



*Radfahren, Laufen, Schwimmen – einfach Bewegung an der frischen Luft ist das, was die Allingerin Anja Kobs am liebsten macht. In wenigen Jahren hat sie sich zur WM-Teilnehmerin trainiert. FOTO: PRIVAT/RAU(1)*





# Eiserne Lady

Die 37-jährige Projektmanagerin Anja Kobs hat an der Weltmeisterschaft im Halb-Ironman in Kanada teilgenommen. Dabei trieb sie bis vor einigen Jahren noch gar keinen Sport

VON ARIANE LINDENBACH

**Alling** – Es ist zwar „nur“ der halbe Ironman. Aber auch dafür müssen die Teilnehmer ganz schön was leisten: 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen. Das sind die Distanzen, die beim sogenannten Ironman 70.3 – abgeleitet von der Gesamtlänge in Meilen – zurückgelegt werden müssen. Anja Kobs aus Alling war bei der Ironman 70.3-Weltmeisterschaft im kanadischen Mont Tremblant dabei. Die 37-Jährige hat zwar nicht ihr Ziel erreicht, unter fünf Stunden zu bleiben. Aber das hatte eher mentale denn physische Ursachen, weil sie sich so darüber geärgert hat, dass Konkurrenten beim Radfahren ihren Windschatten ausnutzten. Immerhin machte sie den 52. Platz weltweit. Ihr Ziel für das nächste Jahr steht jedenfalls schon fest: Im Juni will sie am Ironman in Frankreich teilnehmen.

Was die Leistung der 37-Jährigen Projektmanagerin besonders bemerkenswert macht, ist die Tatsache, dass sie noch vor ein paar Jahren praktisch keinen Sport getrieben hat. Die gelernte Versicherungskauffrau hatte sich komplett auf ihre Karriere konzentriert. Mit mehreren Studienabschlüssen hatte sie sich bis zur Wirtschaftsprüferin hochgearbeitet und war zuletzt in einer Spitzenposition für ein deutsches Unternehmen in den USA tätig. Außer für die

Arbeit hatte sie damals kaum für etwas anderes Zeit. Doch Kobs, die in Alling aufgewachsen ist und sich in ihrer Kindheit und Jugend sehr im Handballsport engagiert hatte, packte irgendwann vor ein paar Jahren wieder die Lust am Laufen. 2010 nahm sie dann am Marathon in Chicago teil, bald danach gab es einen eklatanten Umbruch in Kobs Leben: Sie kündigte ihren Job und beschloss, sich als Projektmanagerin selbstständig zumachen. Als Konsequenz daraus zog sie wieder zurück nach Alling, in das Haus neben ihren Eltern. Die freie Zeit, die ihr nun blieb, steckte die zierliche Frau in ihr Lauftraining.

**Im Berufsleben wie im Sport ist Anja Kobs, wie sie selbst sagt, „sehr zielstrebig und ehrgeizig“**

Betrachtet man die berufliche Entwicklung der 37-Jährigen und ihre sportliche, lassen sich Parallelen ziehen: Wenn sie von etwas überzeugt ist, dann zieht sie es mit allen Konsequenzen durch. So ist das auch mit dem Sport. Kobs, die sich selbst als „sehr ehrgeizig und zielstrebig“ charakterisiert, engagierte sich einen Trainer, nahm mehrmals an Laufwettbewerben in der Umgebung teil und erzielte schon 2011 regelmäßig beste Ergebnisse in ihrer Altersklasse. Der Schritt vom reinen Laufsport

zum Triathlon war dann einem Zufall geschuldet. Anfang 2012 hatte die Allingerin Knie- und Rückenprobleme, musste mit dem Training pausieren. Ihr Trainer empfahl ihr deswegen als alternatives Training, es doch einmal mit Schwimmen und Radfahren zu versuchen. „Das hat mir so einen Spaß gemacht“, erzählt sie mit einem Leuchten in den Augen. Die Begeisterung war so groß, dass sie schon im Juli 2012 ihren ersten Triathlon-Wettkampf absolvierte, sie brauchte zwei Stunden und 50 Minuten für 1,5 Kilometer Schwimmen, 46 Kilometer Radfahren und 10 km Laufen. Ein gutes Jahr später qualifizierte sie sich dann auf Mallorca für die Weltmeisterschaft in Mont Tremblant, wohlgemerkt: in etwa mit den doppelten Distanzen.

Um so eine Leistung zu bringen muss man freilich hart und regelmäßig trainieren. Anja Kobs, die sich einfach gerne an der frischen Luft bewegt, tut das fast jeden Tag. In den zwölf Monaten vor Kanada hat sie es laut ihrem Trainingstagebuch auf einen Durchschnitt von 14 Stunden in der Woche gebracht – obwohl sie insgesamt vier Wochen überhaupt nicht trainiert hat und obwohl in diese 14 Stunden weder die Zeiten für die Fahrt zum Schwimmbad, das Umziehen oder das Duschen einberechnet wurden. Zusammengerechnet hat sie in dieser Zeit 7500 Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt, ist 1800 Kilometer gelau-

fen und 280 Kilometer geschwommen. Dazu kommen noch etwa 48 Stunden Stabilitäts- und Krafttraining sowie Dehnübungen und Faszientraining. Viel Zeit für andere Beschäftigungen bleibt da nicht mehr. Freund und Bekannte hat sie überwiegend bei ihrem Verein, dem Triteam Fürstenfeldbruck.

Auch beruflich möchte Kobs langfristig vor allem Sportevents organisieren. Erfolgreich begonnen hat die Allingerin mit dem ersten Wintertriathlon in Faistenau im Salzkammergut. Der Wettkampf kam so gut an, dass er jetzt regelmäßig stattfinden soll. Zudem möchte sie, nicht ganz uneigennützig, Triathlon als Breitensport in den Fokus rücken. „Laufen, Schwimmen, Radfahren, das kann wirklich jeder“, sagt sie. Das fördere zum einen die Gesundheit, zum anderen wäre eine größere Popularität dieser Sportart auch eine Erleichterung, wenn sie wieder auf Sponsorensuche geht. Wie die Sportlerin berichtet, ist das eine ziemlich mühsame Angelegenheit, weil Triathlon nicht mit Fußball oder Tennis konkurrieren kann. Deshalb muss sie vieles aus eigener Tasche zahlen. Die Teilnahme in Kanada etwa hat sie 3300 Euro gekostet, für Startgeld, Flug, Hotel. Doch selbst wenn Anja Kobs auch künftig den Großteil selbst zahlen muss – als Ausdauersportlerin wird sie das nicht vor der Teilnahme am Ironman in Nizza abschrecken.

S2 22-10-14