

Schachcke Kötzing

An diesem Wochenende bittet die Verbandsrunde beide Schachteams des SC Bad Kötzing zum nächsten Einsatz. In der zweiten Runde hat die „Erste“ in der Oberpfalzliga ein Auswärtsspiel beim eigentlichen Favoriten ASV Burglengenfeld. Dieser verlor sein Auftaktspiel etwas überraschend und ist nun schon etwas unter Zugzwang. Die Bezirksligamannschaft erwartet mit dem SC Erbdorf ein Team, gegen das sie in der vergangenen Saison unglücklich verloren hat. Der neue Mannschaftsführer Christian Gogeißl ist nach der Niederlagen in Schwandorf sehr zuversichtlich, dass es mit dem ersten Saisonsieg diesmal klappen wird.

Chr. Gogeißl – A. Fritz, SC Bad Kötzing II – Burglengenfeld 2016, [A53]:

1.Sf3 d6 2.d4 Sf6 3.c4 e6 4.Sc3 Le7 5.e4 Letzter Buchzug. 5...Sbd7 6.Le2 h6 7.0-0 0-0 8.Te1 Sh7 9.Lf4 Sg5 10.e5 Sxf3+ [10...dxe5 11.Sxe5 Sxe5 12.Lxe5+] 11.Lxf3 Lg5 12.Lxg5 Dxg5 13.Se4 De7 14.exd6 cxd6 15.Tc1 Sf6 16.Sc3 Tb8 17.c5 Ld7= Trotz der doch sehr defensiven schwarzen Eröffnung steht der Nachziehende nach wie vor ausgeglichen. 18.b4 und schon einen Zug später unterläuft Schwarz ein Fehlgang. 18...Lc6? (18...dxc5 so bleibt der Nachziehende im Rennen 19.dxc5 Tfd8=) 19.d5!+- Ld7 20.c6 ist besser als die Variante 20.d6: [20.dxe6 Lxe6 21.cxd6 Dd7+] 20...bxc6 21.dxc6 Le8 22.b5 Dc7 23.a4 d5 24.Dd4 a6 25.Tb1 axb5± 26.axb5+-



Während Schwarz nun sehr beengt steht, hat Weiß alle Trümpele in der Hand. 26...Ta8 27.Ta1 e5? führt nur zu weiterem Ungemach. (27...Lxc6 28.bxc6 Txa1 29.Txa1 Dxc6± und Schwarz hätte trotz des Figurenachteils noch eine spielbare Stellung) 28.Sxd5 Txa1 29.Dxa1 Sxd5 30.Lxd5 Kh8 31.Dxe5 Da5 32.Lf3 f6 33.De7 Kg8 34.Ld5+ (34.c7! entscheidet endgültig 34...Ld7 35.Td1 Dxc7 36.Txd7+-) 34...Lf7 35.Lxf7+ Txf7 36.De8+ Tf8 37.De6+ Tf7 38.Tb1 Db6 39.h3 g6 40.De3 Dc7 41.Dxb6 Weiß geht umständliche Wege. (41.De8+ Kh7 42.b6 De7 43.Dxe7 Txe7 44.c7+- und der Drops ist gelutscht.) 41...Tg7 42.De3 Te7 43.b6 Dd6 44.Db3+ (44.b7! und Schwarz steht auf verlorenem Posten. 44...Txe3 45.b8D+ Dxb8 46.Txb8+ Kf7 47.fxe3+-) 44...Kg7 45.c7 Txc7 46.bxc7 Dxc7 47.Db7 Schwarz gab auf – 1:0.

Im folgenden Diagramm sieht sich der Anziehende einem Schwerfigurenachteils ausgesetzt. Das wird wohl Absicht gewesen sein, denn nun hat Weiß am Zug eine zwingende Mattkombination vor sich. Weiß setzt in fünf Zügen matt.



Auflösung vom 15. Oktober: 1.Sb6+ axb6 2.Dxc6+ bxc6 3.La6# – 1:0.

„Mit dem allerletzten Tropfen Energie“

Grafenwiesener Andreas Aschenbrenner erweist sich erneut auf Big Island als „Eisenmann“

Von Alois Gmeinwieser

Freitag, 30. September 2022, kurz nach 19 Uhr Ortszeit. Beim Ausstieg aus dem Flugzeug wird Andreas Aschenbrenner „sofort wieder klar, wie schwül und heiß es hier ist“. „Hier“, das ist der Kona International Airport auf Hawaii und der aus Grafenwiesen (Landkreis Cham) stammende Amateursportler ist auf dem Weg zu den Ironman World Championships Hawaii, also den Weltmeisterschaften der Triathlon-Langstrecke. Zum zweiten Mal stellt sich der 39-Jährige diesem seit mehr als 30 Jahren ausgetragenen Klassiker, dem ältesten und härtesten Ironman der Welt. Wie es ihm dabei erging und etliches mehr erzählte der „Eisenmann aus dem Regental“ unserer Mediengruppe.

Schon einmal, am 8. Oktober 2016, hat sich der Wahl-Brucker diesen Strapazen gestellt: 3,8 Kilometer im offenen Pazifik, 180 Kilometer lang, begleitet von den berühmtesten Hula-Tänzern Ho'o Mumukua-Winden, auf dem Rad und dann noch ein Marathon durch die Lavawüste auf Big Island. Damals ereilt ihn pünktlich zum frühmorgendlichen Startschuss ein Magen-Darm-Infekt. „Nicht antreten“ ist jedoch keine Option und so kämpft Aschenbrenner Virus und inneren Schweinehund nieder und kann sich nach 10:53:40 Stunden und Platz 144 in der Altersklasse M 30 bis 34 selbst einen „Ironman“ nennen – denn jeder, der die Ziellinie innerhalb von 17 Stunden überquert, ist ein „Eisen-Mann“ für den Rest seines Lebens.

Quali zum dritten Mal geschafft

Für den Ironman Hawaii müssen sich Triathleten jedes Mal neu qualifizieren. 2016 gelingt Aschenbrenner die Quali im schwedischen Kalmar mit einer Zeit von 9:01:46 Stunden. Auch im September 2018 löst er mit einem 4. Platz beim Ironman Italy das Ticket für die World Championships 2019 auf Hawaii. Der Teilnahme kommt jedoch ein höchst freudiges Ereignis in die Quere: Der Zweitgeborene der Aschenbrenners kündigt seine Geburt nämlich exakt für das Hawaii-Wochenende an und deshalb bleibt Andreas daheim bei Ehefrau Christina. Gleichzeitig mit dem Sprössling wird allerdings die Motivation für den dritten Angriff auf Hawaii geboren. Dann kommt allerdings zunächst die Corona-Pandemie dazwischen.

Der schon von Kindesbeinen an mit Sport vertraute Ingenieur beim Staatlichen Bauamt in Regensburg hält sich auch während dieser Zeit fit. Sein langjähriger Trainer Sepp Maurer von der Sportschule Kinema in Neukirchen b. Hl. Blut unterstützt ihn, wo immer es geht. Maurer ist deshalb selbstverständlich auch letztes Jahr im Oktober dabei, als sein Schützling beim Ironman Mallorca eine erneute WM-Qualifikation aufpeilt. Als der nach einem ihn nicht zufriedenstellenden Lauf dort ins Ziel kommt, glauben beide eigentlich nicht an Hawaii-Ticket. Umso glücklicher sind Athlet und Trainer dann rund vier Wochen später, als auf Andis Handy die Nachricht von der Qualifikation aufleuchtet.

Extrem harte Vorbereitung

Die zweite „Herausforderung Hawaii“ beginnt mit der „Raceweek“. Rund eine Woche vor dem Startschuss stehen fast täglich Schwimm-, Rad- und Laufeinheiten auf dem Programm. „Ziel dabei ist es, sich so gut wie möglich an die klimatischen Verhältnisse zu gewöhnen“, erklärt der sympathische Familienvater. Beim Schwimmen gelte es vor allem, sich so gut wie möglich mit dem unruhigen Meer nebst seinen teils hohen Wellen und seinem enormen Salzgehalt anzufreunden. Millionen bunter Fische sowie der eine oder andere Delfin machen dem Grafenwiesener diese



Andreas Aschenbrenner aus Grafenwiesen (rechts) darf sich nach 2016 zum zweiten Mal einen „Ironman“ nennen. Unterstützung erhält der Grafenwiesener stets von seiner Familie, hier links im Bild sein Zwillingbruder Tom.



„Mit dem letzten Tropfen Energie“ kommt Andreas Aschenbrenner am 8. Oktober bei den Ironman World Championships 2022 auf Hawaii ins Ziel.

Fotos: Thomas Aschenbrenner

frühmorgendlichen Einheiten am Pier aber „zu einem unvergesslichen Erlebnis“. Dagegen erscheint die Radstrecke auf dem Queen-K-Highway „extrem eintönig“.

Die Hitze ist ein großes Problem

Noch am vierten Tag auf Big Island plagen Andreas Aschenbrenner „große Zweifel, das Ding überhaupt zu finishen“. Seine Herzfrequenz ist im Vergleich zum herbstlichen Deutschland immer noch viel zu hoch und die schwüle Hitze lässt nicht ansatzweise die angepeilten Geschwindigkeiten zu. Obwohl der passionierte Triathlet in den Wochen vorher Zuhause mit vielen Saunabesuchen und Einheiten im Keller, gekleidet mit Jacke, langer Hose und Mütze, versucht hatte, genau diese Bedingungen zu simulieren, dauert die Anpassung vor Ort sehr lange. „Optimal wäre hier eine Anreise zirka zwei Wochen vor dem Wettkampf, was allerdings für Nicht-Profis kaum realisierbar ist“, schiebt Aschenbrenner ein. Unterstützung erhält der 39-Jährige von seinem mitgereisten Bruder Tom.

Als am Renntag bei Andreas Aschenbrenner morgens um 4 Uhr der Wecker klingelt, kommt ihm auch beim schon 15. Ironman seiner Sportlerlaufbahn als erstes der Gedanke: „I mag ned!“

Absolute Tortur im Pazifik

„Das Prozedere auf Hawaii ist mit nichts zu vergleichen“, unterstreicht der einstige Kicker des SV Grafenwiesen. „Jeder Athlet weiß, dass heute der brutalste Tag des

sack“, beschreibt der Grafenwiesener die Situation. Bis auf die letzten 600 Meter sei das Gefühl trotz der Hektik aber „ganz passabel“ und so beendet er das Schwimmen in guten 1:06 Stunden.

Dann geht es nahtlos ab aufs Rad. „Bereits nach ein paar gefahrenen Kilometern auf dem Rad wissen erfahrene Athleten, wie Beine und Körper heute funktionieren. Auf den letzten 40 Kilometern, etwa Rennstunde 4,5, wenn sich die körpereigenen Energiespeicher langsam leeren, die Körpertemperatur ansteigt und die Aeroposition auf dem Zeitfahrrad kaum noch zu halten ist, trennt sich das erste Mal wirklich die Spreu vom Weizen.“ Der Triathlet aus dem Regental kann die gezeigten Trainingsleistungen bestätigen und nach vier Stunden und 50 Minuten „mit einem Lächeln im Gesicht“ das Bike in der Wechselzone abstellen.

Worst-Case beim Marathon

Beim Marathon laufen nur die ersten vier Kilometer wie geplant, die anvisierte Pace von 4,20 bis 4,30 Minuten pro Kilometer zeigt die GPS-Uhr, „ohne dass ich arbeiten musste“. Andreas Aschenbrenner nimmt wahr, dass der Alii Drive mit tausenden Menschen gesäumt ist, sein Bruder Tom motiviert ihn auf dem Beachcruiser. Doch dann kommt der Worst-Case: Wie Aschenbrenner erklärt, kann dabei der Körper die lebenswichtigen exogen zugeführten Kohlenhydrate nicht mehr behalten. „Sowohl Gels als auch Getränke wie Cola gehen auf dem gleichen Weg wieder raus, wie sie aufgenommen wurden.“ Die im Vorfeld der Weltmeisterschaft penibel genau durchdachte Ernährungsstrategie ist dahin. Angesichts der noch zu bewältigenden 38 Kilometer macht sich Verzweiflung in ihm breit: „Der „Kampf von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation beginnt.“ Alle 1,5 bis zwei Meilen greift er alles, was an Kühlung zu bekommen ist. „Wasser über Kopf und Körper schütten, Eis unter die Mütze und wieder versuchen, etwas aufzunehmen – leider Fehlansätze“, rekapituliert Aschenbrenner die Tortur.

Im Energy-Lab bei Kilometer 28, wo die Hitze steht und keine Zuschauer erlaubt sind, ist dann auch sein „Kopf fast gebrochen“. Aber nur fast, denn auf seine mentale Stärke kann er sich auch da verlassen. Der Ausnahmetriathlet aus dem Bayerwald erweist sich erneut als echter „Eisenmann“. Motivierende Selbstgespräche und die „Visualisierung des Zieleinlaufs helfen ihm, Schmerzen und Müdigkeit zu „übergehen“. Letztendlich behält sein Wille zu finishen die Oberhand. „Mit dem allerletzten Tropfen Energie“ kommt er schließlich nach zehn Stunden, sechs Minuten und 21 Sekunden ins Ziel und darf zum zweiten Mal in seinem Leben die Worte „Andreas, you are an Ironman!“ genießen.

Platz 202 in seiner Altersklasse

Mit seiner Gesamtzeit, die Platz 202 in seiner Altersklasse bedeutet, ist der „Eisenmann aus dem Regental“ zwar auch dieses Mal nicht ganz zufrieden – „angepeilt waren 9:15 bis 9:30 Stunden“ –, allerdings überwiegt die Freude über das erneute Finish bei der Ironman-Weltmeisterschaft. Andreas Aschenbrenner schmunzelt und schiebt nach: „Und schließlich bin ich ja auch a bisserl älter als 2016.“

Drei Qualifikationen und zwei Hawaii-Teilnahmen innerhalb von sechs Jahren lassen Andreas Aschenbrenner auf alle Fälle und zu Recht mit Stolz auf die vergangenen Sportjahre zurückblicken. Was der Grafenwiesener ganz sicher weiß, ist, wenn er seinen zweiten WM-Erfolg – wieder – mit zu verdanken hat: „Meiner Frau Christina, Bruder Tom, Mama und Papa und Sepp Maurer mit seinem Team der Sportschule Kinema.“



Beim Ironman Hawaii muss zunächst eine 3,8 Kilometer lange Schwimmstrecke im Pazifik bewältigt werden.