

DER WEG AN DIE SPITZE

Das beherrschende Thema in der Berichterstattung über Hawaii 2014 war der Sieg von Sebastian Kienle. Der hervorragende sechste Platz von **Julia Gajer** ging da fast ein wenig unter. Aber nach ihrem zweiten Rang bei der Ironman-EM in Frankfurt wird Gajer dieses Jahr auch in Kona stärker im Fokus stehen.

✦ *Thorsten Radde*





Foto: Frank Wechsels

Aus Mangel an Talent an die Weltspitze? Klingt komisch. Aber Julia Gajer nennt für ihren Weg dorthin genau diesen Grund. Ihren ersten Triathlon bestritt sie während ihres Pharmaziestudiums in Freiburg: „Als Jugendliche bin ich geschwommen, hatte aber nicht das Talent für deutsche oder internationale Meisterschaften. Nach ein paar Jahren Sportpause habe ich dann als Ausgleich zum Studium angefangen, ein-, zweimal die Woche zu laufen, erst für mich, dann in einer Laufgruppe des Hochschulsports. In dieser Gruppe waren auch Triathleten. Als ich ihnen von meiner Jugend als Schwimmerin erzählte, sagten sie: ‚Wer schwimmen und laufen kann, der kann Triathlon. Radfahren kann schließlich jeder.‘“ Ihr Vater Werner ergänzt: „Sie hat auf meinem Rad eine Probefahrt gemacht, um ein paar Tage später bei eBay das erste eigene Rennrad zu ersteigern.“ Gajer kann sich noch gut an ihren ersten Triathlon im Zabergäu 2008 über die olympische Distanz erinnern: „Auf der Radstrecke gab es ein Gewitter mit Hagel, und ich habe überlegt, ob ich mich lieber unterstellen soll, bin dann aber weitergefahren. Beim Laufen war es nach dem Regen die reinste Schlamm Schlacht.“ Vater Werner kann sich noch daran erinnern, dass seine Tochter sehr gut unterwegs war und er den Sprecher im Zielbereich erst darauf aufmerksam machen musste, dass die schnellste Frau schon kam. Nach dem ersten Rennen war sie mit dem Triathlonvirus infiziert: „2009 und 2010 bin ich in der Baden-Württemberg-Liga gestartet und habe einige Mitteldistanzen und den Powerman Zofingen 2009 (4. Platz) bestritten. Mein Hauptaugenmerk lag zu der Zeit aber auf meiner Doktorarbeit.“ Fast nebenbei lief sie auch zwei Marathons in 2:47 Stunden, gewann damit den Luzern Marathon 2010 und wurde Zweite beim München Marathon 2011. „Ich war da noch nicht auf die Langdistanz fokussiert, das war die Ausprobierphase. Ich bin aber recht flott gelaufen – das tat so weh, ich habe nie im Leben gedacht, dass ich das noch nach 180 Kilometern Radfahren können würde.“

Neuprofi unter neun Stunden

Fast von Anfang an ist Gajer in der Elitekategorie gestartet und hat sich langsam ein professionelles Umfeld aufgebaut: „2011 wurde ich ins Erdinger Alkoholfrei Perspektiv Team aufgenommen, was mir

sehr bei meiner Entwicklung geholfen hat: Wir konnten zusammen mit dem Profiteam trainieren und viel lernen. 2011 bin ich nach Roth gefahren, ohne einen Gedanken daran, mich vorn zu platzieren. Am Ende der Radstrecke war ich vierte und damit total glücklich. Auf der Laufstrecke habe ich dann Belinda Granger eingesammelt und gehört, dass Rebekah Keat Probleme hat. Ich glaube bei Kilometer 37 habe ich sie dann überholt.“ Gajer wurde bei ihrer ersten Langdistanz mit einer Zeit von 8:56 Stunden Zweite in einem starken Frauenfeld. „Ende 2011 habe ich dann meine Doktorarbeit abgeschlossen und bin seitdem Vollzeitsportlerin.“ Gajer gehört zu den Profis mit einer soliden Ausbildung: „Wenn alle Stricke reißen, kannst du immer noch zurück in den Beruf gehen. Mit einer Promotion kann man in der Pharmaindustrie sicher mehr und vor allem regelmäßiger Geld verdienen als mit Triathlon, aber das ist bestimmt nicht so abwechslungsreich und spannend.“

Kona im Kopf

Nach ihrem Debütrennen über die Langdistanz konnte Gajer die Serie guter Ergebnisse auch 2012 fortsetzen: Einige Siege bei Mitteldistanzen, ein weiteres Sub-9-Rennen in Roth, ein dritter Platz bei der Ironman-70.3-EM in Wiesbaden und ein achter Platz bei der 70.3-WM in Las Vegas. Gedanklich war sie schon auf dem Weg nach Kona: „Bereits nach meinem ersten Langdistanzfinish in Roth 2011 war das in meinem Kopf, allerdings wollte ich erst hin, wenn ich wirklich bereit bin. 2012 war ich zum Zuschauen auf der Insel. Wenn man das Rennen im Fernsehen verfolgt, sieht das alles nicht so hart aus. Aber wenn du auf der Strecke bist, merkst du, wie anspruchsvoll und selektiv das ist. Die Hitze und der Wind machen es noch härter, besonders beim Marathon. Der Besuch war wirklich wichtig. Zum Einigen habe ich gemerkt, dass ich noch nicht soweit bin und mich gegen einen Start ▶

2013 entschieden. Ich wäre zwar durchgekommen, hätte aber wahrscheinlich auf der Radstrecke Probleme gehabt. Und als 35. hast weder du etwas von einem Start noch die Sponsoren.“ Im Sommer nahm sie zum dritten Mal an der Challenge Roth teil, wo sie mit einer neuen Bestzeit von 8:51:04 Stunden Dritte wurde. Ende des Jahres hatte sie viele Mitteldistanzen bestritten, einige gewonnen und war dreimal in Roth unter neun Stunden ins Ziel gekommen. Mit dem Erdinger Alkoholfrei Team hatte sie eine professionelle Umgebung und konnte sich voll auf Training und Wettkämpfe konzentrieren. Auch ihre Familie stand und steht voll hinter ihr: Ehemann Markus, Mutter Astrid, Vater Werner, Bruder Moritz und Schwester Katja sind ihre größten Fans. Sie konnte nun den nächsten Schritt in ihrer Karriere in Angriff nehmen: einen Start bei der Ironman-WM auf Hawaii.

Zur Quali gequält

Doch vorher musste Gajer erst einmal die Qualifikation schaffen – für Profis bedeutet das ein gutes Abschneiden bei Ironman- und -70.3-Rennen, um die nötigen Punkte zusammenzubekommen. Der erste Schritt war ein Start beim Ironman Wales. „Roth ist ein schnelles Rennen, Wales ist anders. Der Radkurs ist krass, fast noch härter als Lanzarote. Es gibt viele giftige Hügel, und der Straßenbelag ist rau. Eigentlich liegen mir schwierige Radkurse. Doch dann hatte ich zwei Plattfüße, musste 20 Minuten bei Kälte und Regen warten, bis ich ein neues Laufrad bekommen habe. Ich konnte aber immerhin noch Vierte werden.“ Nur zwei Monate später stand sie in Arizona am Start. Dieses Mal hatte sie keine Problem beim Radfahren, kam aber mit mehr als zehn Minuten Rückstand auf Meredith Kessler in

die zweite Wechselzone. Mit dem besten Marathon des Tages (3:02 Stunden) konnte sie sich zunächst auf den zweiten Platz vorarbeiten und übernahm schließlich drei Kilometer vor dem Ziel die Führung. Mit ihrem ersten Ironman-Sieg war die Hawaii-Qualifikation ein realistisches Ziel. Aber mit 2.960 Punkten war sie immer noch ein gutes Stück von den vermutlich erforderlichen 4.800 Punkten entfernt – es fehlte noch mindestens ein weiteres gutes Ergebnis. Nach der Winterpause entschied sie sich für den Ironman Texas im Mai. Selbstbewusst übernahm sie die Führung beim Radfahren, konnte aber mit einem 3:09 Marathon nicht die Laufleistung aus Arizona wiederholen. Dieses Mal war sie diejenige, die die Führung kurz vor dem Ziel abgeben musste. Kelly Williamson gewann. Gajer wurde Zweite, konnte aber ihre KPR-Punktezahl auf 4.560 verbessern. Die fehlenden Punkte konnte sie dann bei ihrem Heimrennen im Kraichgau sichern. Nur vier Wochen nach Texas gewann sie dort gegen Gina Crawford und Yvonne van Vlerken. Mit den Punkten „im Sack“ konnte sie im Sommer ein weiteres Mal in Roth starten. Aus Anlass des 30-jährigen Jubiläums war dort mit Mirinda Carfrae, Rachel Joyce, Caroline Steffen und Yvonne van Vlerken ein starkes Frauenfeld am Start. Nach gutem Schwimmen konnte Gajer das Tempo beim Radfahren nicht mitgehen, aber ein gewohnt starker Marathon reichte zu einem fünften Platz. Sie hat-



Julia Gajer

Geburtstag 5. August 1982

Beruf Apothekerin

Triathlon seit 2008

größte Erfolge

2. Platz Ironman-EM 2015

1. Platz Ironman 70.3 Luxemburg 2015

6. Platz Ironman Hawaii 2014

1. Platz Ironman Arizona 2013

www.julia-gajer.de

te gehofft, bei „den großen Vier“ mitmachen zu können und war ein wenig enttäuscht. Aber das Rennen zeigte, dass sie keinen perfekten Tag für eine gute Platzierung braucht.

Drucklos schnell

Vor dem Rennen auf Hawaii lasteten keine allzu hohen Erwartungen auf Julia Gajer, und sie konnte sich in Ruhe auf das Rennen vorbereiten. „Ich war da in meiner eigenen Welt und wollte für mich ein richtig tolles Rennen machen, mal alles raushauen und dann gucken, wozu das reicht. Ein paar Leuten habe ich gesagt, dass mit einem perfekten Rennen ein Top-Ten-Ergebnis möglich ist – aber vor dem ersten Start hast du eigentlich keine Ahnung, was da im Rennen wirklich abgeht.“ „Ich dachte schon, dass mir ein Schwimmen ohne Neo entgegenkommt. Aber ich war irgendwie in der großen Gruppe drin und bin da nicht herausgekommen. Das Schwimmen war überhaupt nicht anstrengend, mehr ein Dahingeplätscher mit der Strömung und den Wellen. Ich war ja zwei Wochen vorher da und bin geschwommen, aber die ganzen zwei Wochen vorher war kein Wind, es gab keine Wellen, und das Meer war ziemlich platt. Am Tag vorher wurde es dann ziemlich windig. Vielleicht lag es daran – in Roth war ich drei Minuten schneller als Mirinda, in Kona sind wir zusammen aus dem Wasser gekommen.“ Im Gegensatz zu Roth habe sie aber nicht

Schnellsein am Fließband: Julia Gajer läuft fast jeden Marathon im Drei-Stunden-Bereich

Mut wird belohnt: Nach einem starken Rennen muss sich Gajer in Frankfurt nur Daniela Ryf geschlagen geben



den Kopf in den Sand gesteckt, sondern einfach weitergemacht: „Ich habe die Wattwerte durchgedrückt, die ich im Training gefahren bin. Je länger das Rennen dauerte, desto besser lief es für mich. Zum ersten Mal hatte ich auf den letzten 60 Kilometern noch richtig Dampf im Kessel.“ Gajer war nach dem Radfahren Neunte und hatte einen guten Marathon: Sie verlor keinen Platz und konnte Meredith Kessler und Heather Wurtele über-

holen. Kurz nach Kilometer 35 konnte sie dann auch noch Mary Beth Ellis hinter sich lassen und mit einem 3:04-Stunden-Marathon und einer Gesamtzeit von 9:16 den sechsten Platz belegen. Natürlich war sie zufrieden mit dem Ergebnis, aber die Bewertung ist typisch: „Kona war gut, mental ganz stark, aber sportlich ist da noch Luft nach oben, gerade beim Schwimmen.“ In anderem Zusammenhang hat sie gesagt: „Ich bin jemand, der viel nachdenkt, alles fünfmal hinterfragt.“ Das ist eine ihrer Stärken: Weil sie alles hinterfragt, ist sie auf alle Situationen eingestellt. Sie kann erkennen, wo sie Verbesserungsmöglichkeiten hat, hat aber auch ein gesundes Selbstbewusstsein und ist im Rennen nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen. Vater Werner beschreibt dies so: „Ihre Devise ist, dass das Rennen erst im Ziel zu Ende ist. Dazu braucht man Übersicht, Mut und Vertrauen, um andere auf dem Rad fahren zu lassen und den Rückstand zu verwalten.“

Trainerwechsel

Nach dem Hawaii-Debüt wechselte Gajer den Trainer. Seit ihren Triathlonanfängen wurde sie von Jochen Frech betreut, der sie vom Triathlonrookie bis zur Spitzenathletin begleitete. Trotzdem entschloss sie sich zur Zusammenarbeit mit Wolfram Bott. Bott ist Nationaltrainer in Luxemburg und betreut Langdistanzathleten wie Christian Brader,

Nils Frommhold oder die Raelert-Brüder. „Der Wechsel hatte mehrere Gründe. Ich wollte mich als Athletin weiterentwickeln und neue Reize setzen und gleichzeitig in einem professionelleren Umfeld arbeiten. Besonders wichtig war mir auch eine persönliche Betreuung, sowohl bei den großen Rennen als auch in den wichtigen Trainingsphasen.“ Wie üblich hat Gajer lange über diesen Schritt nachgedacht, freute sich dann aber über die Veränderungen und ersten Ergebnisse: „Im Frühling konnte ich drei Vorbereitungstrainingslager mit Botts Trainingsgruppe absolvieren. Das Training in der Gruppe hat mich extrem motiviert, und gemeinsam lassen sich harte Trainingsphasen leichter durchstehen. Wir sind da zwar alle zusammen, aber Wolfram nimmt sich für jeden Zeit. Er lebt und liebt den Sport, ihn kannst du Tag und Nacht anrufen.“ Und er änderte einiges: „Mein Training hat sich komplett umgebaut, viele kurze, knackige Sachen mit den Kurzdistanzlern, aber wir

haben vor allem die Umfänge erhöht. Es waren lange Koppeleinheiten dabei, die habe ich bisher so nicht gemacht.“ Bott ergänzt: „Den Marathon läuft sie konstant um die drei Stunden, das können nicht viele Frauen auf der Welt. Aber beim Radfahren fehlen noch zehn Minuten, daher haben wir da den Schwerpunkt gesetzt. Ich habe das jetzt so gestaltet, dass sie vier- oder fünfmal in der Woche auf dem Rad sitzt und auch zwei oder drei Einheiten am Tag hat. Wir haben auch die Radposition geändert, die ist jetzt viel sportlicher, aber sie fühlt sich damit wohl.“ Beide haben die Zusammenarbeit auf längere Sicht angelegt. Gajer: „Ein Wechsel birgt ja auch Risiken. Natürlich kann es sein, dass es eine Weile dauert, bis der Körper das tolerieren kann, es kann also auch erstmal einen Schritt zurückgehen. Trotzdem glaube ich, dass es ein wichtiger Schritt bei der Verwirklichung meines Traums von einem Podium in Kona ist.“ Bott fügt hinzu: „Wenn man das Training umstellt, dauert es, bis der Körper die neuen Reize verdauen kann. Im ersten Jahr wäre ich froh, wenn sie die bisherigen Leistungen bringen kann, aber im nächsten Jahr glaube ich schon, dass da noch ein Leistungssprung kommt.“ Gajers Start in die Saison 2015 war der Ironman 70.3 Mallorca. „Vom Ergebnis her war es das maximal mögliche, ich habe mich aber ziemlich durchquälen müssen. Auf den Anstieg zum Kloster Lluc habe ich mich gefreut, da haben ▶

*„Ich bin jemand,
der viel nachdenkt,
alles fünfmal
hinterfragt“*

wir im Trainingslager die ganzen Kraftausdauerheiten gemacht. Aber im Rennen tat das so weh – und auch beim Laufen musste ich mir jeden Meter erkämpfen. „Diese Einschätzung ist „typisch Gajer“, denn dabei geht unter, dass sie Zweite hinter Daniela Ryf war und damit vor guten Athletinnen wie Yvonne van Vlerken, Tine Deckers, Michelle Vesterby oder Kristin Möller gelandet ist. Bei ihrem nächsten Rennen im Kraichgau wurde sie ebenfalls Zweite. Dieses Mal war Camilla Pedersen schneller, aber Gajers Einschätzung etwas positiver, schließlich konnte sie ihren Radsplit um vier Minuten verbessern. Im dritten Rennen in Luxemburg lief dann alles rund: Mit Bestzeiten in allen drei Disziplinen konnte sie souverän den ersten Saisonsieg einfahren.

Im Vergleich zu Kona waren die letzten Tage vor der Ironman-EM in Frankfurt mit mehr Terminen belegt. Sie konnte zwar am Donnerstag gemütlich mit dem Auto anreisen, dann standen aber die Pressekonferenz, Interviews, ein Fernsehauftritt und diverse Sponsorentermine auf dem Kalender. Für die deutschen Medien

„Vielleicht kann ich Ende Oktober sagen, ob ich mir einen Hawaii-Sieg irgendwann zutraue“

war sie wichtiger Bestandteil der Berichterstattung, viele internationale Beobachter hatten sie beim „Schweizer Duell“ zwischen Daniela Ryf und Caroline Steffen nicht unbedingt auf der Rechnung. Ihre Zielsetzung aber war klar: „Caroline würde ich gern schlagen, ich war jetzt ein paar Mal nicht so weit von ihr weg.“

In der Woche vor dem Rennen kam der Hochsommer nach Deutschland, Temperaturen von knapp 40 Grad Celsius sorgten dafür, dass der Langener Waldsee sich schnell erwärmte und ein Neoverbot ausgesprochen wurde. „Ich habe davor keine Angst, mir kommt das Schwimmen mit den Speedsuits entgegen.“ Im Ren-

Ryf ab und stürmte auf und davon – überraschenderweise war Gajer diejenige, die noch am besten folgen konnte. In der zweiten Wechselzone hatte Ryf fast acht Minuten herausgefahren, aber Gajer konnte knapp drei Minuten vor Steffen untermauern, dass sich die zusätzlichen Radkilometer im Frühjahr gelohnt haben. Beim Laufen machte sie dann schnell klar, dass sie nicht bereit war, ihren zweiten Platz abzugeben: Die erste Hälfte lief sie sogar eine Minute schneller als Ryf und vergrößerte zunehmend den Abstand nach hinten. Zum Ende der dritten Runde aber bekam sie Probleme: „Es war so heiß, dass ich nicht genug Wasser greifen konnte, um meine Gels verarbeiten zu können. Ich bin in ein energetisches Loch gefallen, und die vierte Runde war dann echt hart.“ So verlor sie noch weitere drei Minuten auf Ryf, belegte aber am Ende einen souveränen zweiten Platz.

Blick nach vorn

Nach der Hitzeschlacht von Frankfurt und ihrem starken Rennen dort steht der Höhepunkt des Jahres für Julia Gajer aber noch aus: „Mein Ziel ist es, mein bestes und stärkstes Rennen für dieses Jahr in Kona abzuliefern. Dazu planen wir noch zwei oder drei Halbdistanzen, vor allem die 70.3-WM Ende August.“ Auch das Training wird angepasst: „Letztes Jahr habe ich mich allein zu Hause vorbereitet, dieses Jahr werde ich meine unmittelbare Vorbereitung in einem Trainingslager machen: Anfang September geht es nach Texas zur finalen Hawaii-Schinderei. So etwa zehn Tage vor dem Rennen geht es dann nach Kona.“

Ihre Ziele klingen nach dem sechsten Platz im letzten Jahr realistisch: „Letztes Jahr war ich die einzige, die mir Druck gemacht hat, diesmal wird das sicher anders. Bei den Mädels entwickelt sich gerade extrem viel! Dieses Jahr müsste schon eine ganze Menge für einen Platz auf dem Podium passieren. Wenn ich am Ende auf Platz acht oder zehn lande, aber für mich weiß, dass ich alles gegeben habe, werde ich zufrieden sein.“ Und danach? „Langfristig ist mein Ziel das Podium, der Sieg wäre natürlich der absolute Traum! Vielleicht kann ich nach diesem Jahr sagen, ob ich mir das wirklich zutraue.“ ■



Beglückt über ein geglücktes Debüt: Bei ihrem ersten Start auf Hawaii wird Julia Gajer Sechste

nen machte Steffen von Anfang an Druck und sprengte das Frauenfeld. Bis in die erste Wechselzone konnte sie Gajer aber nicht abschütteln. Auf dem Rad agierte diese dann selbstbewusst: Als Ryf und Steffen mit technischen Schwierigkeiten jeweils eine knappe Minute verloren, ging sie in Führung und hielt das Tempo hoch. Am „Beast“ in Bergen-Enkheim setzte sich