

# 12 Fragen an Mareen Hufe

SIE SCHWIMMT, FÄHRT RAD UND LÄUFT WIE KAUM EINE ANDERE: MAREEN HUFEBLEBT FÜR DEN TRIATHLON. IHRE GROSSE LIEBE IST DIE LANGDISTANZ, BEIM IRONMAN WESTERN AUSTRALIA KNACKTE SIE 2016 MIT PERSÖNLICHER BESTZEIT DIE NEUN-STUNDEN-MARKE. ZUHAUSE IST SIE IN WESEL AM NIEDERRHEIN, HIER TRAINIERT SIE FÜR DIE GROSSEN WETTKÄMPFE RUND UM DEN GLOBUS: MALAYSIA, NEUSEELAND, BRASILIEN, DUBAI – IHR IST KEIN WEG ZUM ZIEL ZU WEIT. BEIM IRONMAN IN HAWAII LANDETE SIE 2017 ALS BESTE DEUTSCHE TRIATHLETIN AUF PLATZ 11. LÄUFT BEI IHR ...

## 01

Jeder hat ein Geheimnis. Welches ist deins, Mareen?

Ja, das hab ich. Und es soll auch ein Geheimnis bleiben.

## 02

Wenn ich doch nur auf Mama gehört hätte! Was wärest du geworden, wenn du keine Triathletin wärest?

Bankkauffrau – das war ich früher auch. Mit Triathlon habe ich erst nach Abi, Ausbildung und zwei abgeschlossenen Studiengängen begonnen.

## 03

Zehn Stunden lang Leiden am Limit – der IRONMAN ist kein Ponyreiten. Warum tust du dir das an?

Ganz so lange leiden brauch ich nicht mehr. Wenn's gut läuft, bin ich nach knapp neun Stunden im Ziel. Relativiert es aber nicht wirklich, oder? Ich liebe Herausforderungen und die Bewegung in der Natur. Irgendwann war ich dann aber aus dem Ponyreiten herausgewachsen, habe den Sattel gegen Laufschuhe getauscht und eigenständig die Hufe geschwungen. Da war ich Anfang zwanzig.

## 04

Schwimmen, Radfahren, Laufen – bei welcher Disziplin geht dein Herz auf? Mein Herz schlägt definitiv beim Laufen am höchsten! Mittlerweile trainiere ich aber alle Disziplinen gern. Die Abwechslung zwischen den drei Disziplinen Stabi-, Funktional- und Krafttraining ist genial.

## 05

Woran denkst du bei einem Wettkampf? Ich versuche, über die neun Stunden sehr konzentriert zu sein. Es gibt viele Dinge, die man beachten muss: Technik, Körperhaltung, Puls, Tempo, Wattwerte, Körpergefühl, Flüssigkeits- und Energiezufuhr, Körpertemperatur, Dynamik des Rennens, Streckenverlauf

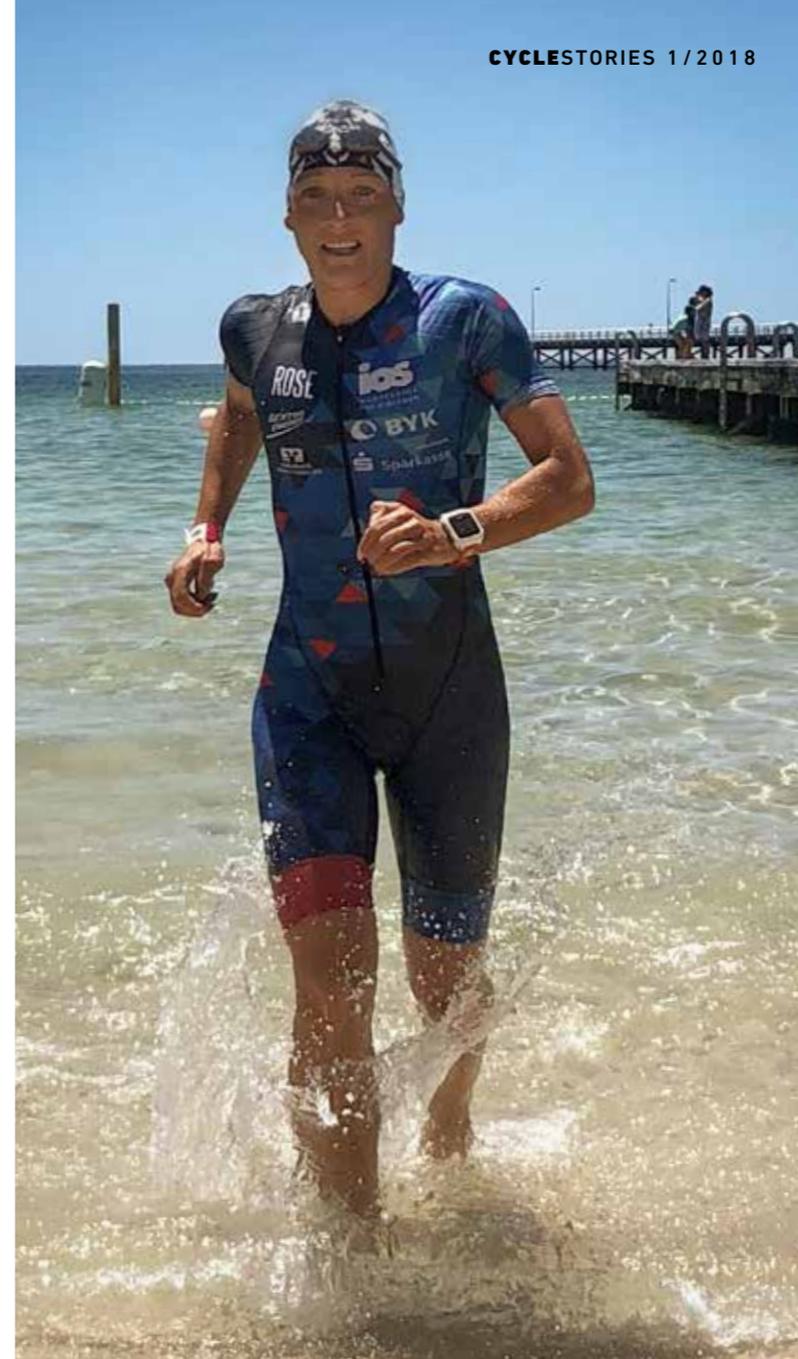
... Damit bin ich ordentlich beschäftigt. Beim Überqueren der Zeitmatten denke ich an meine Lieben vor dem Rechner, die das Rennen verfolgen und mitfiebern. In den einzelnen Disziplinen habe ich immer wieder Situationen, wo ich an Trainingseinheiten und somit an meine Trainingspartner und Trainer denke. Vor allem wenn es mal schwer wird, hilft mir das sehr.

## 06

Wie bist du zum Triathlon gekommen? Ich habe von einem Laufpartner ein Buch geschenkt bekommen. „Mit acht Stunden Training die Woche zum Ironman“ hieß es, glaube ich. Drei Freunde und ich haben es gelesen und zu viert sind wir die Herausforderung angegangen. Das ist nun zehn Jahre her. Wir haben einfach mal gemacht und hatten Spaß dabei. Das ist ein guter Weg. Allerdings ist ein Schwimmtrainer von Beginn an sinnvoll. Ich hatte bis 2012 keinen Schwimmunterricht und das war nicht so clever ...

## 07

Zieleinlauf beim Ironman Hawaii 2017: Was ging dir da durch den Kopf? Was ist das Besondere am Ironman auf Hawaii? Als Gesamt-Elfte und zum zweiten Mal als beste Deutsche durchs Ziel zu laufen, war ein toller Erfolg für mich. Allerdings habe ich meinen Platz in den Top 10 ganz kurz vor dem Ziel verloren. Top 10 ist etwas ganz Besonderes und ich war so dicht dran. Es ist schade, dass mein Traum nicht in Erfüllung gegangen ist, aber 2018 habe ich eine neue Chance! Das Besondere an Hawaii ist einfach, dass es die Weltmeisterschaft ist und das wichtigste Rennen im Triathlonzirkus. Jeder will dort in Topform am Start stehen und das Ergebnis hier ist das, was zählt. Und dann gibt es noch die Historie des Rennens und jeder, der mal vor Ort war, spürt quasi den „Mythos Hawaii“ hautnah.



## 08

„Wie bitte, heute schon wieder Training?“ Wie viel trainierst du und was tust du gegen chronische Unlust? Da ich in Teilzeit als Vertriebscontrollerin bei der BYK-Chemie tätig bin, trainiere ich nicht ganz so viel wie andere Profis. Ich habe montags und freitags Entlastungstage. Die anderen Tage verabrede ich mich mit Freunden und Trainingspartnern, das Training mit Gleichgesinnten macht Spaß. Klar hab ich auch mal keinen Bock, aber dann wird man von der Gruppe mit-

gerissen und es ist umso schöner, wenn man das Training durchgezogen hat. Bei „chronischer Unlust“ stimmt grundsätzlich etwas nicht und ich würde in der Situation jedem raten, eine Auszeit vom Sport zu nehmen.

## 09

Du fährst ein Rose AEROFLYER. Was schätzt du an dem Rad besonders? Meine „Rosie“ ist eine treue Begleiterin im Training und bei Wettkämpfen, ist schick und hat gute aerodynamische Eigenschaften.

## 10

Heute ist dein Glückstag: Du kannst jetzt und sofort eine Regeländerung im Triathlon durchführen. Welche wäre das und warum?

Lebenslange Sperre für Dopingsünder. Ich stehe für einen sauberen Sport. Doper haben nichts im Sport verloren und sollten sich eine Karriere außerhalb des Sports suchen.

## 11

Du hast die Wahl: einen Tag an einem Karibikstrand mit Sonne, Sand und Cocktail in der Hand oder strömender Regen, Ausfahrt auf dem Rad und anschließend noch ein schönes Intervalltraining ...

Der Tag am Karibikstrand ist sicherlich schöner und nach einem Rennen wird man mich genauso dort auffinden. Wenn eine Schlüsseleinheit zu trainieren ist, muss ich da auch bei widrigen Umständen durch. Wenn es im Wettkampf hart wird, helfen mir die Gedanken an das absolvierte Training sicherlich über den schwierigen Punkt hinweg. In der Tat denke ich oft an eine Einheit an einem Samstag in 2016 zurück. Erst drei Stunden Rad mit Intervallen, wo ich dreimal pitschepatschenass wurde. Dann Koppeltraining mit einer Lauffreundin. 20-mal 1.000-Meter-Intervalle auf der Bahn. Das waren in Summe 30 Kilometer und es war nicht eine Sekunde trocken.

## 12

Du bist jetzt 30 plus. Wo siehst du dich mit 40 plus? Finden wir dich weiterhin auf der Rennstrecke? Ja! Ich habe spät mit dem Sport angefangen und konnte mich bisher in jedem Jahr steigern. Ich freue mich darauf, das weiterhin zu zeigen. Meine Freundin und Laufpartnerin ist in diesem Jahr mit 47 Jahren Bestzeit beim Marathon gelaufen und konnte das Rennen gewinnen. Das freut mich total für sie und motiviert mich.