

Höllennmäßig ins Paradies

96-Triathletin Sandra Wallenhorst startet bei der Ironman-WM auf Hawaii – und die Weltrekordhalterin hat sich viel vorgenommen.

VON JENS REINBOLD

Hannover. Es war nur ein kurzes Gastspiel, das Sandra Wallenhorst vor drei Wochen in ihrer Heimat gab. Gerade war die Hannoveranerin zurückgekommen von einem Trainingslager auf Gran Canaria, da saß sie kurze Zeit später auch schon wieder im Flugzeug auf dem Weg nach Kona auf Hawaii. Und es klang schon ein bisschen merkwürdig, was die Triathletin von Hannover 96 beim heimlichen Wäschewechsel Mitte September zum Besten gab. „Zwei Kilo müssen noch runter, bis es auf Hawaii losgeht“, sagte sie seinerzeit. Ihr Körper verriet dabei die gesamte Ambivalenz dieser Worte: Die sonnengebräunte Haut versprühte das Flair von Urlaub und Erholung; Wallenhorsts Gesicht wirkte jedoch müde, ja fast ein bisschen ausgemergelt. Es gab viel am hageren Körper der 36-Jährigen abzulesen – aber garantiert nicht, dass da irgendwo zwei Kilogramm zu viel am Leib stören könnten.

Damit erst gar kein falscher Eindruck entsteht: Wallenhorst ist topfit. Genau genommen ist sie sogar die fitteste Frau der Welt. Zumindest ist sie die Frau, die seit diesem Sommer die Weltjahresbestzeit im Ironman hält. 8:47:26 Stunden benötigte sie am 13. Juli bei ihrem Sieg in Klagenfurt für den Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Und seitdem gilt Wallenhorst als eine der Favoritinnen, wenn am morgigen Sonntag die Triathlon-WM auf Hawaii entschieden wird; es ist nicht nur der legendärste Wettkampf dieser Art, sondern für die Hannoveranerin auch die Premiere.

Hawaii – das ist entweder Paradies oder Hölle. „Ich habe mir auf Gran Canaria höllennmäßig die Kante gegeben, damit Hawaii das Paradies für mich wird“, sagt die Mutter des 22 Monate alten Philipp, der in Kona mit dabei ist. Natürlich hat Wallenhorst Trainingspläne, „viel hilft viel“, fasst die 36-Jährige ihr Rezept zusammen. Auf Gran Canaria, das klimatisch mit Hawaii vergleichbar ist, bedeutete das jeden Tag sechs Kilometer Schwimmen, bis zu acht Stunden Radfahren, um anschließend noch 25 Kilometer zu laufen. Vor allem an ihrer Schwäche, dem Schwimmen, hat Wallenhorst



In Jubelpose: Sandra Wallenhorst möchte auch auf Hawaii feiern – am besten auf dem Podium bei der Ironman-WM.

zur Nieden

gefeilt, um nicht schon früh morgens im Pazifik den Anschluss zu verlieren.

Die 96-Triathletin macht deshalb auch gar kein Hehl aus ihren Ambitionen. „Ich will meine Leistung aus Klagenfurt wiederholen“, sagt sie, um dann konkret zu werden. „Die Top Ten sind möglich, die Top Five angestrebt, und das Sahnehäubchen wäre ein Platz unter den ersten dreien.“ Das Training habe jedenfalls bestens angeschlagen, „ich bin sehr optimistisch“, sagt Wallenhorst.

Die 3,9 Kilometer Schwimmen, 180 Radkilometer und der abschließende Marathon über 42,195 Kilometer sind für

Wallenhorst auch so etwas wie eine Feuertaufe. Wie „Kai aus der Kiste“ hatte die Rechtsanwältin in Klagenfurt den Weltrekord aufgestellt; Neid und Missgunst folgten prompt – und eine Diskussion über Doping. „Ich gehe damit offensiv um, jeder kann mich problemlos darauf ansprechen“, sagt sie, und ihre Antworten sind durchaus plausibel: „Seit sechs Jahren werde ich regelmäßig kontrolliert, sogar während der Schwangerschaft. Und natürlich gab es auch bei meinem Sieg in Klagenfurt anschließend eine Dopingkontrolle.“ Ihre Leistungsexplosion – vor Klagenfurt lag Wallenhorsts Bestzeit

mehr als eine Stunde schlechter – erklärt sie mit ihren extremen Trainingsumfängen, die sie eigentlich nur ein Jahr durchziehen wollte, um dann aufzuhören – bis der Erfolg kam. Das Ende ihrer Laufbahn hat Wallenhorst nun vorerst verschoben, auch weil mit den guten Ergebnissen so langsam die Einnahmen kommen.

Das Geld reicht also auch künftig noch für reichlich Schokolade, Wallenhorsts größtes Laster. Den zwei Kilogramm „Übergewicht“ hat das nicht mehr geholfen, sie sind beim Training auf den glühenden Lavafeldern von Hawaii schon längst verbrannt worden.