

Heiße Sohlen und Eis vom Weltmeister

Triathlon: Lilly Zednikova und ihre Erfahrungen beim Ironman

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
THOMAS WAGNER

Eine hartnäckige Entzündung der Nasennebenhöhlen, vier Platten auf der Radausfahrt und glühende Fußsohlen: Beim finalen Testlauf für den Ironman Hawaii vor Ort hat Lilly Zednikova mit dem einen oder anderen Problem fertig werden müssen. Der Ironman selbst habe seinem Namen alle Ehre gemacht, sagt die Triathletin aus Kern-Rommelshausen. Er sei viel härter gewesen, als sie ihn sich vorgestellt habe. „Aber spätestens, wenn du über die Finish Line läufst und dir die Fans zujubeln, sind alle Schmerzen vergessen.“ Die 42-Jährige hat sich ihren großen Traum erfüllt. Eine überraschende Motivationspritze während ihres elfenhalbstündigen Abenteuers gab's von einem Weltmeister und Olympiasieger.

Auch ein paar Tage nach ihrer Rückkehr aus Big Island ist Lilly Zednikova noch euphorisiert. Der Mythos des legendären Ironman und die Schönheit der Insel haben Eindruck hinterlassen. Nach der hawaiianischen Begrüßung „Aloha“ gerät die gebürtige Tschechin sofort ins Schwärmen. „Hawaii ist wunderschön, einfach fantastisch. Die vielen Klimazonen, die schwarzen Vulkane. Und auf der anderen Seite der Insel bist du plötzlich im Dschungel.“

Was sich nach einem entspannten Urlaub anhört, war allerdings nur Beiwerk. Zum Akklimatisieren waren die Triathletin des VfL Waiblingen und ihre tschechische Kollegin Marketa Tvrdá zehn Tage vor dem Wettkampf nach Hawaii geflogen. Da blieb natürlich ein bisschen Zeit, die Insel zu erkunden. Und ausreichend Gelegenheit, die Wettkampfstrecken zu beschnuppern. Wobei: Mit dem Riechen war das so eine Sache.

Lilly Zednikova fing sich eine Nasennebenhöhlenentzündung ein. Befürchtungen, dass der Hawaii-Traum schon in der Vorbereitung platzen könnte, habe sie nicht gehabt. „Das war für mich kein Thema, ich wollte das gar nicht wahrnehmen“, sagt sie. „Es waren ja noch ein paar Tage Zeit bis zum Wettkampf, und glücklicherweise mussten wir ja nicht so viel trainieren.“

Ins Wasser ging sie dennoch. „Ich dachte, mit dem Salzwasser wird's besser.“ Die überdimensionale Nasenspülung mit Pazifik-Wasser verfehlte jedoch ihre Wirkung. Es brauchte den Impuls von außen, um die verschlupfte und hüstelnde Triathletin in ihrem Tatendrang einzubremsen. Marketa Tvrdá hat den gemeinsamen Trainer Lubos Bilek informiert, der den Trainingsstopp verordnete. „Ich musste dreimal am Tag inhalieren“, sagt Lilly Zednikova und lacht. „Bei der Hawaii-Hitze habe ich meinen Kopf über einen Topf halten müssen.“ Nasenspray und ein paar entzündungshemmende Tabletten brachten schließlich Linderung.

Um die Radstrecke kennenzulernen, stand eine vierstündige Radausfahrt auf dem Programm – und die mutierte zu einer äußerst nervigen Angelegenheit: Gleich vier Platten musste die Triathletin flicken. Auf Hawaii landen achtlos während der Autofahrt weggeworfene Flaschen häufig am Seitenstreifen der Autobahn. „Wenn die Strecke nicht gesperrt ist, musst du am Straßenrand fahren. Es ist viel Verkehr.“ Bei einer Panne hat sie eine Minischerbe, die sich offensichtlich im Reifen versteckt hatte, nicht gefunden. „Dann hatte ich gleich wieder einen Platten – und irgendwann kein Flickzeug mehr.“ Zu allem Übel sei irgendwann auch die Radgruppe weg gewesen. Zednikova stand alleine auf der Autobahn. „Ich war völlig fertig mit den Nerven.“ Zu Fuß wollte sie an die nächste Tankstelle oder in den nächsten Ort laufen. Keine besonders gute Idee. „Auf dem heißen Asphalt habe ich mir die Füße verbrannt. Vielleicht holt man sich damit die nötige Härte.“ Die benötigte Lilly Zednikova zunächst, um ihre Nervosität zu bekämpfen. Vor dem Schwimmen habe sie ein wenig Angst gehabt. Im Pulk mit 250 Frauen zu starten, das sei nicht ihre Lieblingsbeschäftigung. Zumal es erwartungsgemäß ziemlich wellig war im Pazifik. Wider Erwarten lief's blendend, nach 1:13 Stunden für die 3,86 Kilometer stieg Zednikova aus dem Wasser. „Das war für meine Verhältnisse sehr gut.“

Die überdimensionale Nasenspülung mit Pazifik-Wasser verfehlt ihre Wirkung.

Ein kurzer Fluch auf Deutsch – und plötzlich steht der Weltmeister Frodeno hinter dir.

Entsprechend motiviert wechselte sie zu ihrer Königsdisziplin, dem Radfahren. Auch hier flutschte es – aber nur auf den ersten 80 der 180 Kilometer. Kurz vor der Wende bäumte sich eine lange Steigung auf – und plötzlich ging nichts mehr. „Der Wind, die Hitze und der Berg haben mir die Energie gezogen, ich habe mich überhaupt nicht gut gefühlt“, sagt sie. „Und ich hatte immer noch im Kopf, dass ich danach den Marathon laufen muss. Ich dachte, das kann eigentlich nicht gutgehen.“ In dieser – auch mental – schwierigen Phase habe sie an die vielen Leute gedacht, die ihr zu Hause die Daumen drückten. „Ich musste es einfach irgendwie schaffen.“ Auf dem Weg zurück nach der Wendemarke habe sie beobachtet, wie ihr Schnitt zurückging. Nach fünfzehn Minuten auf dem Rad wollte sie eigentlich auf die Laufstrecke wechseln, 20 Minuten kamen obendrauf. „Das war noch okay.“

Groß war Zednikovas Respekt vor dem abschließenden Marathon. Sie hatte sich aufs Schlimmste vorbereitet. Auch darauf, dass sie eventuell „spazieren“ muss, falls das Laufen nicht mehr möglich ist. „Ich wusste aber, dass ich auf keinen Fall aufgeben werde.“

Auf der Ali'i Drive, zwölf Kilometer hin und zurück, feuerten die Zuschauer die Läuferinnen an. Alle zweieinhalb Kilometer war eine Verpflegungsstation aufgebaut. „Du arbeitest dich von der einen zur nächsten und genießt die super Stimmung.“ Doch dann war's vorbei mit dem Spaß. Lilly Zednikovas Trainer Lubos Bilek hatte seine Athletin davor gewarnt, dass der Marathon erst im Energy Lab richtig beginne – und er hatte recht.

„Du siehst diese unendlich lange Autobahn vor dir, die kein Ende nimmt“, sagt Zednikova. „Dazu der glühende Asphalt und die Sonne. Unvorstellbar, ich hatte nicht gedacht, dass es so hart werden wird.“ Aufgebaut hätten sie die vielen Helfer, die den Athletinnen mit Handtüchern die Köpfe gekühlt hätten. An den Verpflegungsstationen wechselte Zednikova kurz in den Geh-

modus und steckte sich Eiswürfel unterst Trikot. Zu kämpfen freilich hatte sie trotzdem. Eine überraschende Begegnung sorgte für einen Motivationsschub. Als sie die Palani Road hochgelaufen sei, habe sie an einer Verpflegungsstation auf Deutsch „Scheiße“ gebrummt. „Da war ich ohne Kräfte“, sagt sie. Plötzlich habe Jan Frodeno – im gelben Helfer-T-Shirt – hinter ihr gestanden. Der Olympiasieger und mehrfache Weltmeister war verletzungsbedingt nicht am Start, aber als Volonteer und Co-Kommentator fürs Fernsehen vor Ort. „Er hat auf der Startnummer meinen Namen gelesen und gesagt, komm Lilly, du schaffst das.“ Dann habe er ihr ein paar Eiswürfel ins Trikot geschüttet. „Das war ein cooler Moment“ – im wahrsten Sinne des Wortes.

Nach elfenhalb Stunden war Lilly Zednikova am Ziel ihrer Träume. „Wenn du über die Ziellinie läufst und die Fans jubeln dir zu, dann weißt du, dass sich der Aufwand

gelohnt hat.“ Eine Zeitvorgabe habe sie sich bewusst nicht gemacht, sondern „einfach ankommen“ wollen. Mit einem Lächeln. „Klar bist du fertig, aber die Schmerzen blendest du aus bei den ganzen Emotionen.“ Es dauert eine Weile, bis sich der Körper von den enormen Strapazen des Wettkampfs erholt hat. Das spürt auch die frisch gekürte Ironwoman aus Rommelshausen. Selbst ein paar Tage nach der Rückkehr aus Hawaii fühlt sie sich „noch ein bisschen schlapp und müde – aber glücklich“. Zwei Wochen Pause hat der Trainer Lubos Bilek empfohlen – nein, befohlen. „Ich bin gespannt, wie lange ich es aushalte ohne Sport“, sagt die zweifache Mutter und lacht. Wahrscheinlich nicht sehr lange.

Als sie nach Hause gekommen sei, habe sie als Erstes ihr Rad ausgepackt und zusammenmontiert. „Unbewusst“, sagt sie und lacht. „Es sieht nicht danach auf, dass ich mit dem Gedanken spiele, mit Triathlon aufzuhören.“ Läuft etwa bereits die mentale Vorbereitung auf den zweiten Ironman Hawaii? „Ich habe Lubos gesagt, das war so unglaublich hart, auf Hawaii siehst du mich nicht mehr.“ So richtig überzeugend war die Aussage wohl nicht. „Er sagte, darüber reden wir in zwei Wochen noch einmal.“

Planungen
Noch steht die Saisonplanung für 2023 nicht. „Ich habe aber schon ein paar verrückte Ideen im Kopf“, sagt Lilly Zednikova.
Für einen Marathon in Wien hat sie sich zusammen mit ihrem Bruder angemeldet. Teilnehmen wird sie auch wieder an der Mitteldistanz-WM in Samorin (Slowakei).
Endlich anpacken möchte sie die Pyrenäen-Überquerung mit dem Rennrad. Ausprobieren will sie einen X-terra – einen Cross-Triathlon-Wettkampf (Schwimmen, Mountainbiken, Crosslaufen).



Ausruhen ist nun angesagt für Lilly Zednikova nach dem kräftezehrenden Ironman Hawaii. Von 200 Starterinnen in ihrer Altersklasse F 40 - 44 kam sie auf Rang 64, im Ziel war sie nach 11:30,06 Stunden. „Das war das härteste, was ich je gemacht habe“, sagt sie. Foto: Thomas Zehnder/Hostrup-Fotografie



3,86 Kilometer mussten im Wasser bewältigt werden. Foto: Tomas Petr



180,2 Kilometer und 5:50 Stunden saß Lilly Zednikova im Sattel. Foto: Tomas Petr



Auf dem abschließenden Marathon musste die 42-Jährige an ihre Grenzen. Foto: Tomas Petr

SV-Frauen und die TVB-Männer in der Spitzengruppe

Handball-Baden-Württemberg-Oberligen: Hohenacker-Neustadt schlägt den TSV Rintheim mit 22:16, Bittenfeld II die HSG Konstanz mit 30:25

(pm). Erfolgreiches Wochenende für die Rems-Murr-Teams in den Handball-Baden-Württemberg-Oberligen: Sowohl die Frauen der SV Hohenacker-Neustadt als auch die Männer des TV Bittenfeld II haben sich mit Siegen in der Spitzengruppe festgesetzt. Der Aufsteiger VfL Waiblingen war spielfrei.

Baden-Württemberg-Oberliga, Frauen: SV Hohenacker-Neustadt – TSV Rintheim 22:16 (12:7). Nach einem harten Kampf haben die Frauen der SV Hohenacker-Neustadt einen verdienten Arbeitssieg gegen den Aufsteiger TSV Rintheim eingefahren. Die SV startete, wie so oft, nervös. Technische Fehler auf beiden Seiten prägten nicht nur die Anfangsphase, sondern das komplette Spiel. Die Heimmannschaft geriet zunächst beim 2:4 in der neunten Minute in Rückstand. Bis zur ersten Auszeit des Gästetrainers stabilisierte sich Hohenacker-Neustadt zumindest in der Abwehr und ging in der zwölften Minute mit 5:4 in Führung. Diese hatte sie vor allem der

guten Julia Simmler zu verdanken, die das komplette Spiel wichtige Paraden zeigte.

Nach der Auszeit fand die SV im Angriff bessere Lösungen, auch das Überzahlspiel war im Vergleich zum Spiel davor verbessert. Durch Treffer von Yvonne Stadler, Denise Kindsvater und Lara Friesse zog die SV auf 9:5 davon (25.). Dann traf Aylin Kindsvater nach Ballgewinnen zweimal ins leere Tor, Nina Förster stellte mit ihrem Tor zum 12:6 in der 27. Minute die höchste Führung der ersten 30 Minuten her. Zur Halbzeit verkürzte der TSV Rintheim lediglich noch auf 7:12.

Die zweiten 30 Minuten begannen aus Sicht der SV nicht gut. Bis zur 39. Minute erzielte sie kein Tor, ehe ein verwandelter Siebenmeter das 13:9 herstellte. Jedoch scheiterte das Heimteam in der Folge zu oft an der gegnerischen Torhüterin, ein technischer Fehler schlich sich ein oder es haderte mit den Entscheidungen des Schiedsrichters. Die Auszeit der SV in der 41. Minute zeigte ihre Wirkung: Denise Kinds-

vater aus dem Rückraum, Yvonne Stadler mit wichtigen Ballgewinnen und Nina Bechtloff erhöhten bis zur 54. Minute auf 20:14. Die letzten Minuten gestalteten sich wiederum fehlerhaft, weswegen die SV nur noch zwei Tore erzielte. Dank der überragenden Abwehr- und Torhüterleistung hielt sie die Gästemannschaft aber bei 16 Toren.

Alles in allem war der Sieg dennoch verdient. Bis zum nächsten Spiel beim ungeschlagenen Tabellenführer TuS Schutterwald muss allerdings eine Leistungssteigerung vor allem im Angriff erfolgen.

Baden-Württemberg-Oberliga, Männer: TV Bittenfeld II – HSG Konstanz II 30:25 (16:12). Der TVB II hat nach einer spannenden Partie die Zweitliga-Reserve aus Konstanz bezwungen und feierte damit seinen dritten Sieg in Folge. Nach dem deutlichen Auswärtserfolg in Knielingen war den Bittenfeldern die Motivation anzumerken, ihre Siegesserie aufrechtzuerhalten. Mit zwei Toren von Maurice Widmaier (1.) und

Michael Seiz (2.) startete die Mannschaft von Cheftrainer Ebermann in die Partie. Die Konstanzer, die anfangs einige Probleme hatten, die Abwehr des TVB II zu überwinden, fanden nach kurzer Eingewöhnung auch Lösungen. Nach einer Zeitstrafe gegen Widmaier nutzte der schnelle Rückraum der Gäste die Lücken in der TVB-Abwehr und änderte und drehte das 0:2 in die 3:2-Führung (5.). Es folgte ein Schlagabtausch auf Augenhöhe. Erst nach einigen guten Abwehraktionen des TVB II sowie technischen Fehlern der Konstanzer setzte sich Bittenfeld durch Treffer von Nico Bacani (29.) auf 16:11 ab. Benjamin Schweda (29.) verkürzte noch vor der Halbzeit auf 12:16.

Nach Wiederanpfiff zeigten die Gäste, warum sie so gefährlich sind. Mit einer sehr aktiven 5:1-Abwehr stellten die Konstanzer die Bittenfelder vor große Probleme und zwangen sie zu Fehlern. Während die HSG somit bereits nach drei Minuten auf 15:16 (33.) verkürzt hatte, erzielte der TVB II mit dem 17:15 (33.) seinen ersten Treffer in

Halbzeit zwei. Immer wieder setzten die Konstanzer ihren Kreisläufer Robin Mack gut in Szene und erzielten den Ausgleich zum 20:20 (43.). Doch auch der TVB II nutzte seine Chancen. Mehrere schöne Treffer von Yannick Wissmann und Fabian Lucas verschafften der Heimmannschaft wieder etwas Luft. Sie zwang die Gäste zu einer Auszeit. Aber auch diese zeigte keine große Wirkung mehr. Immer wieder traf Top-Scorer Wissmann, und der eingewechselte Daniel Sdunek im Tor zeichnete sich in der Schlussphase ebenfalls noch mit einigen Paraden aus.

Letztendlich stand am Ende ein Spielstand von 30:25 auf der Anzeigetafel und die Bittenfelder durften sich über den dritten Sieg in Folge freuen. Am Wochenende ist der TVB II nicht im Einsatz. Weiter geht's am Samstag, 29. Oktober (19.30 Uhr), mit dem Heimspiel gegen den TSV Weinsberg.
TV Bittenfeld II: Sdunek, Bauer, Wissmann (6), Mauch (5), Bischoff (5), Widmaier (3), Seiz (3), Bacani (3), Uskok (2), Lucas (2), Winger (1), Traub, Porges, Hoffmann, Eckert, Eberle.