

Pritzwalker Maik Waldburger: Auf zur Ironman-WM in Nizza!

Maik Waldburger aus Pritzwalk trainiert für die Ironman-WM in Nizza. Er teilt Einblicke in sein intensives Training und persönliche Motivation.



Pritzwalk, Deutschland - Es ist spannend, was sich in der Triathlon-Welt tut! Maik Waldburger, ein 44-jähriger Sportbegeisterter aus Pritzwalk, hat sich für die Ironman-Weltmeisterschaft in Nizza qualifiziert. Dafür hat er im Juni beim Ironman in Hamburg eine hervorragende Leistung gezeigt. Waldburger, der erst relativ spät mit dem Triathlon begann, ist ein lebendiges Beispiel für den unermüdlichen Kampf um Träume und Ziele.

Der Einstieg ins Triathlon-Dasein kam für Waldburger erst mit Mitte 30, als ihn sein Arbeitskollege Karsten Kortekamp ansteckte. Sein erstes Wettkampf-Abenteuer erlebte er 2018, und seitdem hat er nicht nur seine persönliche Bestleistung,

sondern auch seine Familie im Blick. Zu Hause wartet eine zweieinhalbjährige Tochter darauf, ihren Papa zu unterstützen, während Maik seine Trainingseinheiten mit seiner Partnerin sorgfältig abstimmt.

Die Vorbereitung auf Nizza

Waldburger trainiert aktuell zwischen fünf und acht Stunden pro Woche, in der Hochphase kann es sogar bis zu 16 Stunden werden. Auf dem Neuruppiner See schlägt er seine Bahnen und schwimmt im Sommer von Badestelle zu Badestelle.

Schwimmen war zunächst eine Herausforderung für ihn, denn er brachte sich das Kraulen selbst bei. Mittlerweile ist es eine seiner Stärken, auf die er bei der Ironman-Weltmeisterschaft bauen kann.

Mit Unterstützung von Tobias Hilbert, einem erfahrenen Performance-Coach, verfeinert Waldburger seine Technik und Taktik. Diese Vorbereitung ist essenziell, denn der WM-Kurs in Nizza hat es in sich: sage und schreibe 2400 Höhenmeter müssen beim Radfahren bewältigt werden. Bergauf mag ich lieber, beim Abfahren habe ich meine Schwierigkeiten, gesteht der Pritzwalker.

Ironman: Mehr als nur ein Rennen

Der Ironman ist nicht nur ein Sportereignis, sondern eine weltweite Rennserie, die für Hobby- und Profisportler gleichermaßen herausfordernd ist. Ein Ironman umfasst ein fürchterliches Stück: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und schließlich ein voller Marathon von 42,195 km. Das gesamte Wettkampfgeschehen findet unter freiem Himmel statt, beim Radfahren gibt es zudem ein Windschattenfahrverbot, was zusätzlichen Druck auf die Athleten ausübt. Ein gut geregeltes Training ist also unerlässlich, und das benötigt Zeit und Hingabe, wie **Runnersworld** herausstellt.

Statistiken zeigen, dass die besten deutschen Triathleten, wie

Jan Frodeno und Anne Haug, bei den Weltmeisterschaften in Kona auf Hawaii Erfolge feiern konnten. Ein solches Event erfordert nicht nur Hingabe, sondern auch eine solide Grundlagenausdauer und Erfahrung. Diese Wettkämpfe haben eine faszinierende Geschichte – der erste Triathlon auf Hawaii fand bereits 1978 statt, und seitdem hat sich viel getan. **Die dazugehörigen Informationen** informieren über die Qualifikationen und die extremen Anforderungen dieser Sportart.

Waldburger hat bei seiner Vorbereitung nicht nur auf die Trainingszeiten geachtet, sondern auch seine Ernährung überdacht. Vor Wettkämpfen verzichtet er auf Süßigkeiten und Bier, um in Bestform an den Start zu gehen. Diese Disziplin ist beeindruckend und macht ihn zu einem Vorbild in seiner Sportfamilie, dem Ruppiner Verein Die Maulwürfe. Neben dem eigenen Wettkampf organisiert Waldburger auch Sportevents, wie den Meyenburger Zwei-Länder-Lauf – eine fantastische Möglichkeit, den Breitensport zu fördern.

Insgesamt ist Maik Waldburger auf einem spannenden Weg, der bei der Ironman-Weltmeisterschaft in Nizza ein spektakuläres Highlight finden könnte. Wer weiß, vielleicht ist das der Beginn einer unglaublichen Erfolgsgeschichte!

Details	
Ort	Pritzwalk, Deutschland
Quellen	• www.maz-online.de • www.spiegel.de • www.runnersworld.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net