

Extremsportler Winklmeier steckt sich neue, große Ziele

MENSCHEN Nach seinem Erfolg beim Inferno-Triathlon in der Schweiz liebäugelt der Bogener mit dem Trans Alpine Run in den Dolomiten.

VON ASTRID PROBST, MZ

STRAUBING. Höher, weiter, schneller, mehr! Das trifft genau auf den Bogener Extremsportler, Triathleten, Marathonläufer, Wanderer, Kletterer und Weltenbummler Markus Winklmeier zu. Immer an seiner Seite ist seine Frau Brigitte; sie ist seine größte Stütze und sein größter Fan. Wie viel Zeit der Sport in Anspruch nimmt und von welchen Wettkämpfen der Bogener noch träumt, verrät er in einem Interview mit der Mittelbayerischen Zeitung.

Entdecken Sie schon in Ihrer Kindheit die Leidenschaft für den Sport?

Eher im Gegenteil, ich spielte Fußball, weil das halt jeder tat. Aber da ich relativ talentfrei war, hörte ich schnell wieder damit auf. Im Judo bewies ich schon mehr Können und kam bis zum braunen Gürtel.

Wie kamen Sie dann auf die Idee, an Marathonläufen teilzunehmen?

Als ich mit 20 doch wieder mit Fußball anfing, merkte ich, dass meine Stärke im Konditionellen liegt. Also kam mir 2005 die Idee, bei einem Marathon an den Start zu gehen, was ich 2006 auch tat. Das machte mir unheimlich viel Freude, und so nahm ich 2011 zum ersten Mal sogar an einem Triathlon teil. Beinahe hätte ich dabei allerdings mein großes Waterloo erlebt. Denn Schwimmen war meine größte Schwäche.

Sie haben trotzdem noch an vielen Triathlons teilgenommen und haben sich immer durchgekämpft. Wie hat das funktioniert?

Der Triathlon hat mich fasziniert und irgendwie angesteckt. Ich hatte mittlerweile begonnen, für Triathlon zu trainieren und mit meinem Vorbild



Geschafft: Nach ca. 13 Stunden erreichte Markus Winklmeier beim Inferno-Triathlon in der Schweiz das Ziel in 3000 Metern Höhe. Foto: Probst

MEHR ZUM THEMA

➤ Wer die sportlichen Aktivitäten von Markus Winklmeier genauer verfolgen möchte, findet auf seiner Homepage mehr Informationen.

➔ www.winklword.de

und Trainer Ralf Preissl an der Seite kämpfte ich mich durch. Ich trainiere mit 20 anderen Sportlern bei Ralf Preissl und wir motivieren uns immer gegenseitig. Als nächstes Ziel hatte ich mir den Ironman gesetzt. Mein Trainer meinte, ich bräuchte Jahre mich darauf vorzubereiten, das war mir zu lange. Ich habe es in knapp unter einem Jahr geschafft, fit zu werden, und habe erfolgreich am Ironman in Regensburg 2012 teilgenommen. Nach ungefähr elf Stunden war ich im Ziel, ich hatte 180 km Radeln, 3,8 km Schwimmen und 42 km Laufen hinter mir und war unglaublich stolz.

Wie viel trainieren Sie, um solchen extremen Belastungen stand zu halten?

Ich habe ca. 15 Stunden in der Woche Training und Laufstilanalyse bei Ralf Preissl, immer nach der Arbeit und am Wochenende. Eine entsprechende Ernährung gehört natürlich

auch dazu. Meine Trainingskollegen und Freunde sagen, ich sei sportsüchtig, da haben sie schon recht, aber das muss man auch irgendwie sein.

bleibt da noch Zeit für andere Hobbys?

Ich nehme mir einfach die Zeit. Ich reise sehr gerne, immer auf eigene Faust. Vor allem Amerika hat es mir angetan, schon sieben Mal war ich dort und jedes Mal wieder fasziniert mich die Vielfalt dieses Landes. Mein Blog gehört natürlich auch zu meinen Hobbys und ich gehe gerne ins Kino. Außerdem fahre ich gerne mit meiner Frau Ski oder gehe Skilanglaufen.

Was ist Ihr Antrieb, sich immer steigern und immer mehr erreichen zu wollen?

Ich bin sehr ehrgeizig, es geht immer schneller und mehr, aber es geht auch darum, Spaß zu haben, da muss man nicht immer der Erste sein. Ohne meine Frau Brigitte würde ich das alles nicht schaffen. Sie ist meine größte Stütze, sie begleitet mich immer zu jedem Wettkampf. Ohne Sie wäre ich nie so weit gekommen.

Was war bis jetzt Ihr größter Erfolg, der schönste Moment?

Den hatte ich beim Inferno-Triathlon in der Schweiz. Ich musste 3,2 km schwimmen, 90 km mit dem Rennrad bezwingen, 30 km mit dem Mountainbike und dann noch einen 25-km-Berglauf absolvieren, bis ich auf 3000 km Höhe oben auf dem Berg war. Als ich endlich im Ziel ankam und von meiner Frau Brigitte empfangen wurde, war dies der glücklichste Moment.

Was ist das nächste Ziel für 2014 und an welchen Wettkämpfen möchten Sie noch teilnehmen?

Mein nächstes Ziel ist der Trans Alpine Run von Ruhpolding bis Sexten in den Dolomiten. Man muss diesen Lauf über acht Etappen zu zweit absolvieren, nur zwei Drittel der Teilnehmer kommen ans Ziel. Insgesamt laufen wir 293 km und bezwingen 13 750 Höhenmeter. Ein Wunsch wäre auch, dass ich mich mal für den Ironman in Hawaii qualifiziere.