Sigi Grau wieder dabei auf Hawaii

Lanzarote-Bestzeit dank hartem Training und ab und zu einer Leberkässemmel

Auf viele Menschen hat Lanzarote eine magische Anziehungskraft. Auch Sigi Grau zieht es immer wieder auf die Vulkaninsel - nicht um sich im Urlaub zu entspannen, sondern um eine möglichst schnelle Zeit beim wohl härtesten Ironman der Welt hinzulegen. Das gelang dem Höchstadter, denn zum dritten Mal qualifizierte er sich für die WM auf Hawaii.

HÖCHSTADT (kas) - Heuer hat der 35-Jährige seine persönliche Lanzarote-Bestzeit über die legendären 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und den abschließenden Marathonlauf auf 10:07:54 verbessert.

Morgens um 7 Uhr standen 1200 Starter mit bangen Gesichtern am Strand von Puerto del Carmen. «Was mag der Tag wohl bringen? Reicht das Training aus, um das persönliche Ziel zu erreichen, stimmt die Wettkampfernährung?» Diese und andere Gedanken kreisen den Athleten durch den Kopf. Grau ist einer von ihnen. Der Höchstadter hat in den vergangenen sechs Monaten durchschnittlich 10km pro Woche im Hallenbad abgespult und er konnte an diesem Tag seine Leistung im Atlantik abrufen. Bereits nach 54:28 Min. hatte er die erste Disziplin absolviert und lag auf Platz 51.

Rund 4500 Trainingskilometer auf dem Rad hatte er bis Lanzarote in den Beinen. Zwei Trainingslager mit seinen Vereinskollegen bildeten die Grundlage. Der Steigerwald und die Fränkische Schweiz bieteten ihm ideale Möglichkeiten, um sich das Wettkampftempo und die nötige Kraft zu erarbeiten.

Doch auf Lanzarote stellt nicht nur die Streckenlänge den «Gegner» dar, sondern der heftige Wind und die Einsamkeit. Die Zuschauer sind rar, die zahlreichen Berge musste Grau ohne die Unterstützung eines enthusiastischen Publikums wie in Roth erklimmen. Aber auf seine mentale Stärke und seinen durchtrainierten Körper war Verlass.

Auch wenn er die Abfahrten vorsichtig anging - ein schwerer Sturz im letzten Jahr ist in der Erinnerung immer präsent und mahnte zur Vorsicht - erzielte er mit 5:47:19 die 132. Radzeit.

Zudem galt es sich die nötigen Körner für den Marathonlauf zu bewahren. Wie man danach noch einen Marathon in 3:13 schaffen kann? «Die Trainingskilometer machen es», sagt Grau - und schiebt mit einem Lachen hinterher: «Und ab und zu einmal eine Leberkässemmel.» Bis zu 140 km ist der TSVler in der Vorbereitung in der Woche gelaufen, teilweise morgens und abends jeweils 20 Kilometer.

Als 59. des Gesamtfelds kam er ins Ziel, das bedeutete Platz zehn der Altersklasse 35 bis 39.

Und trotz der Strapazen und des Zeitaufwands von bis zu 30 Trainingsstunden pro Woche hat ihm die Vorbereitung Spaß bereitet.

Im Rennen hatte er übrigens rund 20 Liter Flüssigkeit zu sich genommen. Nun freut er sich auf geringere Mengen: ein Glas Wein an den Abenden, ehe er das Training für Hawaii aufnimmt.

9.6.2008

© NORDBAYERISCHE NACHRICHTEN, HERZOGENAURACH, HÖCHSTADT