

# Erst die Krämpfe, dann der Genuss

Goslarer Markus Weinmann beim Köln-Triathlon

Von Frank Saigge

Mit einem deutschen Meistertitel in der Altersklasse 45 krönte der für TRIA Echterdingen startende Markus Weinmann aus Goslar seinen zweiten Ironman im Jahr 2011. Beim Langdistanz-Triathlon in Köln über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und dem Marathon über 42,2 km, bei dem rund 500 Eisenmänner an den Start gingen, war Weinmann in 9:03:21 Stunden Schnellster unter den 85 Athleten seiner Altersklasse.

Für den 48-Jährigen, der als Elfter in der Gesamtwertung das Ziel erreichte, war es allerdings ein harter Kampf, speziell beim drei Runden umfassenden Marathon, der sich durch seine außergewöhnliche Streckenführung auszeichnete und als besondere Schwierigkeit eine Wendeltreppe zur Deutzer Brücke integrierte hatte. „Hier hat es mich in der zweiten Runde so arg erwischt, dass

ich fast aufgegeben hätte“, erinnert er sich, „aber irgendwie ließen sich die Krämpfe aus den Oberschenkeln rausdrücken, und ich konnte nach zwei Minuten intensiven Dehnens langsam wieder losjoggen. In der letzte Runde bin ich dann die Treppe raufgeschlichen, um nicht kurz vor dem Ziel noch mal solche Krämpfe zu bekommen. Danach war es dann ein Homerun – 800 Meter Genuss.“

Die Generalprobe für diesen zweiten Saisonhöhepunkt hatte Weinmann im Mai beim Ironman Lanzarote absolviert, der wegen der 2600 Höhenmeter auf der Radstrecke, extrem windigen Bedingungen und großer Hitze als das schwierigste aller Ironman-Rennen gilt. Dort hatte er in seiner Altersklasse unter 184 Finishern Platz zwei belegt und sich auch locker für die Weltmeisterschaften auf Hawaii qualifiziert. Dort will er allerdings erst im nächsten Jahr wieder an den Start gehen.



Es ist geschafft: Der Goslarer Markus Weinmann hat beim Langdistanz-Triathlon in Köln das Ziel erreicht.  
Foto: Marathon-Photos.com

Der seit vier Jahren in Goslar lebende und bei H. C. Starck beschäftigte Chemiker holt sich die Grundlage für diese Leistungen bei den, wie er sagt, „optimalen Trainingsbedingungen“, die er im Harz vorfindet. So gehe er meist schon vor der Arbeit um 6 Uhr ins Aquantic zum Schwimmen, und das Umland biete optimale Möglichkeiten zum Laufen und Radfahren. „Meine Tempohärte für den Marathon hole ich mir aus-

schließlich bei Tempodauerläufen rund um Ohlhof, und die Ausdauer trainiere ich bei langen Bergläufen im Harz.“

In den Wochen unmittelbar vor einer Langdistanz seien 20 Wochenstunden Training durchaus keine Seltenheit. „Es verlangt schon eine gute Koordination, um Beruf, Familie und Sport unter einen Hut zu bringen“, sagt der verheiratete Vater zweier Töchter.