

Nach der Welle drei Meter Wand

Matthias Seitz berichtet von den Tücken der Xterra-Weltmeisterschaft auf Maui

HILPOLTSTEIN – Hawaii ist eine Reise wert – zu der Überzeugung kamen Julia Ramsauer und Matthias Seitz vom La Carrera TriTeam Rothsee. Die beiden Hilpoltsteiner hatten sich bei der Xterra Europameisterschaft im Crosstriathlon in Zittau im August diesen Jahres für die Xterra Weltmeisterschaft auf Maui/Hawaii qualifiziert. Bei der WM konnten sie mit AK-Platz sechs (Ramsauer) und AK-Platz zehn (Seitz) voll überzeugen (*wir berichten*). Matthias Seitz hat einige Fragen zur Weltmeisterschaft beantwortet.

Matthias, kannst du uns beschreiben, wie man sich als Finisher bei einer Crosstriathlon Weltmeisterschaft fühlt?

Matthias Seitz: Insgesamt ist die WM eine wirklich tolle Veranstaltung und die Strecke eigentlich absolut top. Es war auf jeden Fall ein Erlebnis und mit dem Ergebnis sind wir in Anbetracht der Umstände total zufrieden. Es war nach der langen Saison sowieso nur noch ein Bonusprogramm! Ich habe zwar zuerst überlegt, was man alles besser hätte machen können, aber im Endeffekt ist man natürlich einfach nur froh, es irgendwie durchgezogen zu haben. Heuer war alleine das Finishen nicht so einfach! War wohl der härteste XTerra seit Beginn vor 21 Jahren!

Julia war nur erleichtert und froh, ohne großen körperlichen oder technischen Schaden ins Ziel gekommen zu sein.

Es hat die letzten Tage ja viel geregnet, sodass die Bedingungen nicht ein-

fach waren auf Maui. Wie kannst du die Strecke beschreiben?

Matthias Seitz: Der ganze Kurs – Schwimmen, Mountainbike, Crosslauf – ist der Hammer! Eigentlich. Schwimmen am D.T. Flemming Beach ist bei weniger Wellen echt schön. Sauberer, feiner Sandstrand und klare Sicht mit teilweise Korallen. Bei uns daheim hätte aber vermutlich bei solchen Wellen kein Schwimmen stattgefunden. Es wurde aber immer gesagt, das ist die Xterra-WM und deswegen: je härter umso besser!

Die Radstrecke führt ins Hinterland des Luxusresorts Kapalua. Es geht vom Start zirka 400 Höhenmeter auf einem schmalen Singletrail auf ein kleines Plateau, dann kommt eine enge und kurvige Abfahrt mit Gegenanstieg in die Zuckerrohrplantagen hinein. Es mussten fast alle Anstiege geschoben werden und wegen des engen Singletrails gab es natürlich auch Stau mit wenigen Überholmöglichkeiten.

Nach einer langen und sehr gefährlichen Abfahrt wurde es dann zum Glück etwas trockener und der letzte Anstieg war einigermaßen zu fahren. Nur noch ein Drittel schieben. Insgesamt zirka 1000 Höhenmeter und 32 Kilometer. Der Kurs rollt aber nie wirklich, weil viele kurvenreiche Singletrails zu befahren sind.

Der Laufkurs findet im Uphill auf der gleichen Strecke statt wie der Radkurs. Durch die Hitze war dieser dann einigermaßen abgetrocknet und konnte gut gelaufen werden. Im Downhill führt er dann in vielen kleinen Schlei-

fen durch zwei Bachdurchläufe und am Schluss über den Strand. Es sind zirka 10,5 Kilometer und 280 Höhenmeter.

Wie war euer Rennverlauf?

Matthias Seitz: Ich persönlich bin nicht wirklich in den Rennmodus gekommen. Schon beim Schwimmen hatte ich durch falsche Wellentaktik sehr viel Zeit verloren. Julia hat es ziemlich überschlagen, sie ist mit jemand zusammengeprallt und hatte eine Prellung am Oberschenkel, hat es aber durchgezogen. Drei bis vier Meter hohe Wellen sind wir einfach nicht gewohnt! Man muss sich diesen Wellengang so vorstellen: Man versucht, unter den kleineren Wellen durch zu tauchen und schwimmt dann wieder auf eine drei Meter hohe Wand zu. Wenn man den Moment falsch erwischt, wird man einfach 15 Meter zurückgeworfen. Ein krasses Erlebnis!

Danach war es die ersten 15 Kilometer kein richtiges Radfahren, sondern wegen dem Matsch eher eine Mischung aus Schieben, Tragen und Stürzen. Bergab war bei mir eine totale Katastrophe! Ich hatte mich für die falschen Reifen entschieden und mir dann auch noch die Schaltung etwas zerstört.

Das Laufen war noch das Einfachste, wobei es natürlich auch hart war. Vor allem die letzten Kilometer am Sandstrand in der prallen Sonne schmerzen nochmal richtig.

Wie habt ihr euch auf dieses spezielle Wettkampfformat vorbereitet?



Matthias Seitz und Julia Ramsauer feierten ihre Top-Ten-Plätze auf Maui und brachen dann zum entspannten Insel-Hopping auf. Foto: privat

Matthias Seitz: Nach der langen Saison nicht mehr ganz so speziell. Man versucht, die Strecken im Training zu simulieren. Aber es war eher als Bonusprogramm vom Urlaub zu sehen.

Julias Trainerin, Susanne Buckenlei, hat versucht, mit Kraftausdauer-Training und Trailläufen das Training von der Langdistanz auf den Crosstriathlon umzustellen.

War es schwer, sich noch für das Training zu motivieren, während die

anderen schon in der „Off-Season“ waren?

Matthias Seitz: Ja.

Wie lange bleibt ihr noch auf Hawaii?

Matthias Seitz: Wir bleiben noch zwei Wochen und fliegen weiter nach Big Island und Oahu.

Was habt ihr dort noch geplant?

Matthias Seitz: Ausruhen, Wandern, Strand, Surfen.

Interview: SABINE FRISCH