



Name: Meike Krebs, 20.12.1979

Größte Erfolge:

- 4. Platz Ironman Germany in Frankfurt (2008)
- 3. Platz Ironman 70.3 Germany in Wiesbaden (2008)
- 6. Platz Ironman South Africa (2010)

Kontakt: www.meikekrebs.de

Auch dieses Jahr werden wieder tausende von Zuschauern begeistert an der Strecke stehen und die Extremsportler anfeuern, die in Frankfurt und Roth auf die Triathlon-Langdistanz gehen. Wer 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen hinter sich bringt, hat allerdings auch die Begeisterung der Fans verdient.

MedicalSportsNetwork sprach vor den beiden großen Rennen mit **Meike Krebs**, die beim IRONMAN European Championship in Frankfurt startet, und **Sebastian Kienle**, der sich dieses Jahr für die Challenge Roth entschieden hat.

Meike Krebs, der diesjährige IRONMAN European Championship in Frankfurt am 4. Juli gilt als einer der absoluten Highlights der Saison. Gerade bei den Frauen kündigt sich ein spannender Wettkampf um den Titel an. Was bedeutet dieses Rennen für Sie?

MK: Frankfurt ist mit Hawaii der bedeutendste Wettkampf auf der Langdistanz. Die Europameisterschaften in Frankfurt haben immer ein erstklassiges Starterfeld, es sind medien- und zuschauerfreundliche Strecken und die Organisation ist die beste, die ich kenne.

Eisern unterwegs

Für mich ist es der wichtigste Wettkampf im Jahr. Dort geht es um die Qualifikation für die Weltmeisterschaften auf Hawaii und darum zu zeigen, was man kann.

Sebastian Kienle, Sie starten dieses Jahr zum ersten Mal auf der Langdistanz in Roth. Wieso haben Sie sich gegen Frankfurt entschieden?

SK: Da ich über die Langdistanz noch keinerlei Erfahrungen habe, geht es für mich zunächst darum, diese zu sammeln. Frankfurt und Roth sind beides schöne Rennen, ich war schon öfters in Frankfurt zum Zuschauen. Da ich dieses Jahr aber noch nicht auf Hawaii starten will, brauche ich auch keine Qualifikation. So ist die Wahl erst einmal auf Roth gefallen. Und mit Wiesbaden steht ja auch noch ein großer Höhepunkt direkt um die Ecke auf dem Plan.

Wie haben Sie sich auf Ihre Rennen vorbereitet?

SK: Triathlon ist eine junge Sportart und die Leistung der Athleten wird deshalb jedes Jahr besser. Da muss ich mithalten. Ich probiere jedes Jahr, an meinen Schwächen zu arbeiten und schneller zu werden. Ich habe mein Training noch nicht speziell auf die Langdistanz ausgerichtet, aber hier und da natürlich mehr gemacht. Im Schnitt sind das ungefähr 22 Std. Training pro Woche.

MK: Ich habe im November mit meiner Vorbereitung begonnen. Zwei Wochen in jedem Monat bis April war ich auf den Kanaren, um zu trainieren und habe einen Ironman in Südafrika hinter mir.

Welchen Stellenwert geben Sie dem Krafttraining?

MK: Ich lege großen Wert auf ein gutes Kraft- und Athletikprogramm. Im Winter mache ich mindestens zwei Einheiten pro Woche im Krafraum und im Sommer eine. Eine gute Athletik bedeutet bessere Belastbarkeit und mehr Vortrieb in den Einzeldisziplinen. Spe-

zielles Krafttraining wird vor allem ab April wichtig. Ab dann gilt es, die Kraft in die Bewegung umzusetzen. Viele Muskeln bringen nur etwas, wenn sie auch richtig arbeiten und gut mit Sauerstoff und Substraten versorgt werden.

SK: Ich bin von der Veranlagung her eher ein kraftvoller Typ. Deshalb mache ich da nur die Basics und probiere vor allem, an den Defiziten zu arbeiten.

Topleistungen im Leistungs- und Hochleistungssport sind ohne eine gesunde und sportartspezifische Ernährung nicht möglich. Auf was achten Sie allgemein bei Ihrer Ernährung und speziell vor dem Wettkampf?

MK: Ich denke, ein sportlicher Lebensstil passt nicht mit einer ungesunden Ernährung zusammen. Ich würde mich nicht wohlfühlen, wenn ich nach einem guten Training Fastfood konsumieren würde. Deswegen gehört eine gesunde Ernährung für mich zu den Basics. Allerdings sollte man nicht alles zu dogmatisch sehen. Ein Glas Wein und ein Burger schaden nicht. Extremausdauersportler müssen auf ihre Energiezufuhr (Riegel, Gels) während der Belastung achten, dem Körper alles für eine gute Regeneration (Proteine, Aminosäuren, Biestmilch) geben und Prävention (Biestmilch, Vitamine) betreiben. Dabei achte ich darauf, dass man nicht zu viel mischt. Ein gutes Produkt ist meist besser als viele schlechte.

SK: Ich habe das Glück, dass schon meine Eltern sehr auf eine gesunde Ernährung geachtet haben, trotzdem hat es immer super geschmeckt. Ich denke, das ist einer der Schlüssel. So muss ich mich auch heute nicht sehr bemühen, gesund zu essen, das kommt ganz von alleine. Aber auch bei einer gesunden Basisernährung gibt es noch ein paar Tricks, zum Beispiel setzte ich Colostrum ein, die so genannte Biestmilch. Damit habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht, da sie hilft, das Immunsystem zu stabilisieren.



THE BRAND NEW 2010 COLLECTION

HIGH END
FLEXIBILITY



THE ALL NEW



Made to make you faster

WWW.SAILFISH.COM

interview – ironman

Bei Ihrer Sportart müssen Sie bzw. Ihr Körper extreme Belastungen überstehen. Wie sieht die medizinische Versorgung vor und nach dem Wettkampf aus?

SK: Sehr wichtig ist es, regelmäßig eine sportmedizinische Untersuchung durchzuführen, da so Herzprobleme vorzeitig erkannt werden können. Wichtig ist natürlich auch, dass man seinem Körper Ruhe gibt, wenn er danach verlangt. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern notwendig für die Gesundheit und auch für die Leistung.

Ich habe das Glück, dass ich eine regelmäßige physiotherapeutische Behandlung bekomme. Ich habe lange mit einer Verhärtung in der Oberschenkelrückseite zu kämpfen gehabt, die zum Glück inzwischen abgeklungen ist. Sicher auch durch die Behandlung mit Ultraschall.

MK: Ich gehe regelmäßig zur Physiotherapie und mache internistische Vorsorgeuntersuchungen. Allerdings kennt man seinen Körper sehr gut und ist sehr sensibel für Anzeichen von Krankheiten.

Welche Checks sind das, die Sie regelmäßig durchführen?

MK: Blutuntersuchungen und Belastungstests/Leistungstests alle drei Monate sind für mich obligatorisch.

Wer gewinnt den IRONMAN Frankfurt 2010 und was sind Ihre Ziele?

MK: Bei den Männern werden Timo Bracht und Andreas Raelert um den Titel kämpfen. Bei den Frauen ist das Feld sehr ausgeglichen. Ich denke, Yvonne van Vlerken und Sandra Wallenhorst werden das Rennen wieder unter sich ausmachen. Doch auch andere werden eine Rolle spielen wie zum Beispiel Nicole Leder, Caroline Steffen oder Joanna Lawen. Und ich hoffe natürlich, dass ich meine Topplatzierungen aus den Jahren 2006-2008 bestätigen kann. Mein primäres Ziel ist die Qualifikation für Hawaii.

Und wie sehen Ihre Ziele aus?

SK: Die Siege von Kraichgau und Wiesbaden zu wiederholen und eine gute Leistung beim Rennen in Roth zeigen.

Wer gewinnt Roth 2010?

SK: Wie heißen die Lottozahlen nächste Woche?

Wir bedanken uns für dieses Gespräch und wünschen Ihnen beiden viel Erfolg für Frankfurt und Roth und die weitere sportliche Zukunft!



Name: Sebastian Kienle,
06.07.1984

Größte Erfolge:
3. Platz Ironman 70.3 Monaco (2008)
1. Platz Ironman 70.3 Germany
in Wiesbaden (2009)

Kontakt: www.sebastiankienle.de