

Spätstarter will Medaille

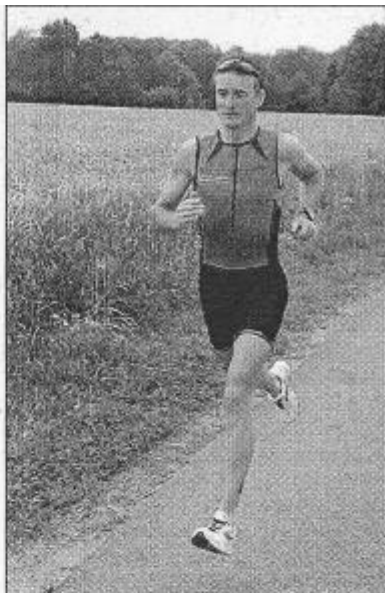
Vom Sesselhocker zum Weltmeister: Vor zwölf Jahren begann Holm Große mit leichtem Joggen. Jetzt gehört er zu den besten Duathleten der Welt.

Von Tino Meyer

Der Jahresurlaub ist schon aufgebraucht. Die Trainingslager in Andalusien, auf Mallorca und im Schwarzwald haben Holm Große freie Zeit verschlungen. In diesem Jahr hat der Dresdner nur ein großes Ziel: Eine Medaille in seiner Altersklasse bei der Duathlon-Weltmeisterschaft am Sonntag im dänischen Fredericia (rund 100 km von Flensburg). „Ich habe ein gutes Gefühl, die Strecke liegt mir“, sagt der 40-Jährige.

Sein Optimismus hält sich aber in Grenzen. Obwohl Große sich ausschließlich auf diesen Wettkampf vorbereitet hat, kann er über seine tatsächliche Form nur mutmaßen. Ein Ermüdungsbruch stoppte den genau ausgetüftelten Trainingsplan. „Ich hatte noch Glück im Unglück. Mit Aquajogging und einigen Radrennen konnte ich wenigstens ein bisschen trainieren. Doch durch die achtwöchige Laufpause fehlen mir gut 500 Kilometer und die Vorbereitungswettkämpfe“, erklärt Große. Seine Lauf- und Radform stimmen zwar jeweils für sich, doch den letzten Duathlon bestritt der Justizbeamte vor über einem Jahr.

20 bis 25 Stunden wöchentlich hat Große, der sich als ambitionierten Hobbysportler bezeichnet, seitdem in den Duathlon investiert, um bei



Ein langer Weg bis auf das Siegerpodest: Holm Große will bei der WM eine Medaille gewinnen. Foto: privat

der WM ganz vorn zu landen. Immerhin hat er als Welt- und Vizeweltmeister der Jahre 2001 und 2002 einen Ruf zu verteidigen. Diese Leistungen sind umso erstaunlicher beim Rückblick auf die Karriere des Spätstarters. Erst mit 28 Jahren fand Große überhaupt zum Sport: „Ich wollte etwas für meine Gesundheit tun. Damals bin ich zwei Kilometer im Großen Garten gerannt. Dann wurden es immer mehr.“

Am Sonntag sind es genau 150 Kilometer. 20 Laufen, 120 auf dem Rad und nochmals zehn zu Fuß warten auf die Langstrecken-Duathleten.

Hügelig an dänischer Küste

Dresdner Holm Große wird Vierter bei Langstrecken-WM

Von Tino Meyer

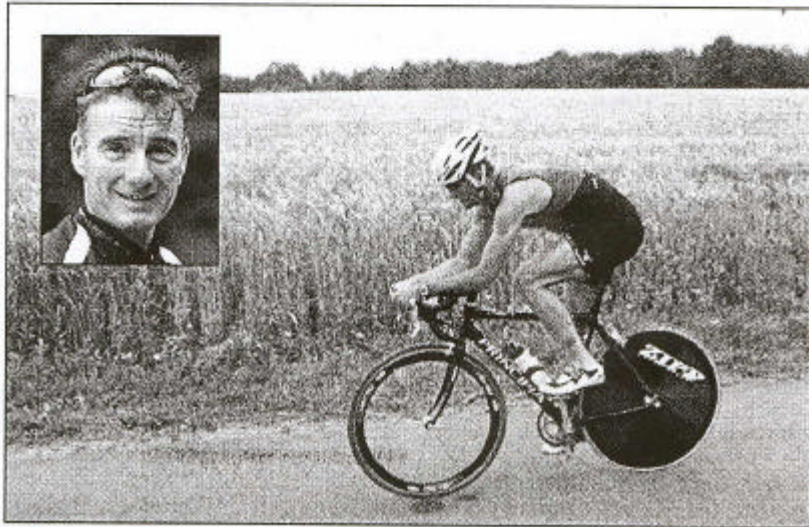
Einfach nur unendlich geschafft erreichte Holm Große das Ziel. Enttäuschung oder gar Resignation verspürte er nicht - obwohl er als Vierter seiner Altersklasse nur knapp eine Medaille bei der Weltmeisterschaft im dänischen Fredericia verpasste. Der Dresdner war stattdessen erleichtert. Glücklicherweise hinter sich gebracht zu haben. Und das als insgesamt Neuntbester von den über 400 Startern.

Fünf Stunden und 23 Minuten benötigte Große für die 20 Kilometer Laufen, 120 Kilometer auf dem Rad und den abschließenden 10-Kilometer-Lauf. Der neue Weltmeister und Ex-Profi Torsani Massimo aus Italien schaffte diesen Langstrecken-Duathlon achteinhalb Minuten schneller als Große, der sich etwas verspekuliert hatte: „Ich hätte nie gedacht, dass Dänemark solche Berge hat“, schnaufte der 40-Jährige. Die anspruchsvolle Strecke und die äußerlichen Bedingungen forderten ihren Tribut: „Der Kurs an der Ostseeküste war sehr hügelig. Dazu hatten wir viel Wind und Temperaturen

um die 30 Grad“, erzählt der Hobby-Sportler, der in seiner sehr stark besetzten Altersklasse der 40- bis 44-Jährigen einen ausgezeichneten Wettkampf ablieferte. Wäre Große nur ein Jahr jünger, hätte es zur Silbermedaille gereicht.

Schon nach dem ersten Laufen lag Große zwar auf dem zweiten Platz, aber gut drei Minuten über seinem persönlichen Zeitplan. Als der Justizbeamte dann vom Rad stieg, stand das Resultat eigentlich schon fest. Sein Rückstand auf die vor ihm liegenden Edwin Ophof aus den Niederlanden und John McGovern (USA) war zu groß. Und Massimo, der auch die Gesamtwertung aller Altersklassen gewann, war längst außer Reichweite. Und damit auch die erhoffte Medaille.

Viel Zeit zum Ausruhen bleibt nun dennoch nicht. Am 22. August startet Große beim Powerman in Österreich. Und für den Saisonabschluss hat sich der Ausdauersportler vorgenommen, beim Dresden-Marathon am 24. Oktober seine Bestzeit zu knacken. Große will unter 2:45 Stunden laufen. Er freut sich darauf, denn Hügel gibt's hier keine.



Erschöpft, aber glücklich: Der Dresdner Holm Große. Fotos: SZ/Lehmann, privat