

# Ralf Preissl: Laufen und Radfahren gegen Stress

**TRIATHLON** Tristar-Lokalmatador freut sich beim Heimspiel am Sonntag auf das Duell mit Bernd Eichhorn.

VON DIETER KRELLE, MZ

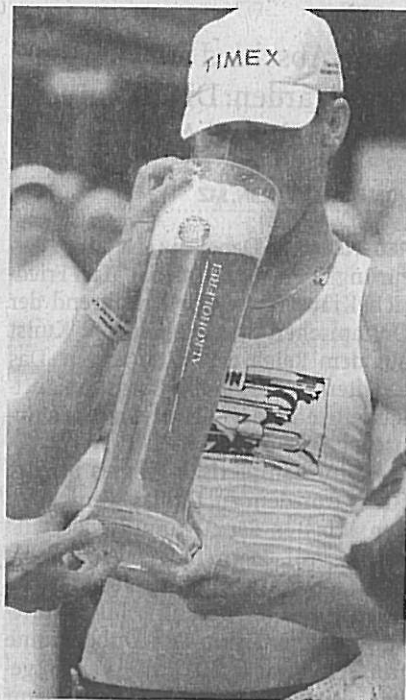
REGENSBURG. „Das gefällt mir einfach, wenn an jeder Ecke einer steht, der mich anfeuert“, darf sich Ralf Preissl mit jedem seiner zahlreichen Starts in der Region („Mir ist der Gesamtsieg beim Oberpfalz-Ass wichtig“) selbst belohnen. Das wird auch am Sonntag wieder so sein, wenn sich das sportliche Aushängeschild des Veranstalters Tristar beim 19. Regensburger Triathlon anschickt, zum 13. Mal in diesem Jahr ganz oben auf dem Siegereppchen zu stehen. „Bernd Eichhorn ist ein guter Freund. Vor ihm zu sein, ist deshalb schon was Besonderes“, freut sich der Lokalmatador auf das Duell über die Olympische Distanz (1500 m Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Lauf) mit dem Vorjahressieger aus Roth, das um 10.15 Uhr mit dem Massenstart im Rhein-Main-Donau-Kanal am Dultplatz eröffnet wird.

Der 32-Jährige hat seine Topform erst letzten Sonntag mit seinem Sieg beim Sprinttriathlon in Inzell unterstrichen, wo er mit neuem Streckenrekord auch den deutschen Meister Florian Holzinger hinter sich ließ. Solcher Wettkampf ist für ihn Tempoarbeit. „Dafür trainiere ich nicht eigens“, sagt der Diplomingenieur. Für ihn scheint Formschwankung in der stets langen Saison mit etlichen Duathlon- und Berglauf-Auftritten (heuer DM-Zweiter und Bayernmeister mit der Mannschaft des LLC Marathon) ein Fremdwort zu sein. „Ich habe gelernt, das Training zu dosieren. Nach stressigem Arbeitstag den Kopf auf dem Rad oder beim Laufen wieder frei zu bekommen, das hat was.“

Mit seinen Werten könnte er auch Radprofi sein, beschreibt Bernhard Reuschl vom aeromax-Team das Talent. Doch Preissl setzt bei seiner Suche nach Herausforderungen andere

Prioritäten. Er, der erst im Alter von 26 Kraulschwimmen („Das optimale Wassergefühl bekomme ich nie“) erlernte, nachdem er sich 2002 ohne spezielle Vorbereitung in 10:50 Stunden durch den Ironman in Roth gequält hatte, sagt von sich: „Ich bin kein Asket. Es gehört einfach zum Leben, mit Kumpels Sport zu treiben und danach auch mal zu feiern.“

Auch dann, wenn etwas in der Planung mal daneben geht wie beim Ironman in Zürich. Dort musste er an dem Juli-Wochenende, an dem sich nach plötzlichem Kälteeinbruch das Drama beim Zugspitz-Berglauf abspielte, nach der ersten Radrunde wegen totaler Unterkühlung aufgeben. Preissl hatte sich auf die Wetterfrösche verlassen, die für den Sonntag steigende Temperaturen vorhergesagt hatten. Mit vier Kumpels, die eigens die 500 Kilometer in die Schweiz gerdelt waren und mit denen er am Samstag noch einen Staffeltwettbewerb absolviert hatte, feierte er dennoch.



Darf sich Ralf Preissl auf dem Dultplatz wieder einen großen Schluck genehmigen? Foto: Schönberger