

Im Rausch der Glückshormone

„Es war eine Hitzeschlacht. Und es tat höllisch weh. Aber es war der geilste Wettkampf, an dem ich bisher teilgenommen habe“. Wovon MDR-Moderator Roman Knoblauch schwärmt, ist sein jüngster Triathlon, gleichzeitig Europameisterschaft dieser Sportart. Sein „unvorstellbarer Höllenritt“ wurde begleitet von Moderatoren-Kollegin Ana Plasencia und einem Kamerateam.

Zwischen Interviews mit Musikern „mal eben“ einen Triathlon bestreiten: MDR-Moderator Roman Knoblauch



3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen. Wenn MDR-Moderator Roman Knoblauch sagt „man muss schon einen ausgedehnten Hang zum Masochismus haben, um bei so etwas mitzumachen“, weiß er, wovon er redet. Denn er ist hinsichtlich dieser sportlichen Herausforderung ein alter Hase. Der Triathlon am Römerberg, nach den Weltmeisterschaften auf Hawaii das wichtigste Event der Sportart, aber hatte es besonders in sich.

„Es waren um die 35 Grad – tagelang. Das Wasser des Sees stieg innerhalb kurzer Zeit um 4,5 auf über 26 Grad. Zwei Tage vor dem Start kam dann das Verbot für Neoprenanzüge – die Gefahr für einen Hitzeschlag war zu hoch.“ Der Anzug schützt (sonst) nicht nur vor Unterkühlung, er unterstützt die Sportler auch beim Auftrieb. 2.500 „Masochisten“ waren in Frankfurt angetreten, über 300 schieden vor dem Ziel aus, einige mussten weggetragen werden. Chancen auf einen der vordersten Plätze hatte sich Roman Knoblauch vor dem Start nicht ausgerechnet. „Das wäre utopisch. Ich habe mir vorgenommen anzukommen.“ Mit Tiefstapeln habe das nichts zu tun, mehr mit Realismus. „Ich bin Amateur. Hier ist die Weltspitze der Profis dabei!“ Dazu kommt, dass drei Wochen vor dem Start das ganze Unternehmen für ihn an einem seidenen Faden hing. „Ich hatte mich ein Jahr intensiv auf den Wettkampf vorbereitet, habe 25 Stunden pro Woche trainiert. Dann hatte ich plötzlich einen extremen Leistungsabfall. Die Diagnose vom Arzt: verschleppte Influenza. Lange haben wir überlegt, ob ich überhaupt antrete. Ich bekam dann das Okay, ging aber nur mit 90 Prozent ins Rennen.“ Zwei bis drei Stunden hatte er



Zieleinlauf nach zehn Stunden und 57 Minuten: Roman Knoblauch an der Seite seiner Co-Moderatorin Ana Plasencia – erschöpft aber glücklich.

im Vorfeld täglich trainiert, dazu jedes Wochenende ab 6 Uhr morgens sechs Stunden, plus einige Marathonwettbewerbe. Denn nur für die, die ins Ziel kommen, gibt es das begehrte „Finisher-T-Shirt“. „Und dann war da natürlich noch das MDR-Kamerateam und meine hinreißende Co-Moderatorin Ana Plasencia. An der begeisternden Art ihrer Unterstützung hat man das feurige Temperament der Spanierin erkannt. So viel Anerkennung habe ich zuvor noch nie bekommen!“

Besonders hilfreich sei die Unterstützung von Zuschauern, Team und Kollegin gewesen, als irgendwann nur noch alles wehtat, jeder Muskel sich meldete. „Höllisch, aber nach 100 Kilometern wurde es besser.“ Ab da hoffte er nur noch, dass der Körper mitspielen, die Muskeln nicht versagen würden. Und darauf, dass die Ausschüttung der Glückshormone, die nach einem Marathon einsetzt und einen schon mal drei Tage wie auf Wolken schweben lässt, bereits während des Wettkampfs eintreten würde. „Ansonsten konzentriert man sich nur darauf, weiterzulaufen. Und, zumindest ist es bei mir so, habe ich die ganze Zeit einen Song im Kopf, den man nicht mehr herausbekommt. Diesmal war es einer von Shakira. Beim Rennsteiglauf dagegen surrte mir der Schneewalzer, der kurz vor dem Startschuss gespielt wur-

de, durch den Kopf. Furchtbar.“ 30 Liter hat Knoblauch während des Wettkampfs getrunken. Da drängt sich die Frage auf, was ein Triathlon-Kämpfer macht, wenn der Lauf der Dinge seinen Tribut fordert. „Es gibt überall an der Strecke Dixi-Häuschen. Aber wenn man davon ausgeht, dass 2.000 der 2.500 Teilnehmer die aufsuchen – lieber nicht. Unterwegs musste ich nur einmal anhalten – kostete 30 Sekunden, das war vertretbar.“

Nach zehn Stunden und 57 Minuten erreichte Knoblauch das Ziel. „Die Schmerzen waren höllisch. Trotzdem war es der geilste Wettkampf meiner Triathlon-Laufbahn. Allein der Zieleinlauf, standesgemäß über einen roten Teppich und bejubelt von 2.000 Zuschauern, war unglaublich!“ Anschließend habe ich ein Bier bestellt. Cola und Energiedrinks konnte ich nicht mehr sehen!“ Für den Moderator wird es der vorläufig letzte Triathlon sein. „Bei dem Trainingspensum rebelliert meine Familie sonst irgendwann. Und ich werde ja auch nicht jünger – im Dezember bin ich 42.“

■ SPEKTAKEL AM RÖMERBERG

Extrem Sportliches, typisch Hessisches und gewünscht Musikalisches präsentieren Ana Plasencia und Roman Knoblauch am 7. August, 20.15 Uhr im MDR Fernsehen