winter-Leistungssportler – bis ihn eine Ellenbogen-Verletzung zum Aufhören zwang. Erst vor ein paar Jahren kehrte Roman Knoblauch mit einem Marathonlauf zum Sport zurück. Nun ist er beim Ironman European Championship in Frankfurt/Main über 226 Kilometer (3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42 km Laufen) gegangen – und mit *Spektakel am Römerberg* wurde eine Erkundung der Region rundherum gebaut. Norbert Wehrstedt sprach mit dem 41-jährigen Moderator.

*Frage: Wie landet man beim Triathlon?*

**Roman Knoblauch:** Vor fünf Jahren, beim 100-Kilometer-Lauf um den Leipziger Auensee, hatte ich mir gesagt: Wenn du das schaffst, machst du als nächstes Triathlon.

*Wann ging es dann los?*

2006 in Roth bei Nürnberg. Das war jetzt mein dritter Ironman – und sicher der letzte für die nächsten Jahre.

*Wie haben Sie sich vorbereitet?*

Intensiv ab Januar, mit festen Trainingsplänen und etwa 25 Stunden Training in der Spitze wöchentlich. Aber alles richtig schön ausgewogen.

*Spürt man da Veränderungen?*

Im Schwimmen haben die Einheiten angeschlagen. Das hat mich gefreut, weil ich ja eher der Läufer bin.

*Nie in den Monaten genug gehabt?*

Drei Wochen vor dem Ironman hatte ich keine Lust mehr, nachdem ich beim Wettkampf in Ferropolis aussteigen musste, weil gar nichts mehr ging. Mein Blutbild sah da auch nicht gut aus.

*Erschrickt man da?*

Schon, weil man ja gleich an Herzfehler denkt. Aber es stellte sich heraus, dass es an einer verschleppten Grippe lag. Ich habe Medikamente genommen und dann weiter trainiert.

*Der Ironman fiel im Juli ja genau in die drückenden Saunatage ...*



Roman Knoblauch nach seinem zehrenden Triathlon beim Ironman European Championship mit Moderatoren-Kollegin Ana Plasencia  
Foto: MDR/Carolin Pächke

Es war eine Hitzeschlacht. Der Waldsee hatte sechs Grad mehr als üblich, beim Marathon waren es 35 Grad. Das läuft sich nicht so einfach runter.

*Wie sind Sie durchgekommen?*

Ich habe durchgehalten, mit einer Zeit von etwas über zehn Stunden.

*Gab es Schwächemomente?*

## INTERVIEW

Beim Schwimmen war ich nicht so gut, das wusste ich vorher. Aber wenn man da fünf Minuten verliert, macht das beim Triathlon nicht viel aus.

*Was haben Sie im Ziel gemacht?*

Erst einmal ein schönes kaltes Bier getrunken, nachdem ich auf der Strecke mindestens 15 Liter Cola weg hatte.

*Ihr schönster Moment?*

Als ich vor dem Ziel 200 Meter am Römer vorbei gegangen bin, mich beim Publikum bedankt und auf meine Trainingspartnerin gewartet habe, während ich aus dem Lautsprecher hörte: Warum läuft er nur nicht ins Ziel?

*Was fasziniert am Triathlon?*

Den inneren Schweinehund zu besiegen – und die Anfeuerung zu hören.

*Das nimmt man persönlich?*

Zuerst habe ich mich gewundert: Woher kennen die dich alle? Bis mir endlich einfiel, dass mein Name ja auf meiner Startnummer stand.

*Wie war's mit Ana Plasencia?*

Wunderbar. Sie ist mit ihrem spanischen Temperament völlig ausgeflippt. Das passt zu all den tollen Bildern.

*Es geht aber auch um die Region?*

Mit wunderbaren Geschichten von einer historischen Badeanstalt, dem Postboten von Elvis, Alphornbläsern oder einer Marktfrau, die unglaublich viele Würste verkauft. Immer steht bei ihr eine lange Schlange, vom Banker bis zum Japaner, und davor ein Schild: Bitte links anstellen – wie in der DDR.

*Wie geht's sportlich weiter?*

Mit Marathon und Triathlon, aber nur noch über kürzere Distanzen.

*Und beruflich?*

Mache ich mir keine Gedanken um Angebote, sondern genieße jeden Tag bei Radio Leipzig meine fünf Stunden – genau wie den Ironman. (20.15, MDR)