

Zehn Ironmen am Stück

Im Gespräch | Alexandra Meixner (43) sprach nach ihrem zehnfachen Ironman-Abenteuer über ihr Mantra gegen das Aufgeben, ihren Kampf gegen den Dünnpfiff – und den Weltrekord.

Im Kreis von nur 15 Extremsportlern absolvierte die ausdauernde Frauenärztin Alexandra Meixner mit Partner Walter Wegschaider den Deca-Ultratriathlon im mexikanischen León. Die 43-jährige Harman-schlagerin war weltweit eine von zwei Frauen, die sich an die zehnfache Ironman-Distanz wagten – und ins Ziel kamen. Nach 149 Stunden!

Von Petra Suchy

NÖN: Zehn Triathlons über die Ironman-Distanz in zehn Tagen, also 3,8km Schwimmen, 180km Radeln und 42,2km Laufen pro Tag. Eine Leistung, die noch keine Österreicherin und nur eine Handvoll Frauen weltweit erbracht hat. War das Ihre Motivation hinter dem Abenteuer?

Alexandra Meixner: Nein, gar nicht. Ich hab das vorher nicht einmal gewusst. Meine Motivation ist einfach: Ist es machbar oder nicht?

Vor drei Jahren haben Sie in Winterthur Ihren ersten doppelten Ironman-Triathlon absolviert. Damals haben Sie in einem NÖN-Interview noch gesagt: „Das war's jetzt. Das ist die letzte Steigerung.“ Wieso kam's dann doch anders?

Meixner: Weil's mir immer noch zu gut gegangen ist (lacht). Vor drei Jahren kannte ich die möglichen Steigerungen noch nicht, dachte, dass ich schon an meine Grenzen gestoßen bin. Nach der dreifachen, der fünffachen und jetzt der zehnfachen Ironman-Distanz bin ich neugierig, was körperlich noch möglich ist.

Haben Sie keine Angst, dass Sie in einem Wettkampf einmal an Ihre Grenzen stoßen und dann sagen: „Jetzt ist Schluss mit dem Ultrasport!“?

Meixner: Ich hoffe das fast (lacht). Wäre in León nicht am zehnten Tag Schluss gewesen, hätte ich mir schon vorstellen

können, noch weiterzumachen. Der Weltrekord der Frauen liegt beim elffachen Ironman. Da fängt man schon an, zu spekulieren – auch wenn sich die Mutti jetzt schon Sorgen macht. 2015 wird ein zwölfjähriger Ironman organisiert, 2016 ein Deca, bei dem in 14 Tagen alle Distanzen am Stück zurückgelegt werden müssen. Das würde mich schon auch reizen...

Sie haben in León ein Triathlon-Pensum von 149:30 Stunden absolviert, sechs von zehn Ironman unter 15 Stunden beendet. Was waren für Sie die größten Herausforderungen?

Meixner: Von den äußeren Bedingungen war sicher nichts so schlimm wie die Smoglocke, die am zweiten Tag bei 30 Grad über der Stadt hing. Etliche Teilnehmer, auch Walter und ich,

kämpften mit der Atmung und spulten die Radrunden mit Serviettenpfropfen in unseren blutenden Nasen herunter.

Keine ächzenden Muskeln?

Meixner: Die natürlich auch. Aber mit muskulären Schmerzen rechnet man in einem Ultrabewerb ja. Die kann ich relativ gut wegdenken. Ermattet hat mich vielmehr der akute Durchfall am siebenten Tag. Fast jede Runde saß ich mit Krämpfen am Klo. Wärme, Akupunktur und viel Kamillentee mit Honig haben dann aber geholfen.

Woher nehmen Sie die Motivation, bei solchen Strapazen trotzdem weiterzumachen? Andere legen sich mit der Wärmflasche ins Bett...

Meixner: Trotz allem hab ich gespürt, dass es noch geht. Im Ult-



„Meixis“ Laufschuhe: nach 422km ab in die Tonne! Fotos: privat

rasport wächst du in die Atmosphäre hinein, die Ultra-Family trägt sich gegenseitig. Die anderen Sportler und Betreuer rufen immer wieder zu: „Das schaffst du, keine Sorge.“ Das ist ein Mantra, das dir viel Kraft gibt. Am siebenten Tag hab ich dann gespürt: Den Wettkampf hab ich in der Tasche!

Wie regenerieren Sie nach so einem Wettkampf?

Meixner: Mein Motto ist immer, während eines Wettkampfs so gut auf meinen Körper aufzupassen, dass ich eine Woche später wieder trainieren kann. Hätte ich beim Heimflug nicht eine Erkältung mit 38 Grad Fieber erwischt, wäre ich am Dienstag schon wieder in die Ordination nach Schrems geradelt.

Sie haben in Ihrem Freund nicht nur einen treuen Begleiter, sondern auch einen ehrgeizigen Mitstreiter...

Meixner: ...das stimmt. Walter hat nach seinem doppelten Ironman in Ungarn mit dem fünffachen heuer noch eins draufgelegt. Wir waren alle erstaunt und stolz, dass er aus verhältnismäßig wenigen Trainingsumfängen so viel gemacht hat – er ist so zäh und motiviert, hatte nur wegen der lädierten Achillessehne aufgehört.

Schreibt die „Meixi“ nach ihrem Kabarett Sex-Mythen auch einmal ihre „Sport-Mythen“?

Meixner: Wenn, dann erst in der Pension (lacht).



Freude und Erleichterung nach zehn Ironman-Triathlons in zehn Tagen – an ihre Grenzen ist Alexandra Meixner (43) – flankiert von Freund Walter Wegschaider (38) und Francisco Ramirez – aber noch immer nicht gestoßen.