Wenn die Muskulatur dicht macht...

Triathlon Die Weseler Profi-Sportlerin Mareen Hufe belegt bei ihrem ersten Start beim Ironman in Arizona den sechsten Platz. Beim abschließenden Marathon spielt der hintere Oberschenkel nicht richtig mit, nicht zum ersten Mal

Von Ralf Pollmann

Ist die Sitzposition auf dem Fahrrad der Grund für die muskulären Probleme im Oberschenkel? Mareen Hufe will dies nach ihrer Rückkehr als erstes klären. Bei ihrem Debüt in Arizona belegte die Weseler Profi-Triathletin den sechsten Platz. FOTO: CEEPO

Wesel. Mareen Hufe hat schon einiges von der Welt gesehen. Ihr Sport macht dies möglich. Doch Tempe im US-Bundesstaat Arizona kannte die Weseler Profi-Triathletin nicht. Bis vor wenigen Tagen, da gab sie ihr Debüt beim Ironman in der Nähe von Phoenix. Bei den Profis beendete Hufe das Rennen über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einem Marathonlauf als Sechste nach 9:30,04 Stunden. „Es war okay, ein solider Saisonabschluss“, sagt die Weselerin. Zu mehr reichte es nicht. Und dies hatte einen Grund: Beim Lauf über 42,195 Kilometer machte die hintere Oberschenkelmuskulatur komplett dicht.

> **„Ich hatte einen durchschnittlichen Puls von 137, das ist ja keine Belastung.“**
> **Mareen Hufe** über den Marathonlauf, bei dem die Beine nicht so wollen.

Für Mareen Hufe kein Einzelfall in dieser Saison. „Es kam schon ein paar Mal vor, dass ich mit der Motorik Probleme hatte“, erzählt sie. Ein Umstand, dem sie nach ihrer Rückkehr unbedingt auf den Grund gehen will. Denn eigentlich hatte sie sich konditionell viel besser gefühlt, als es die 3:31,11 Stunden nach dem Marathon aussagen. „Ich hatte einen durchschnittlichen Puls von 137, das ist ja keine Belastung. Aber die Beine konnte ich nicht so bewegen, wie ich es wollte.“

Zusammen mit ihrem Physiotherapeuten will sie sich dem Problem widmen. Möglicherweise rührt das Übel von der Sitzposition auf dem Fahrrad her. „Da taten mir anfangs auch die Muskeln weh“, beschreibt Mareen Hufe die ersten Kilometer in Arizona. Sie schrieb dies der nur neun Grad betragenden Temperatur und dem Wind zu. Eventuell ein Irrtum. Nach 4:50,42 Stunden kletterte die Weselerin vom Rad – mit dem Ziel, noch mal anzugreifen.

Doch daraus wurde bekanntlich nichts. Mit ihrer Zeit von 1:01,09 Stunden im Schwimmen zeigte sie sich ganz zufrieden. Auch aufgrund der Bedingungen in dem See, der gerade mal eine Wassertemperatur von 16 Grad aufwies. „Das Schwimmen war von der Taktik geprägt und insgesamt sowieso langsam“, sagt die Profi-Sportlerin. Im Vorfeld des Wettkampfes auf für sie unbekanntem Terrain hatte sich Hufe einen Platz unter den Top 5 zum Ziel gesetzt. „Damit wäre ich super happy gewesen, ich habe es knapp verpasst.“

In Arizona endete für die Weselerin eine Saison, der sie wie auch dem letzten Rennen das Prädikat „solide“ verpasst. „Es war sicherlich nicht meine beste“, räumt die Weselerin ein. Im Training hat sie sich vor allen Dingen die Schwimm-Leistung vorgenommen. „Das hat sich auch gelohnt, denn da bin ich jetzt wettbewerbsfähig“, sagt Mareen Hufe. Auf dem Rad könne sie grundsätzlich „Akzente setzen“. Doch mit den Laufleistungen sei sie nicht wirklich zufrieden. „Insgesamt habe ich daran gearbeitet, ein kompletter Athlet zu werden.“

Dies ist sicherlich eine Voraussetzung, um bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii auch im kommenden Jahr wieder starten zu können. Für die Qualifikation zum Ironman-Mythos wurde die Punktewertung abgeschafft. Nun werden bei den einzelnen Rennen eine unterschiedliche Zahl an Startplätzen vergeben. In Arizona gab es zwei Tickets. Da die Siegerin Sarah Crawley (Australien) als Dritte des Hawaii-Ironman 2019 den Startplatz für 2020 schon sicher hat, profitierte davon die Dritte in Arizona.

Mareen Hufe muss sich das Ticket im kommenden Jahr sichern. Welches Rennen sich dazu am besten eignet, damit hat sich die Weselerin noch nicht befasst. „Fest steht, dass ich weiter als Profi starte. Aber wie es konkret weiter geht, das weiß ich noch nicht.“ Erst einmal soll die Muskulatur wieder funktionieren.

Eine Woche Trainingspause

Am Mittwoch geht es für Mareen Hufe wieder in Richtung Heimat. Über London landet die 41-Jährige dann am Donnerstag in Düsseldorf. Und der nächste Programmpunkt steht direkt an. Statt ihres Heimatortes Wesel ist Duisburg der Anlaufpunkt, dort steigt die Weihnachtsfeier ihres Arbeitgebers. Eine Woche komplette Trainingspause folgt danach. Beim Marathon in Wesel (5. Januar) wird sie wohl kaum starten. „Das ist nicht so wahrscheinlich.“