Triathlon: Cornelia Jahncke wurde in Nizza Weltmeisterin in ihrer Altersklasse über die Langdistanz

## "Man muß sich selbst quälen können"

Die Familie soll nicht unter dem Sport leiden - "Nächstes Jahr trete ich definitiv kürzer"

Nizza - Anfang Juni. Es hat 30 Grad im Schatten, als Cornelia Jahncke nach vier Kilometern Schwimmen und 120 Kilometern Radfahren, in Führung liegend, auf die Laufstrecke wechselt. Doch sie hat Probleme. Magenschmerzen behinderten sie schon auf weiten Teilen der Radstrecke und machten so ihren Rennplan zunichte. Schon bevor sie die Wechselzone verließ war damit klar, "daß die nächsten 30 Kilometer eine Qual werden würden". Jetzt bloß schnell den Rhythmus finden und einfach nur laufen, laufen, laufen.

"Von den Zuschauern und dem ganzen Drumherum habe ich ab da nichts mehr mitbekommen. In so einem Moment ist man mit sich allein", sagte die Echterdingerin nach dem Rennen, "ich bin an meinem Limit gelaufen, und hätte nichts mehr zusetzen können, wäre noch jemand an mich herangelaufen". Doch es kam niemand – und so holte sich Cornelia Jahncke bei ihrem ersten Triathlon über die Langdistanz den WM-Titel.

Was für ein Mensch muß man aber sein, wenn man sich einem



Noch ein Jahr, dann wird kürzer getreten: Die Echterdinger Triathletin Cornelia Jahncke denkt an ihr Karriereende. Foto: Hüttemeister

solchen Spiel der Extreme aussetzt? "Einige Eigenschaften sind dabei bestimmt nicht hinderlich", schmunzelt die 41jährige. Dazu zählt für sie neben der Fähigkeit sich sowohl im Wettkampf als auch

im Training quälen zu können auch ihre natürliche Lockerheit. Seehs Mal Training pro Woche kann man nur durchziehen "wenn man mit Spaß bei der Sache ist", so die Triathletin. Ähnlich gemäßigt hält sie es auch mit der Ernährung: "Ich bin kein Asket, sondern esse alles was mir schmeckt, und trinke auch mal ein Viertele dazu". Diese einerseits relaxte, auf der anderen Seite aber auch konsequente Einstellung hat ihr mehrere Deutschen Meisterschaften im Triathlon und letztes Jahr den Europameister-Titel über die Kurzdistanz eingebracht.

"Mein größter Erfolg war aber zweifelslos der WM-Titel von Nizza. Damit ging ein Traum in Erfüllung". Der wäre jedoch ohne die Unterstützung ihrer Familie nicht möglich gewesen: "Mein Mann und meine Tochter nehmen sehr viel Rücksicht auf mich. Dadurch kann ich zwei Mal die Woche arbeiten gehen, und nebenbei noch das erforderliche Trainingspensum herunterspulen".

Das fordert zwar ein Höchstmaß an organisatorischem Geschick – doch nur noch für eine absehbare Zeit. "Ich werde diese Saison in der Triathlon-Bundesliga noch für den Tria Echterdingen durchziehen. Danach trete ich aber definitiv kürzer", so Jahncke.

Marcus Stradinger