

Meike Krebs im Triathlon-Olymp

Die Frankfurter Spitzensportlerin Meike Krebs gehört seit zwei Jahren dem Profilager an und zählt zur deutschen Triathlonelite. Das Ausnahmetalent wird von der Frankfurter Sparkasse gefördert.

Die 29-Jährige löste mit einem hervorragenden vierten Platz bei der Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship das begehrte WM-Ticket nach Hawaii und kam dort als zweitbeste Deutsche ins Ziel.

Frau Krebs, wie war das in Hawaii zu starten?

Meike Krebs: Hawaii ist für jeden Triathleten das Größte. Der härteste Wettkampf, den die Ironmanwelt zu bieten hat. Die Stimmung war einmalig. Schon der Auftakt, die Bucht in der Morgensonne, wenn man mit den Fischen schwimmt. Südseeidylle pur. Nach dem Wettkampf kommt man sich vor wie in einer großen Familie. Jeder gehört dazu, ob Profi oder Amateur. Alle freuten sich über ihr Finish.

Die Wettkampfbedingungen sollen hammerhart gewesen sein. Wie empfanden Sie das?

Meike Krebs: Das Trainieren war super. Beim Radfahren fuhren wir mit Gegenwind und freuten und über Rückenwind nach dem Wendepunkt. Aber der Wettkampftag hatte es in sich. Wir kämpften gegen extreme Wetterbedingungen. Der Wind machte uns das Rennen zur Qual. 160 Kilometer Gegenwind fegten uns fast von der Straße. Ein Athlet wurde von einer Windböe erfasst und brach sich die Hüfte. Hinzu kamen fast 50 Grad auf dem Asphalt. Ich hatte mich mental auf ein leichteres Rennen eingestellt. Streckenweise dachte ich ans Aufgeben. Als ich dann beim Marathon wieder meinen Rhythmus gefunden hatte, verbot ich mir solche Gedanken. Und beim Überqueren der Ziellinie wusste ich: Das ist das beste, was mir im Leben passiert ist. Ich muss im nächsten Jahr unbedingt wieder hierher. Nach den Erfahrungen in diesem Jahr, würde ich meine Ausrüstung anders wählen.

Was würden Sie anders machen?

Meike Krebs: Die Sonneneinstrahlung auf der direkten Haut empfand ich als schlecht. Dadurch schwitzte ich zu viel. Ein Material auf der Haut, das nass ist, kühlt besser, der Körper schwitzt weniger und man muss nicht so viel trinken. Deshalb finde ich einen Einteiler oder sogar etwas Langärmeliges besser. Auch ein Aero-Helm kommt nicht mehr in Frage, weil ich starke Kopfschmerzen hatte. Meine Kopfschmerzen waren schlagartig weg, als ich den Helm ausziehen konnte. Und so war dann auch das Ergebnis: Das Schwimmen war sehr gut, das Radfahren weniger und mit dem Laufen war ich wieder zufrieden.

Womit bauen Sie sich auf, wenn etwas beim Wettkampf nicht so richtig läuft?

Meike Krebs: Mentales Durchhalten ist die wichtigste Sache. Unser Sport ist ein einziges Optimieren unseres Körper. Er lernt unter extremsten Bedingungen auf Sparflamme hohe Leistungen zu erbringen. Ob man fünf Stunden oder acht Stunden Rad fährt, ist für den Körper irgendwann egal. Es zählt nur noch das Mentale. Man muss sich immer wieder sagen: Ich kann meine Grenzen überwinden, die Geschwindigkeit halten und die Zeitdauer überstehen.

Und wie hat das Mentaltraining auf Hawaii bei Ihnen funktioniert?

Auf Hawaii machte ich starke mentale Schwankungen durch. Ich hatte mir auf dem Rad sehr viel mehr vorgenommen und war während des Wettkampfs so enttäuscht, dass auch Tränen geflossen sind. Dann setzte ich alles dran, meine Einstellung mental zu ändern. Ich

wollte einfach durchkommen und das mit möglichst viel Spaß auf der Laufstrecke. Ich ging ins Laufen weniger verkrampft rein als beim Radfahren und schon lief es besser.

Haben Sie Zeit für private Dinge oder ist Ihr Leben ein Dauereinsatz für den Triathlon?

Meike Krebs: Bei mir dreht sich alles um den Triathlon. Aber ich will das auch so. Ich habe allerdings das Glück, dass mein Partner viel Verständnis für meinen Sport aufbringt.

Wie sieht Ihr Wochenpensum aus?

Meike Krebs: In diesem Jahr lag mein Wochenpensum in den Sommermonaten im Schnitt zwischen 25 und 30 Stunden und im Winter bei 20 Stunden. Im nächsten Jahr werden ich noch intensiver trainieren. Mein Ziel ist auf 35 bis 40 Stunden zu kommen.

Welche Lieblingsdisziplinen haben Sie?

Meike Krebs: Radfahren ist eindeutig meine Stärke. Beim Radfahren erlebe ich die Natur immer besonders intensiv. Laufen und Schwimmen mache ich etwa gleich gern.

Was raten Sie den Anfängern unter unseren Lesern, wie sie sich am besten auf einen Triathlon vorbereiten?

Meike Krebs: Sie sollen den Spaß am Triathlon gewinnen und nicht in Hektik verfallen – vor allem nicht während des Wettkampfs. Für Anfänger ist es immer sinnvoll, sich Hilfe von jemanden zu suchen, der mit diesen Sportarten Erfahrung hat. Es gibt im Rhein-Main-Gebiet viele Anbieter, die Interessierten einen Rahmentrainingsplan aufstellen. Dort kann man lernen, wie man das Training mit einem guten Zeitmanagement neben dem Beruf hinbekommt.

Wie sehen Ihre Ziele für 2009 aus?

Meike Krebs: Ich hoffe, dass die Zusammenarbeit mit der Sparkasse auch im nächsten Jahr weiter besteht. Die Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship wird wieder mein Hauptwettkampf sein. Das ist meine Stadt, mein Publikum. Hier muss ich mich beweisen. Ich will zu den ersten Drei zu gehören. Das wird schwierig, denn die ersten drei aus Hawaii werden auch in Frankfurt starten.

Interview: Regina Bollmann