

Deutlich besser als erhofft

Thomas Lizius vom 1. FC Beilngries absolviert seinen ersten Ironman-Triathlon in unter elf Stunden

Von Hans Nusko

Beilngries/Frankfurt (DK) Am Ende ist er von sich selbst überrascht gewesen. In deutlich weniger als elf Stunden hat Thomas Lizius von der Triathlonabteilung des 1. FC Beilngries seinen ersten Ironman-Triathlon absolviert. Und das beim Wettkampf um die Europameisterschaft in Frankfurt am Main.

Nach exakt zehn Stunden, 43 Minuten und 51 Sekunden überquerte der 30-jährige Oberbrandmeister der Berufsfeuerwehr München die Ziellinie. Damit belegte der Beilngrieser Platz 925; gut 2000 Starter kamen hinter ihm ins Ziel. Diese Platzierung war gleich eine doppelte Belohnung: zum einen für die Mühen während eines äußerst anstrengenden Wettbewerbs und zum anderen für eine sehr intensive Vorbereitung. Thomas Lizius, der sich im Jahr 2010 dem Triathlon verschrieben hat, begann bereits heuer im Januar mit dem Training für sein Ironman-Debüt. „Zunächst habe ich acht bis zehn Stunden pro Woche aufgewendet“, berichtet er.

Im März folgte ein zehntägiges Trainingslager auf Mallorca. Dort absolvierte Lizius 700 Kilometer auf dem Rennrad. Außerdem lief er insgesamt 55 Kilometer. Die gesamte Schwimmdistanz belief sich auf zwölf Kilometer. Danach gingen die Vorbereitungen in der Heimat weiter. „Ich habe die Zeiteinheiten ständig gesteigert. Von Mai bis kurz vor dem Wettbewerb war die wöchentliche Trainingszeit bis zu 23 Stunden“, so Lizius. „Alles in allem habe ich für den Ironman in Frankfurt rund 5000 Kilometer auf dem Rad trainiert. Dazu kamen etwa 900 Kilometer Laufen und ungefähr 250 Kilometer Schwimmen“, erklärt der Triathlet.



Zufriedenstellende Premiere beim Ironman-Triathlon in Frankfurt: Thomas Lizius vom 1. FC Beilngries erreichte nach weniger als elf Stunden das Ziel.

Foto: Lizius

Dann war es so weit: Am Sonntag, 3. Juli, startete Lizius erstmals bei einem Ironman-Wettbewerb. Bereits um 4 Uhr morgens wurde gefrühstückt.

Nach dem Start der Profis, die um 6.30 Uhr mit dem Schwimmen begannen, stand fünf Minuten später der sogenannte Rolling Start für die übrigen

Teilnehmer an. Dabei waren die Athleten entsprechend ihrer avisierten Schwimmzeit in Gruppen eingeteilt. Schon der erste Teil des Wettbewerbs ver-

lief für Lizius sehr gut, er kam mit einer Zeit von 1:09:50 Stunden aus dem Wasser.

Entsprechend motiviert begab sich der Beilngrieser auf die 180 Kilometer lange Radstrecke. Dabei waren Kälte und Regen ständige Begleiter. Nach 5:38 Stunden galt es dann noch, einen Marathonlauf zu absolvieren. „Viele Bekannte und Freunde haben mir geraten, langsam zu beginnen“, erzählt er. Dies schien auch das richtige Rezept zu sein, dann aber begannen die Strapazen: „Die ersten zwei Runden am Mainufer entlang waren noch entspannt zu laufen, ab Kilometer 25 ist es dann hart geworden. Die Oberschenkel taten weh und ich überlegte, kurz zu gehen“, schildert Lizius diese Phase seines Laufs.

Er erinnerte sich dann aber an einen Rat seines Vereinskameraden Jürgen Baumann. Er habe ihm gesagt, bei Schmerzen nie stehenzubleiben oder langsam zu gehen, sondern langsam weiterzulaufen. Das erwies sich als goldrichtig. „Bei Kilometer 28 war das Thema vom Tisch. Meine Beine taten zwar immer noch weh, aber die Schmerzen wurden nicht mehr schlimmer“, beschreibt Lizius. Dann kam das Ziel immer näher. „Als ich in den Zielkanal eingebogen bin und all die Leute gesehen habe, bin ich ganz langsam gelaufen, um diese Eindrücke zu genießen“, berichtet er.

Zudem war Lizius sehr überrascht, dass ihm eine Marathonzeit von 3:45 Stunden gelungen war. Sein Fazit: „Schon auf der letzten der vier Laufunden habe ich mich gefreut, dass das Schwimmen gut funktioniert hat, ich sturzfrei vom Rad gekommen bin, mein Magen das ganze süße Zeug verkraftet hat und ich mein Ziel von unter zwölf Stunden geschafft habe“.