

# Hitze, Lava und ein langer Dorn im Fuß

Von "Strohgäu Extra", aktualisiert am 29.10.2010 um 00:00

## Triathlon Der Leonberger Markus Ploppa hat bei der X-Terra-WM auf Maui den vierten Platz in seiner Klasse erreicht. Von Marius Venturini

Der 47-Jährige gönnt sich keine Pause. Nur wenige Stunden nach seiner Rückkehr aus Hawaii stürzt er sich bereits wieder in sein Arbeitsleben als Landschaftsarchitekt. Einige Tage zuvor hat Markus Ploppa auf Maui die Weltmeisterschaft im X-Terra-Triathlon als Vierter seiner Altersklasse 45 und 108. des Gesamtklassesments beendet. "Es schmerzt zwar im ersten Moment etwas, dass es mit dem Sprung auf das Treppchen nicht geklappt hat", sagt der Leonberger, "aber wenn ich mir anschau, wie der drittplatzierte Schweizer mich beim Laufen hat stehenlassen, dann muss ich sagen: Der hat den Platz wirklich verdient."

Dennoch hat Ploppa mit seinem Resultat das Ziel seiner Träume erreicht. Aber was ist denn eigentlich ein X-Terra-Triathlon? "Viele denken bei einem Triathlon auf Hawaii sofort an den Iron-man", sagt der Familienvater, "aber bei der X-Terra-Variante geht es etwas anders zu." 1,5 Kilometer Schwimmen unterscheiden sich zunächst nicht wirklich von der normalen Ausgabe. Aber schon bei den 40 Kilometern Radfahren wird deutlich, dass es sich hierbei um eine Sportart für echte Kerle handelt. "Man fährt erst einmal an der Seite des Haleakala-Vulkans hinauf, und dann wieder runter - alles auf einer Lava-Geröllpiste", erklärt Ploppa. Seine Höchstgeschwindigkeit bei der Abfahrt lag bei über 60 Stundenkilometern. Auf der elf Kilometer langen Laufstrecke geht es zunächst den Berg nach oben, dann wieder runter, dann am Strand entlang und sogar teilweise im weichen Sand durchs Wasser. "Das raubt einem die Kraft", sagt er. Im letzten Abschnitt auf Maui wird es noch einmal richtig abenteuerlich, denn dann geht es über und unter Baumstämmen hindurch auf einem schwierigen Parcours durch den Wald.

Markus Ploppa hat all das gemeistert, trotz eines sieben Zentimeter langen Dorns, den er sich auf der Laufstrecke durch die Schuhsohle in den Fuß rammte. "Zum Glück ist er nicht abgebrochen und ich konnte ihn so gleich wieder rausziehen", sagt er. Und, ob man es glaubt oder nicht, der X-Terra-Triathlon auf Maui ist - Weltmeisterschaft hin oder her - in Ploppas Augen nicht der härteste der Tour. "Beim Wettkampf in der Schweiz im September muss man zum Beispiel auf der Radstrecke sein Bike mehrere hundert Meter durch eiskalte Bäche tragen." Dabei schlitzte er sich an einem Felsen einen Reifen komplett auf und fiel so im Klassement weit zurück. Kein Problem, hatte er sich doch bereits bei einem Wettkampf im Elsass für die WM in den USA qualifiziert.

Angefangen hat bei Markus Ploppa alles in jungen Jahren mit dem Laufen. Dann kam der erste "normale" Triathlon, bis Markus Ploppa feststellte: "Ich fahre eigentlich lieber Mountainbike als Rennrad." 2004 kam schließlich ein Freund mit dem Vorschlag zu ihm, an den Deutschen Meisterschaften im X-Terra-Triathlon in Titisee teilzunehmen. Danach war klar, was er von nun an machen wollte. "Die Kombination aus Natur, Härte und Technik macht die Faszination aus", sagt er. Der normale Triathlon verlagere sich immer mehr in die

Stadt. Außerdem sei beim X-Terra jeder Wettkampf in dem jeweiligen Land einzigartig - auf Hawaii durch die Hitze und die Lava, in Frankreich durch eine enorm anspruchsvolle Laufstrecke oder in der Schweiz durch den wahnwitzigen Mountainbike-Parcours.

Auch die Tatsache, dass man viele Komponenten auf einmal beachten muss, fasziniert Ploppa an der Sportart. Dabei reicht es nicht aus, alles halbwegs zu können. Taktik ist gefragt. "Man muss seine Schwächen und seine Stärken genau kennen und in seinen Körper hineinhören können", beschreibt er den besonderen Reiz, der die Sache für ihn ausmacht. Dass man sich und seinen Körper im Griff haben muss, beschreibt er an einem Beispiel: "Jeder Athlet hat die Altersklasse auf seiner Wade stehen. So weiß man immer, ob man demjenigen, der einen überholt hat, hinterhergehen sollte oder nicht. Man darf sich da aber nicht von den Profis verführen lassen, sonst ist man ruckzuck platt."

Was macht Markus Ploppa anders als andere Teilnehmer? "Viele andere reißen zwischen zehn und 20 Wettkämpfe pro Saison runter. Ich bin da eher zurückhaltend", sagt er. Training ist dennoch wichtig, und dafür hat Ploppa die perfekte Gelegenheit quasi direkt vor der Haustür. "Im Krummbachtal und um die Bärenseen habe ich optimale Mountainbike- und Laufbedingungen. Nur beim Schwimmtraining heißt es Kacheln zählen im Schwimmbad."

Im vergangenen Jahr brach Markus Ploppa auf der Laufstrecke ein, beendete die Weltmeisterschaft auf Maui als 18. seiner Altersklasse und 206. der Gesamtwertung. Diesmal hatten er und seine Frau, die ihn begleitete, mehr Grund zum Feiern. Und Gelegenheit dazu gab es zuhauf. "Wie die Amerikaner das aufziehen, ist phänomenal", sagt er. So gibt es ein Bankett am Tag vor dem Wettkampf und eine "vollkommen abgefahrene Party" (Ploppa) danach. Die X-Terra-Teilnehmer sehen sich als große Familie, der Zusammenhalt ist riesig. Allerdings ist jetzt erstmal Schluss mit Hawaii. "Meine Frau sieht die Reiserei etwas kritisch. Ich musste ihr versprechen, dass ich nächstes Mal nicht mehr teilnehme."