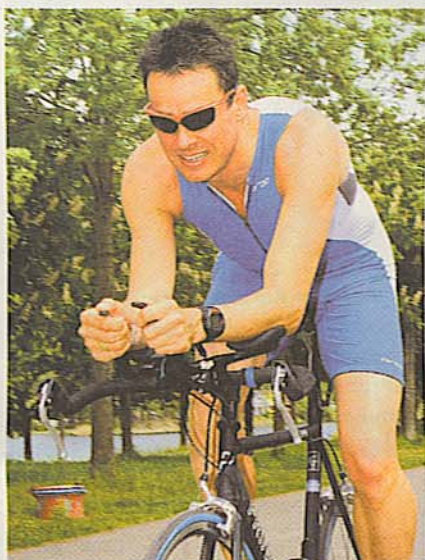


Hoffen auf Hormone

3,8 Kilometer Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Nennt sich Triathlon und begeistert die Massen. „Man muss schon einen ausgeprägten Hang zum Masochismus haben“. Sagt Moderator Roman Knoblauch und schafft es „Ein Wettkampf ist die Hölle“ in einem Atemzug mit „Ich freue mich riesig darauf“ zu sagen.



„Täglich zwei bis drei Stunden trainiert der „MDR um zwölf“-Moderator für den Triathlon in Roth. Schwimmen, dann 150 km auf dem Rad. „Irgendwann tut einfach alles weh, jeder Muskel und vor allem der Hintern.“ Zum Schluss noch ein 42 Kilometer-Lauf.

Mit „darauf“ meint er die diesjährige Challenge im niedersächsischen Roth, einer der bekanntesten Triathlon-Wettbewerbe Deutschlands. International drei Stufen unter dem legendären Ironman: Hawaii, Frankfurt, Roth. In dieser Reihenfolge. 2.000 „Masochisten“ werden am 2. Juli in Roth an den Start gehen, Knoblauch ist einer von ihnen.

Chancen auf einen der vordersten Plätze rechne er sich nicht aus. „Das wäre utopisch. Ich bin froh, wenn ich das Ziel erreiche.“ Mit Tiefstapeln, beteuert Roman Knoblauch, habe das nichts zu tun, eher mit Realismus. „In Roth geht die Weltspitze der Profis an den Start. Ich bin Amateur. Ich will ankommen, im Idealfall nach zwölf Stunden.“

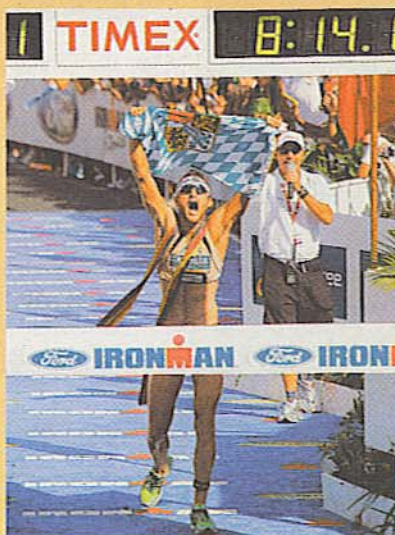
Dafür trainiert er täglich zwei bis drei Stunden. Zwei 150-Kilometer-Fahrten auf dem Rad hat er bereits hinter sich, dazu einige Marathons. „Irgendwann tut einfach alles weh, jeder Muskel, der Hintern, einfach alles. Dann ist es nur noch Kopsache. Eine sehr, sehr lange ... Es ist höllisch, aber nach 100 Kilometern wird es besser.“ Ab da hofft er nur noch, hofft, dass der Körper mitspielt und die Muskeln nicht versagen. Und darauf, dass die Ausschüttung der

Glückshormone - die nach einem Marathon einsetzt und einen schon mal drei Tage wie auf Wolken schweben lässt - diesmal vielleicht schon während des Wettkampfs einsetzt.

Die Besten werden sich in Roth für den „Ironman“ auf Hawaii qualifizieren. Ein Ziel, das er, garantiert Knoblauch, auf keinen Fall hat. „Nie und nimmer!“ Bleibt die Frage, wie es ein Triathlet

mit den kleinen menschlichen Bedürfnissen während eines zwölfstündigen Wettkampfs hält. „Ganz einfach - die Profis, egal ob Männer oder Frauen, lassen es beim Radfahren einfach laufen. Ich nicht, ich schwitze einfach nur.“

■ TRIATHLON IN ROTH
Mehr dazu bei „MDR um zwölf“



Der aktuelle „Ironman“, der sich auf Hawaii diesen Titel erkämpfte, ist der Münchner Triathlet Faris Al-Sultan. Er kam nach 8 Stunden und 14 Minuten ins Ziel. Auf die Frage, warum Schwimmen beim Triathlon nicht zum Schluss käme, hatte Al-Sultan nach dem Wettkampf eine einfache Erklärung: „Weil dann ein Haufen Leute ersaufen würde.“