

TOP ATHLETIN

MEIKE KREBS ist Profi-Triathletin. Getreu ihrem Motto „Labor omnia vincit improbus“ (Unverdrossene Arbeit überwindet alles) kämpft sie sich an die Spitze

WENN MAN MIT Meike Krebs telefoniert, bekommt man gleich gute Laune. So offen, so locker und fröhlich klingt ihre Stimme. Doch ganz sicher ist es keine Unbekümmertheit, mit der die 29-jährige Frankfurterin ihre bisherigen sportlichen Erfolge erreicht hat. Das begreift man schnell, wenn man die Bezeichnung ihrer Wettkämpfe sieht: IRONMAN. Eiserne Männer, aber auch immer mehr Frauen schwimmen, biken und laufen enorme Strecken gegen die Uhr. Knapp vier Kilometer im Wasser, 180 Kilometer auf dem Rad und anschließend die klassische Marathon-Distanz von 42,195 Kilometern zu Fuß. Wohl keine andere Sportart erfordert so viel Disziplin und Durchhaltevermögen wie der Triathlon. Im Training und im Wettkampf.

SEIT SIE 2007 ins Profilager wechselte, quält sich Meike Krebs durch bis zu 40 Stunden Training in der Woche. Wobei ihr selbst das Wort „Qual“ in Bezug auf ihr Training wohl nie über die Lippen kommen würde. „Ich habe mich ganz bewusst dazu entschlossen. Ich bin nicht wie Profis in anderen Sportarten von Kindesbeinen in den Leistungssport hineingewachsen. Erst nach Abschluss des Studiums stand ich vor der Entscheidung, entweder eine normale berufliche Karriere anzustreben oder für eine Zeitlang meine ganze Energie dem Sport zu widmen.“ Und das tut sie jetzt.

Erfolg im Blick. Wer sich täglich mit stundenlangem Training quält, muss wissen, dass er irgendwann ganz oben auf dem Treppchen stehen kann



„WÄHREND DER LANGEN WETTKÄMPFE SETZE ICH MIR GEDANKLICH MEILENSTEINE, DIE ICH STÜCK FÜR STÜCK ERREICHE“

Sauber bleiben. Triathlon blieb bis jetzt von Doping-Skandalen verschont. Meike: „Mir ist noch nie etwas angeboten worden.“

DABEI FING ALLES mal ganz harmlos an – als Mitläuferin für ihren Hund. Der musste im Hundesportverein über längere Distanzen an der Leine laufen. Und Meike lief als Jugendliche mit, die Leine um die Taille gebunden. Nach Wettkämpfen im Leichtathletik-Verein ließ sie es rund um die Zeit des Abiturs erst einmal ruhig angehen. „Danach habe ich für ein knappes Jahr als Flugbegleiterin bei Hapag-Lloyd gejobbt. Nach der Arbeit taten mir die Füße oft weh. Zum Ausgleich habe ich mit der Schwimmgerei angefangen.“

MEIKE KREBS MUSS auch im Wasser ziemlich viel Talent gezeigt haben. Sonst wären andere Triathleten wahrscheinlich nicht auf sie aufmerksam geworden und hätten sie angesprochen. 2001 ging sie bei einem Frankfurter Volkstriathlon auf einer mittleren Distanz (500m Schwimmen, 20 km Fahren, 5 km Laufen) zum ersten Mal an den Start und belegte gleich den vierten Platz. Danach reihte sich ein Erfolg an den anderen. Die Eltern standen der wachsenden Sportbegeisterung ihrer Tochter zunächst eher skeptisch gegenüber und schauten nur selten zu. „Mach dich nicht kaputt, Kind“, rieten sie ihr.

DER BISHERIGE HÖHEPUNKT ihrer jungen Profi-Karriere war die Teilnahme am Ironman auf Hawaii, auch wenn es dort sportlich nicht hundertprozentig lief. „Wenige Tage vorher hatte ich mit einer starken Erkältung zu kämpfen. Am Wettkampftag war es ziemlich windig, und außerdem stehen auf Hawaii kaum Zuschauer an der langen Strecke durch die Lavawüste, was das Rennen noch härter macht. Mehr als einmal habe ich ans Aufgeben gedacht.“ Hat sie aber nicht: Stattdessen kam Meike Krebs als zweitbeste Deutsche ins Ziel. Nach etwas über zehn Stunden. Was geht ihr in dieser langen Zeit so alles durch den Kopf? „Diese Frage wird mir häufig gestellt. Aber eigentlich denke ich während des Wettkampfes nicht viel nach, sondern versuche, in den ‚Flow‘ zu kommen. Bei Sportlern ein Zustand, in dem man ganz in seiner Bewegung aufgeht. Ähnlich den Momenten, in denen einem die Arbeit extrem leicht von der Hand geht. Ansonsten teile ich mir die Strecke in mehrere Etappen ein. Ich setze mir Meilensteine, die ich step by step erreiche. Mit Höhen und Tiefen, die es während jedes Rennens gibt.“

IN DIESEM WETTKAMPFJAHR, in dem sie das erste Mal für die Eintracht Frankfurt an den Start geht, will Meike Krebs ihre

Bestzeiten mithilfe ihrer beiden Trainer um 10 bis 15 Minuten unterbieten. Mit 29 hat sie als Triathletin noch drei bis vier Jahre Zeit, um an ihre Höchstleistung heranzukommen. Neben der sportlichen Leistungsfähigkeit brauchen diese Extremsportler auch viel Erfahrung, um sich ihre Kraftreserven auf der langen Strecke optimal einteilen zu können. Trainiert wird jeden Tag, ohne Ausnahme. Auch wenn die Wettkampf-Saison erst im Mai beginnt. In der kalten Zeit in mehreren zweiwöchigen Trainingslagern auf Lanzarote und Mallorca, ansonsten hier in Frankfurt. Meikes Tag beginnt mit einer Radeinheit. Los geht es in an ihrer Sachsenhäuser Wohnung, die sie zusammen mit ihrem Freund Sebastian Gatzka bewohnt. Auch er war jahrelang als 400-Meter-Läufer Leistungssportler, konzentriert sich im Moment aber mehr auf sein Studium. Die kürzeste Radtour ist 70 Kilometer lang: Einmal den Feldberg hoch und wieder zurück in zweieinhalb Stunden. Oft werden aber auch vier Stunden daraus, wenn sie den Berg gleich mehrmals hochstrampelt. Nach einer kurzen Mittagspause läuft sie gut eine Stunde, bevor sich abends vier bis fünf Kilometer im Wasser anschließen. Dazu kommen Gymnastik, Kraft- und Rumpfttraining, um den Körper optimal vor Verletzungen zu schützen.

SEIT SICH MEIKE KREBS einen Manager aus Darmstadt gesucht hat, muss sie sich zumindest nicht mehr allein um die Sponsoren kümmern. Ihre Hauptsponsoren sind Erdinger alkoholfrei und die Frankfurter Sparkasse. Dazu kommen Firmen, die die 29-Jährige mit ihren Produkten ausstatten, wie zum Beispiel Storck Bicycle aus Bad Camberg. Die breite Unterstützung hat zwei Gründe: Zum einen gilt Triathlon in puncto Doping als relativ saubere Sportart. Meike: „Mir ist noch nie etwas angeboten worden.“

Bis zu 20-mal pro Jahr wird sie getestet. Die Ergebnisse ergeben einen biologischen Pass, der abweichende Werte sofort sichtbar machen würde. Das bedeutet: Eine Kopfschmerztablette ist okay, ein Schnupfen-Präparat mit Amphetaminen schon nicht mehr. Zum anderen spricht Triathlon-Werbung ein ganzes Heer von Freizeitsportlern an: Schwimmer, Biker, Läufer und Triathleten. Da ist eine breite Identifikation garantiert.

VIELE GELEGENHEITEN, von ihrem Beruf abzuschalten, hat Meike Krebs im Moment nicht: „Man schränkt sich schon ziemlich ein“, gibt sie ohne Bedauern zu. Bleibt doch einmal etwas Zeit, backt und isst sie mit Leidenschaft Obstkuchen. Auch Shoppen steht ab und zu auf dem Programm: „Obwohl ich eigentlich nicht der Typ bin.“ Aber wobei findet eine Profi-Sportlerin denn nun wirklich Entspannung? Natürlich beim Sport. „Am liebsten Mountainbike fahren oder Skilanglauf.“

DAS WETTKAMPFJAHR 2009

5. Juli: Frankfurter Sparkasse Ironman, Europameisterschaft

16. August: IM 70.3 Wiesbaden (halbe Ironman-Distanz)

10. Oktober: Ironman Hawaii, Weltmeisterschaft (Qualifikation vorausgesetzt)

Die größten sportlichen Erfolge

Frankfurter Sparkasse Ironman, **EM 2008: 4. Platz;** 9 Stunden, 30 Minuten, 47 Sekunden

70.3 Wiesbaden **IM 2008: 3. Platz;** 4:55:48 h

Ironman Hawaii, **WM 2008: 23. Platz;** 10:11:53 h

Frankfurter Sparkasse Ironman, **EM 2007: 5. Platz;** 9:29:44 h

EINBAUSCHRÄNKE MASSGEFERTIGT





Hedegger
Einbau nach Maß
www.hedegger.de

Frankfurt
Friedensstraße 1
069-233330

Wiesbaden
Rheinstraße 39
06 11-9 10 35 34

Wiesbaden
Wilhelmstraße 2
06 11-45 04 16 70

CABNET
Massgefertigte Einbauschränke

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin!