

# Robert Schmidthals trainiert neun Monate für den Ironman

Duderstädter Ausdauersportler startet am Sonntag in Klagenfurt / Laufen in der Mittagshitze bereitet ihm Sorge



Gut vorbereitet: Robert Schmidthals trainierte für den Klagenfurter Ironman auch eifrig auf dem Rennrad. Privat

**Duderstadt (hl).** Der Duderstädter Ausdauersportler Robert Schmidthals stellt sich einer neuen Herausforderung: Am Sonntag, 3. Juli, startet er in Klagenfurt beim Ironman-Wettbewerb. Auf Schmidthals wartet dort ein Triathlon mit 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und einem Marathonlauf.

Bereits am vergangenen Montag ist der Duderstädter nach Österreich gefahren: In Klagenfurt wollte beziehungsweise will er noch eine Woche vor Ort regenerieren. In den neun Monaten zwischen Trainingsbeginn und Wettkampf ist Schmidthals rund 70 Kilometer geschwommen. Mit dem Rennrad hat er ungefähr 4800 Kilometer zurückgelegt, und als Laufeistung hat er circa 1100 Kilometer in den Beinen.

Das Schwimmtraining absolvierte der Triathlet im Winter im Hallenbad „Auf der Klappe“ mit dem VfL Olympia. Ab Mai zog er dann im Freibad seine Bahnen.

Außerdem absolvierte der frühere Tennis-Spieler umfangreiches Radtraining. So standen im Winter Spinning und Mountainbike auf dem Programm. Im März bezog er für zwei Wochen ein Rennrad-Trainingslager auf Mallorca, und ab April war er beim Rennradtraining im Eichsfeld, im Raum Göttingen und im Harz unterwegs.

## **Marathon zur Vorbereitung**

Das Lauftraining umfasste zunächst diverse Strecken rund um Duderstadt. Es folgte ein Vorbereitungs-Marathon in Hamburg: In der Hansestadt meisterte er die 42,195 Kilometer in der Endzeit von 3:16 Stunden.

Mit der Vorbereitung war der einstige Jahn-Handballer unter dem Strich zufrieden, auch wenn es einige Schwierigkeiten gab: „Ich hatte ständig Zeitprobleme – wegen hoher Arbeitsbelastung und wegen meiner Hochzeit im Mai.“ Störend war eine Erkältung vor dem Trainingslager

auf Mallorca. „Und nach dem Marathon hatte ich im April wegen Überlastung Probleme mit dem rechten Knie“, berichtet er. Der wichtigste Pfeiler der Vorbereitung war für ihn die Unterstützung durch Frau Petra, die trotz ihrer Schwangerschaft (Geburt des Kindes vermutlich Mitte August) voll hinter der Vorbereitung gestanden habe.

Vor dem Wettkampf hat Schmidthals noch zwei Sorgen: „Hoffentlich bekomme ich keine Erkältung mehr. Und wie komme ich beim Laufen nach zuvor schon etwa sieben Stunden Belastung in der Mittagshitze zurecht?“

## **Klarer Zeitplan**

Dennoch verfolgt er eine klare Zielsetzung: Er will den „Dreikampf“ in circa elf Stunden bewältigen. Seine geplanten Zwischenzeiten sind 1:10 Stunden Schwimmen, 5:40 Stunden Radfahren und vier Stunden Laufen sowie zehn Minuten Zeitbedarf in der Wechselzone.