

PRESSE BERICHTE

2024 – 2. Halbjahr



ANJA
KOBS
PROFESSIONAL
AND INSPIRING

PRESSEBERICHTE

2. Halbjahr 2024*)

1. 02.07.2024 Mountainman Großarlal
2. 18.07.2024 PIUT
3. 20.07.2024 Mountainman Großarlal (Kreisbote)
4. 26.07.2024 Schauinslandkönig (Kreisbote und Merkur)
5. 31.07.2024 Kinderlebenslauf (Starnberger Merkur)
6. 01.08.2024 Triathlon Lauingen
7. 05.08.2024 Interview SZ – Olympia / Schwimmen i.d. Seine
8. 16.08.2024 Allgäu Panorama Ultratrail – Merkur & Kreisbote
9. 22.08.2024 Allgäu Panorama Ultratrail – SZ
10. 01.09.2024 Tag des Laufens – Runner's World Deutschland
11. 06.09.2024 Kreisbote: Zielgerade und Lauftraining
12. 26.09.2024 DNF 100km Deutsche Meisterschaft
13. 28.09.2024 Kreisbote – DNF 100km
14. 10.10.2024 Deutsche Vize-Meisterin Ultratrail
15. 19.10.2024 dto. - Kreisbote
16. 25.10.2024 IM 70.3 Porec
17. 31.10.2024 IM 70.3 Porec – Kreisbote
18. 31.12.2024 Jahresrückblick

Zwei Siege binnen weniger Stunden

2/7/24

TRAILRUN Spontane Aktion beschert Anja Kobs einen unerwarteten Doppel-Erfolg

Alling – Eigentlich wollte die Allinger Triathletin Anja Kobs in Großarl nur ihre Führung in der Trailcupwertung der Mountainman-Serie bestätigen. Doch dann ließ sie sich zu einem zweiten Wettkampf am selben Tag hinreißen. Dort gewann sie ebenfalls – wenn auch erst nach einigen Irrungen.

Morgens um 6 Uhr fiel der Startschuss für das vierte Rennen der Cupwertung. Dieses war für Kobs nur noch Formsache. Durch ihren Triple-Erfolg im Winter bei den Wettkämpfen in Pommelsbrunn, Mittersill und Reit im Winkl konnte ihr die Führung in der Wertung nicht mehr genommen werden. Dennoch war es ihr An-

spruch an sich selbst, erneut eine gute Performance abzuliefern, was ihr erneut gelang.

Die 30,5 Kilometer mit 1800 Höhenmetern bewältigte die Ausdauerspezialistin in einem Start-Ziel-Sieg in 3.35,05 Stunden. Eine 21 Jahre jüngere Lokalmatadorin, die auf den technisch anspruchsvollen Singletrails im Land der 100 Almen zu Hause ist, folgte ihr vier Minuten später. Eine starke Zeit der zwei, vor allem wenn man bedenkt, dass beide in den Top-Zehn des Gesamtfeldes von über 150 Läufern landeten. „Nicht gestürzt und nicht verlaufen“, freute sich Kobs nach dem Rennen. „Ich werde auf den Trails immer besser.“



Gleich zweimal nahm Anja Kobs in Großarl das Zielband als Siegerin entgegen. PRIVAT

Doch damit hatte die Allingerin nicht genug. Bereits am Morgen witzelte sie mit den Veranstaltern über einen zweiten Start auf der S-Strecke (zehn Kilometer und 600 Höhenmeter) um 10 Uhr. „Was macht man den sonst mit einem angebrochenen Tag?“, fragte die Allingerin. Und so stand sie 25 Minuten nach dem Zieleinlauf wieder am Start. Die 35-jährige Jessica Koch machte ihr das Leben am Anfang schwer, doch Kobs spielte schnell ihre Erfahrung und Ausdauer im ersten Anstieg aus und baute ihren Vorsprung peu à peu aus.

Und so überquerte sie nach 103,00 Stunden als erste Frau

die Ziellinie – dachte Kobs zumindest. Doch der Moderator ließ ihren Zieleinlauf links liegen und erwähnte sie nur kurz als Zweitplatzierte. „Ich war mir ziemlich sicher, dass da niemand mehr vor mir war“, erzählte Kobs. Genau genommen überquerten nur drei Männer vor Kobs die Ziellinie. Was war passiert: Eine Falschläuferin der um 9 Uhr gestarteten M-Strecke ließ sich als Siegerin feiern und entkräftete diesen Irrtum zunächst einmal nicht. Erst als Kobs und die ebenso verwunderte Koch, die eine Minute später eintraf, intervenierten, wurde die vermeintliche Siegerin angerufen und alles klärte sich auf. ben

Vom Werbe Gesicht zur Siegerin 19/7

TRAILRUN Anja Kobs gewinnt den Paznaun Ischgl Ultratrail

Alling – Bei der Premierenveranstaltung des Paznaun Ischgl Ultratrails („PIUT“) konnte die Allingerin Anja Kobs in ihrem 15. Rennen dieser Saison den 10. Gesamtsieg feiern. Dabei war dieser Wettkampf für sie eigentlich eher eine Pflichtveranstaltung, da sie Teil des Marketingteams und eines der Gesichter der Tiroler Veranstaltung war. Kobs präsentierte die 20 Kilometer lange Strecke mit über 1300 Höhenmetern.

Startend in Ischgl ging es knappe sieben Kilometer und 1000 Höhenmeter auf den Rauhen Kopf, nach einem rasanten Downhill absolvierten die Läufer am bekannten Berglisee eine Runde, bevor es nochmal



Ihrer Rolle als Aushängeschild wurde Anja Kobs mehr als gerecht. PRIVAT

mit Gefälle von über 20 Prozent nach Mathon und von dort zurück nach Ischgl ging.

„Unter Druck entstehen Diamanten“, so Kobs nach dem Rennen. „Man will dann natürlich schon gut abschneiden, wenn man überall auf den Werbematerialien zu sehen ist.“ Das gelang der Allingerin. Sie überquerte nach nur 2:40,30 Stunden mit einem Vorsprung von zwölf Minuten auf die 19 Jahre jüngere Anna Schmidt (LAC Quelle Fürth) die Ziellinie. Dass sie bei über 200 Starterinnen und Startern auch noch in die Top-Zehn des Gesamtfeldes lief, unterstrich die starke Leistung der Allinger Ausdauerexpertin. ben

Die Ausdauerspezialistin

Triathletin Anja Kobs triumphiert über zwei Trailläufe innerhalb von fünf Stunden

Eigentlich wollte die Allinger Triathletin in Grossarl nur ihre Führung in der Trailcupwertung der Mountainman Serie bestätigen, doch dann ließ sie sich zu einem zweiten hinreisen und musste bei diesem am Ende ihren Sieg erst beweisen.

Alling – Morgens um sechs Uhr fiel der Startschuss für das vierte Rennen der Cupwertung und dieses war für Kobs nur noch Formsache. Durch ihren Triple-Erfolg im Winter bei den Wettkämpfen in Pommelsbrunn, Mittersill und Reit im Winkl konnte ihr die Führung in der Wertung nicht mehr genommen werden. Dennoch war es ihr Anspruch an sich selbst, erneut eine gute Performance abzuliefern, was ihr mal wieder gelang: Die 30,5 Kilometer (km) mit 1.800 Höhenmeter bewältigte die Ausdauerspezialistin in einem Start-Ziel-Sieg in bravourösen 03.35,05 Stunden.

Die 21 Jahre jüngere Lokalmatadorin, die auf den tech-



Nicht gestürzt und nicht verlaufen: Am Ende kann Anja Kobs beim Mountainman mit ihrer Leistung überzeugen.

Foto: privat

nisch anspruchsvollen Singletrails im „Land der 100 Almen“ zu Hause ist, folgte ihr vier Minuten später. Eine aussagekräftige Zeit, wenn man bedenkt, dass beide in den Top 10 des Gesamtfeldes (von über 150 Läufern) landeten.

„Nicht gestürzt und nicht verlaufen“, freute sich die Allingerin nach dem Rennen, „ich werde auf den Trails immer besser!“. Bereits am Morgen witzelte sie mit den Veranstalter um einen zweiten Start auf der S-Strecke

(10km/600HM) um zehn Uhr. „Was macht man denn sonst mit einem angebrochenen Tag“. So stand die Allingerin 25 Minuten nach dem Zieleinlauf wieder am Start und konkurrierte im knapp 40 starken Athletenfeld um die Gesamt-

platzierung. Die 35-jährige Jessica Koch machte ihr das Leben am Anfang schwer, sie spielte aber schnell ihre Erfahrung und Ausdauer aus und baute ihren Vorsprung aus. Sie freute sich zum zweiten Mal innerhalb von fünf Stunden auf das Zielbanner.

Ein großes Missverständnis?

Die Uhr blieb nach 01.03.00 Stunden stehen, doch der Moderator ließ ihren Zieleinlauf links liegen und erwähnte sie nur kurz als „Zweitplatzierte“. „Ich war mir ziemlich sicher, dass da niemand mehr vor mir war“, genau genommen überquerten nur drei Männer vor Kobs die Ziellinie. Was war passiert: Eine „Falschläuferin“ der um neun Uhr gestarteten M-Strecke ließ sich als Siegerin feiern und entkräftete diesen Irrtum erst einmal nicht. Erst als Kobs und die ebenso verwunderte Koch, die eine Minute später eintraf, interveniert wurde die vermeintliche Siegerin angerufen und alles klärte sich am Ende auf. red

Kreisbote 26/7

Schauinslandkönigin

Anja Kobs ist 3,5 Minuten schneller als noch vor zwei Jahren

Alling – Es könnte für die Allinger Multisport Athletin eventuell zur Tradition werden: Ein Besuch bei ihrer Freundin in Freiburg, verbunden mit dem „Schauinslandkönig“, ein traditionelles Bergzeitfahren im Schwarzwald, bei welchem es 11,5 Kilometer (km) und 800 Höhenmeter zu absolvieren gilt.

Bereits vor zwei Jahren brach die Allingerin Anja Kobs an einem Freitag frühmorgens von Alling aus auf und fuhr mit dem Rad 337km Non-Stop nach Freiburg. Sie sammelte mit dieser Benefizkation Spenden für das Hospiz Germering. Nach 12,5 Stunden und 2.398 Höhenmetern kam sie glücklich und erschöpft an und wurde von ihrer Freundin überrascht: „Am Sonntag ist unser ‚Schau‘, da musst du mitmachen“. Kobs lies sich diesen Spaß nicht nehmen, nahm teil, benötigte 44,58 Minuten und wurde elfte.

Dieses Jahr hatte sie zwar nicht über 300 Kilometer in den Beinen, aber eine sehr harte und umfangreiche Trainingswoche auf dem Weg zur Triathlon Langdistanz in Österreich, wo sie Ende Au-



Anja Kobs landete auf Platz 6 beim Schauinsland - Solo Radrennen im Schwarzwald.

Foto: Kobs

gust als Titelverteidigerin antritt. „Ich wollte einfach nur schneller sein, egal wie viele Sekunden“, so Kobs nach dem Rennen. „Das es so gut ging, hätte ich nie gedacht“. Nach nur 41,28 Minuten überquerte sie die Ziellinie auf 1.284 Meter über dem Meer, somit 3,5 Minuten schneller als wie vor zwei Jahren. Das Ergebnis war für die Nimmermüde Kobs das

„Tüpfelchen auf dem i“: Platz 6 (von über 100 Damen). Dass sie ihre Altersklasse mit zehn Minuten Vorsprung gewann, versteht sich mittlerweile fast schon von selbst. Aufgrund ihrer hohen Startnummer und dem späten Start, war selbst der Moderator überrascht, dass sich noch jemand in die Top 10 der starken Solo-Radfahrer schmuggelte. red

Aus Schnapsidee wird Tradition

Alling – Das könnte für die Allingerin Athletin Anja Kobs zur Tradition werden: Ein Besuch bei ihrer Freundin in Freiburg, verbunden mit dem „Schauinslandkönig“, ein traditionelles Bergzeitfahren im Schwarzwald, bei dem 11,5 Kilometer und 800 Höhenmeter zu absolvieren sind. Vor zwei Jahren war Kobs erstmals an einem Freitag frühmorgens von Alling aus aufgebrochen und mit dem Rad 337 Kilometer Non-Stop nach Freiburg gefahren. Sie sammelte mit dieser Benefizaktion Spenden für das Hospiz Germering. Nach 12,5 Stunden und 2398 Höhenmetern kam sie glücklich und erschöpft an und wurde von ihrer Freundin gleich mit der nächsten sportlichen Herausforderung überrascht: „Am Sonntag ist unser Schaui, da musst Du mitmachen.“ Kobs ließ sich diesen Spaß nicht nehmen, nahm teil, benötigte 44:58 Minuten und wurde Elfte.



Überrascht von sich selbst war Anja Kobs. PRIVAT

Dieses Jahr hatte sie zwar nicht schon über 300 Kilometer in den Beinen, aber eine sehr harte und umfangreiche Trainingswoche auf dem Weg zur Triathlon-Langdistanz in Österreich, hinter sich. Dort tritt die Allingerin Ende August als Titelverteidigerin an. „Ich wollte einfach nur schneller sein, egal wie viele Sekunden“, so Kobs nach dem Rennen. „Dass es aber so gut ging, hätte ich nie gedacht“. Nach nur 41:28 Minuten überquerte sie die Ziellinie. Somit war sie 3,5 Minuten schneller als vor zwei Jahren. Das Ergebnis war für Kobs das „Tüpfelchen auf dem i“: Platz sechs von über 100 Frauen. Ihre eigene Altersklasse gewann sie gar mit zehn Minuten Vorsprung. Aufgrund ihrer hohen Startnummer und dem späten Start, war selbst der Moderator überrascht, dass sich noch jemand in die Top-Zehn der starken Solo-Radfahrer schmuggelte. ben

Ein Lauf für das Leben

Das Inninger Zentrum der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München hat sich am Kinder-Lebens-Lauf 2024 unter der Schirmherrschaft von Elke Büdenbender, der Ehefrau von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, beteiligt. Mit dabei war die Triathlon-Weltmeisterin von 2021, Anja Kobs.

VON PETER SCHIEBEL



Bereit für den Kinder-Lebens-Lauf (v.l.): Stifterin Christine Bronner, die Inninger Künstlerin Ute Bigale, Zentrumsleiterin Heike Otten, Triathletin Anja Kobs und Mitarbeiterin Bettina Baden.

Inning – Von Berlin aus mehr als 7000 Kilometer durch die Republik, von Kinderhospiz zu Kinderhospiz. Diese Strecke legt der Kinder-Lebens-Lauf des Bundesverbands Kinderhospiz heuer zurück. Hauptamtliche Kräfte und viele ehrenamtliche Helfer tragen dabei die sogenannte Engelsfackel. Mit dabei ist auch die Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München (AKM) mit ihrem Zentrum Südwestoberbayern in Inning. „Die Stiftung AKM erhofft sich durch die Teilnahme am Lauf, die Aufmerksamkeit auf Familien zu lenken, die in undenkbar Situationen nicht weiterwissen und dringend Unterstützung brauchen“, teilt Elisabeth Kern von der Stiftung mit. Deshalb suche sie immer nach ehrenamtlichen Helfern und natürlich großzügigen sowie

großzügigen Spendern.

Der Kinder-Lebens-Lauf war am 18. April in Berlin unter der Schirmherrschaft von Elke Büdenbender, der Ehefrau von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, gestartet. Am vergangenen Samstag erreichte die Fackel das AKM-Zentrum an der Brucker Straße 1 in Inning. Von dort ging es am Mon-

tag weiter – und das mit prominenter Unterstützung. Die Triathlon-Weltmeisterin von 2021, Anja Kobs, verließ das Zentrum begleitet von großen und kleinen Inningern um 8.30 Uhr und lief in circa zwei Stunden mit der Fackel bis nach Starnberg.

Dort übernahmen Heike Otten, die Leiterin des Inninger

Zentrums, und Elisabeth Kern die Fackel und brachten sie mit E-Bikes bis nach Dietramszell (Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen), wo mit Barbara Häsch bereits die nächste ehrenamtliche Helferin wartete. Sie brachte die Fackel mit ihrem Mountainbike und zusammen mit weiteren Mitarbeiterinnen ins AKM-Zentrum nach Rosen-

heim. Am heutigen Mittwoch soll die Reise weitergehen in die Landeshauptstadt München. Der Kinder-Lebens-Lauf, der quer durch Deutschland führt, findet alle zwei Jahre statt. Er endet heuer am 13. Oktober zum Welthospiztag im Europa-Park in Rust mit einem großen Abschlussfest.

„Alles in allem war der Lauf

für das AKM-Zentrum Südwestoberbayern ein riesiger Erfolg“, bilanziert Elisabeth Kern. „Die Initiative erfuhr Unterstützung von vielen Menschen im Landkreis Starnberg und darüber hinaus.“ Wer das Inninger Zentrum unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen. Die Einrichtung wurde 2016 aufgrund des wachsenden Bedarfs an Unterstützung und Betreuung von Familien mit schwerstkranken Kindern und Jugendlichen sowie Elternteilen gegründet. Die Mitarbeiter versorgen von der Brucker Straße aus Familien rund um das Fünfseenland bis nach Garmisch-Partenkirchen. Mehr Infos gibt es auf kinderhospiz-muenchen.de im Bereich „Unsere Leistungen“.

Über den Kinder-Lebens-Lauf sagt Elisabeth Kern: „Die bundesweite Kampagne möchte generell auf die Kinderhospizarbeit aufmerksam machen und die betroffenen Kinder und ihre Familien aus dem Abseits in die Mitte der Gesellschaft holen. Der Lauf soll verstärkt auf Teilhabe hinweisen und Menschen dazu motivieren, für die Kinderhospizarbeit aktiv zu werden. Hunderte Unterstützerinnen und Unterstützer transportieren die Fackel zu Fuß, per Fahrrad, in Booten, Rollstühlen und Kutschen und setzten so ein überwältigendes, gemeinsames Zeichen der Solidarität.“

TRIATHLON

Überrascht vom eigenen Streckenrekord

Alling – Schöner kann sich die Allinger Multisport-Athletin Anja Kobs ihre Abschiedstour als Leistungssportathletin wohl kaum vorstellen. Erneut lief sie als strahlende Siegerin über die Ziellinie: dieses Mal beim Triathlon Lauingen über die Mitteldistanz (2,1 Kilometer Schwimmen, 80 Kilometer Radfahren und 20 Kilometer Laufen). Es war Kobs' dritter Start in der schwäbischen Kleinstadt. Nach einem 3. Platz im Jahr 2017 gewann sie das Rennen 2022 in 4.10,14 Stunden. „Ich wollte nur schneller sein“, so Kobs. Dass sie aber ihren eigenen Rekord um fünf Minuten auf 4.04,56 Stunden verbesserte, überraschte sie sogar selbst.

Es war ein perfekter Tag für die 47-Jährige, auch wenn sie in ihrer vermeintlich schwächsten Disziplin, dem Schwimmen, eine Minute langsamer war als beim letzten Triumph. Als fünfte Frau stieg sie aus dem Wasser und konnte zum Ende der zweiten von vier Radrunden die Führung übernehmen. Zum Wechsel war der Vorsprung auf die später Drittplatzierte Lokalmatadorin Daniela Unger bereits eine gute Minute. Siegiessicher war sich Kobs al-



Zum Anbeißen fand Anja Kobs die Medaille. PRIVAT

lerdings erst nach zwei von ebenfalls vier Laufrunden, da ihr Nelly Raßmann (TV Planegg Krailing) auf den Fersen war, die Unger bereits nach einer Laufrunde eingefangen hatte. „Nelly ist auch eine sehr starke Läuferin, ich musste auf der Hut sein“, berichtet Kobs. Nachdem die Allingerin aber konstant die übrigen 20 Kilometer abgspult hatte, konnte ihr der souveräne Sieg mit fünf Minuten Vorsprung nicht mehr genommen werden. Die zweite Laufhälfte war sogar einige Sekunden schneller als die Erste. Der sogenannte „negative Split“ ist ein Traum für jeden Läufer, geschweige denn im Triathlon, was die bestechende Form der Allingerin unterstreicht.

Für den Moderator war sie allerdings mal wieder zu schnell. Ihr Zieleinlauf wurde nicht bemerkt, was ihr jetzt schon öfter passierte. „Das ist immer sehr schade“, weil es auch nach 66 Siegen ihrer Karriere „immer noch was ganz Besonderes ist“. Nach ein paar klärenden Worten war aber wieder alles gut. Von den über 120 Athleten belegte Kobs den 22. Gesamtplatz. Für ihren letzten Dreikampf in vier Wochen beim Triathlon Austria in Podersdorf über die Langdistanz war es eine perfekte Vorbereitung. ben

Paris/Alling

„Ich würde nie in einem Fluss schwimmen, nicht mal zum Abkühlen“

5. August 2024, 14:33 Uhr | Lesezeit: 3 min

Die erfolgreiche Triathletin Anja Kobs hält die Seine als Olympia-Wettkampfstätte für ungeeignet. Die Wasserqualität bereitet ihr dabei noch die geringsten Sorgen.

Interview von Elisabeth Grossmann, Alling

An einem Thema scheiden sich bei den Olympischen Spielen in Paris die Geister: Ist die Seine sauber genug fürs Marathonschwimmen und für den Triathlon? Wegen zu schlechter Wasserqualität wurden Trainingseinheiten abgesagt und Wettkämpfe verschoben. Das belgische Team verzichtete sogar ganz auf den Triathlon, nachdem eine Athletin nach dem Schwimmen im Fluss erkrankt war. In der Debatte geht es nicht nur um die Belastung mit Fäkalien, sondern auch um möglicherweise gefährliche Strömungen. Davor warnt Anja Kobs, 47. Die Allingerin wurde in ihrer Altersklasse 2021 Weltmeisterin im Triathlon.

SZ: Frau Kobs, wie bewerten sie die Situation um die Wasserqualität der Seine?

Anja Kobs: Prinzipiell geht man ungern in ein Wasser, bei dem man weiß, dass es einen relativ hohen Fäkalienanteil hat. Das ist einfach ekelhaft. Ich denke aber, dass die Messwerte, nach denen die Beurteilung erfolgt, relativ niedrig angesetzt sind und die Medien das schon ein bisschen hochpushen. Ich glaube auch, dass man in der Seine locker noch schwimmen kann, ohne dass es gefährlich ist. Die Seine ist ja auch nicht braun, weil sie voll mit Scheiße ist, sondern weil sie halt einfach dreckig ist.

Der normale Dreck ist für Schwimmer kein Problem?

Nein.

Muss man sich bei Flüssen im Landkreis Fürstenfeldbruck auch Sorgen um die Wasserqualität machen?

Die Seine ist dafür bekannt, dass Dreckwasser in sie abgeleitet wird. Wenn man in einem normalen Fluss schwimmt, muss man sich eigentlich keine Sorgen um die Verschmutzung machen. Da hat man dann eher andere Probleme. In einem Fluss schwimmen würde ich generell überhaupt nicht empfehlen. Das ist eigentlich viel zu gefährlich.

Warum stuft man trotzdem die Seine als geeignet für die Wettbewerbe ein?

Wenn es lebensbedrohlich wäre, würde man es wahrscheinlich nicht machen, und das sind ja auch alles Profisportler, die mit den wahnsinnigen Strömungen umgehen können. Dem normalen Schwimmer würde ich das aber auf keinen Fall empfehlen. Außer man lässt sich halt mal treiben oder geht nur planschen. Aber richtig schwimmen ist einfach nicht gut.

Welche Gefahren gehen von den Strömungen aus?

Das ist ganz unterschiedlich. Unterströmungen können einen unter Wasser ziehen, aber das ist eher im Meer der Fall. Das Gefährliche ist das Abtreiben. Man will irgendwo hinschwimmen und wird weggetrieben. Dann kommt die Panik. Man fängt dann an zu hyperventilieren und verliert seine Kraft. Der Großteil von Todesfällen durch Ertrinken ist der Panik geschuldet, die wahnsinnig viel mit dem Menschen macht. Ich halte die Strömung und die Panik, also den menschlichen Faktor, für weitaus schlimmer als die Fäkalien.

Wie kann man sich als Schwimmer auf Strömungen vorbereiten?

Gar nicht. Das sind Naturgewalten. Das muss man einfach akzeptieren. Wir Menschen meinen, wir können alles bestimmen und machen, was wir wollen. Aber gegen die Natur kommen wir nicht an. Auch als Sportler, wenn man topfit ist, muss man akzeptieren, dass man manche Sachen nicht trainieren kann.

Hätte man die Seine überhaupt für die Schwimmwettbewerbe auswählen sollen?

Wenn ich jetzt so den ganzen Terz mitbekomme, was alles im Vorhinein an Geld hineingesteckt wurde, hätte man die Seine vielleicht nicht auswählen sollen. Das ist so typisch Olympia. Immer höher, schneller, weiter. Ich finde, das ist einfach eine Show, die mal wieder auf dem Rücken der

Sportler ausgetragen wird. Die Olympischen Spiele plant man ja auch weit im Voraus, und da hätte man eigentlich wissen können, dass die Seine nicht unbedingt geeignet ist.

Wo kann man im Landkreis sicher schwimmen gehen?

Wenn man in der Amper schwimmen will, muss man auf jeden Fall aufpassen. Normalerweise geht man aber einfach nicht in einen Fluss. Man muss aber auch unterscheiden zwischen planschen und schwimmen. Natürlich könnte man an der Amper planschen und es würde wahrscheinlich nichts passieren, aber selbst ich als gute Schwimmerin würde nie in einem Fluss schwimmen, nicht mal zum Abkühlen. Wenn man richtig schwimmen will, kann man das zum Beispiel im Wörthsee tun, der ist nicht so weit weg. Vorab würde ich mich immer über Strömungen informieren, bevor ich in einen unbekanntem See steige. Das kann man meistens auf einer Webseite nachlesen.

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter:
www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/lux.Fm8FHbAYQk1njHZMPLq8G4

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.

Nur eine war jemals schneller

TRAILRUN Anja Kobs dominiert auf der Ultrastrecke von Sonthofen bis Oberstdorf

meter den Begriff „Ultra“. Die Zeit, die es zu bewältigen gilt, hängt immer von den topografischen Gegebenheiten ab. So war die Allingerin 2021 bei einem hoch-alpinen Rennen über 56 Kilometer und 4000 Höhenmeter schonmal 9,5 Stunden unterwegs. Anfang des Jahres wurde sie über 50 Kilometer in 3,27 Stunden Deutsche Meisterin. Aber 69 Kilometer am Stück war Kobs bis dato noch nicht gelaufen.

Die Strecke führte von Sonthofen rund 18 Kilometer und 1000 Höhenmeter zum Riedberger Horn. Anschließend ging es über die Nagelfluhkette in das österreichische Kleinwalsertal mit dem zweiten kna-



Vor einem malerischen Bergpanorama zeigte Anja Kobs einmal mehr eine Bestleistung.
ANTON HERB

ckigen Anstieg von sechs Kilometern und 500 Höhenmeter zum Söllereck, gefolgt von einer längeren Downhillphase bis Oberstdorf.

„Ich war gespannt, was mein Körper nach 50 bis 60 Kilometern vor allem bei dieser Hitze macht“, so Kobs. Daher lief sie das erste Drittel rein nach Puls,

um nicht gleich in den anaeroben Bereich zu gelangen. Renn-einteilung und mentale Stärke sind der Schlüssel bei solchen Distanzen. Vor allem gegen Ende, nach 55 Kilometern, wenn es über 3,5 Kilometer nochmal 500 Höhenmeter auf den Sonnenkopf rauf geht, bevor die letzten neun Kilometer zurück ins Ziel nach Sonthofen führen.

Zu diesem Zeitpunkt war Kobs fast allen Konkurrenten schon längst enteilt. Die Führung übernahm die Allingerin bereits nach vier Kilometern von der Lokalmatadorin Juliane Bruneß. Am Ende lag Kobs über eine Stunde vor Bruneß. Da die Allingerin aber nieman-

Allgäu Panorama Ultratrail gewonnen

Allingerin Anja Kobs läuft in zweitschnellster je gelaufener Zeit

Zwei Wochen nach ihrem Triathlonserfolg in Schwaben verschlug es die 47-jährige Ausnahmealletin ins Allgäu zur dortigen Trailveranstaltung. Bereits seit 2016 wurde sie von Ultrastrecke über 69,3 Kilometer (km) und 3.100 Höhenmeter in den Bann gezogen. Dieses Jahr war es dann so weit.

Alling – Für die Allingerin war es eine semi-Premiere. Per definitionem trägt alles über der Marathondistanz von 42.195km den Begriff „Ultra“, die Zeit, die es zu bewältigen gilt, hängt immer von den topografischen Gegebenheiten ab. So war sie 2021 bei einem hoch-alpinen Rennen über 56km und 4.000 Höhenmeter schon einmal 9,5 Stunden (h) unterwegs. Anfang des Jahres wurde sie über 50km in 3.27h Deutsche Meisterin, aber 69km ist sie noch nicht am Stück gelaufen.

Name ist Programm

Die Strecke führt von Sonthofen rund 18km und 1.000 Höhenmeter zum Riedberger



Was für ein Panorama: Allingerin Anja Kobs bezwang den Ultratrail – und konnte den Sieg, trotz Verletzung, mit nach Hause nehmen.

Foto: Anton Herb

Horn, von wo aus die ersten Aussichten zu genießen sind. Anschließend geht es über die Nagelfluhkette in das österreichische Kleinwalsertal mit dem zweiten knackigen Anstieg von 6km und 500 Höhenmetern zum Söllereck, gefolgt von einer längeren Downhillphase bis Oberstdorf, die 50km Marke

und Einstieg in die insgesamt letzten 1.100 Höhenmeter.

„Ich war gespannt, was mein Körper nach 50 bis 60km, vor allem bei dieser Hitze macht“, so Kobs. Daher lief sie das erste Drittel rein nach Puls, um nicht gleich in den anaeroben Bereich zu gelangen. Renn-einteilung und mentale Stär-

ke sind der Schlüssel bei solchen Distanzen. Vor allem gegen Ende, nach 55km, wenn es über 3,5km noch einmal 500 Höhenmeter auf den Sonnenkopf geht, bevor die letzten 9km zurück ins Ziel nach Sonthofen führen.

Zu diesem Zeitpunkt war Kobs der Damen-, aber auch

Herrenwelt schon längst enteilt. Die Führung übernahm sie bereits nach vier Kilometer von der Lokalmatadorin Juliane Bruneß, welche sie am Ende auf über eine Stunde ausbaute. Da sie niemand an der Strecke hatte, war sie sich dessen nicht bewusst, allerdings sehr überrascht, als ihr in Oberstdorf, bei der letzten großen Vernflegung jemand zurief, da in den Top 10 der Männer ist.

Nach 7.25,16 Stunden querte sie die Ziellinie und wird somit in der ewigen Bestenliste auf Platz 2 geführt. Insgesamt ließ sie rund 195 Athleten hinter sich und wurde 5. im Gesamtranking.

Durchgekämpft

Neben all der Freude hatte Kobs aber nach dem Rennen noch eine Hiobsbotschaft zu verkünden. „Ich bin bei Kilometer 55 gestürzt und wollte es nicht wahrhaben“, sagt sie. Aber der Besuch in der Klinik in Seefeld ließ keinen Zweifel offen: ein verschobener Bruch in der rechten Mittelhand. Die Operation folgt am Freitag, 16. August.

red

Extremsport

Handbruch beim Ultratrail

22. August 2024, 15:49 Uhr

Dauerläuferin Anja Kobs aus Alling trotz Verletzung nach 69 Kilometern das Ziel.

Von Karl-Wilhelm Götte, Alling

Ultradauerläuferin Anja Kobs hat kürzlich bei einem Wettkampf eine schwere Verletzung ignoriert, um als Siegerin ins Ziel zu kommen. „Ich bin bei Kilometer 55 gestürzt und wollte es nicht wahrhaben“, berichtet die Allingerin von ihrem Ultratrail im Allgäu. 14 Kilometer bis zum Ziel in Sonthofen hielt die Ausdauersportlerin dann mit gebrochener Hand noch durch. Im Krankenhaus in Seefeld stellte sich jetzt bei einer Untersuchung heraus, dass Kobs bei ihrem Sturz einen verschobenen Bruch der rechten Mittelhand erlitten hat.

Die Trail-Strecke über 69,3 Kilometer führte vom Start in Sonthofen rund 18 Kilometer und über tausend Höhenmeter schließlich zum Riedberger Horn. Für die schöne Aussicht hatte Kobs jedoch an diesem Tag natürlich keinen Blick. Über Oberstdorf – die 50-Kilometer-Marke – ging es über weitere 1100 Höhenmeter zum Ziel in Sonthofen. Nach sieben Stunden und 25 Minuten überquerte sie die Ziellinie. Kobs wird jetzt in der ewigen Bestenliste auf Platz zwei geführt.

Insgesamt ließ sie rund 195 Athleten, darunter auch die meisten Männer, hinter sich und wurde Fünfte in der Gesamtwertung. Die 47-jährige Allingerin ist inzwischen in Seefeld an der Hand operiert worden. „Der Hand hat das Weiterlaufen nix mehr gemacht. Bin nur weitaus vorsichtiger gelaufen, da ich nicht noch mal stürzen wollte“, erzählt Kobs, die nun doch eine Trainingspause einlegen muss, die ihr sicherlich schwerfällt.

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen kostenlos zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: www.sz.de/szplus-testen



◀ RUNNING HEROES ▶

LÄUFER MIT HERZ



Anja Kobs (ganz rechts) mit Mitläuferinnen und -läufern beim Hospiz-Spendenlauf

Schnell mal Gutes tun

Anja Kobs, 47, ehrenamtliche Hospiz-Begleiterin, veranstaltete bereits etliche Spendenläufe. Ihr jüngster Lauf fand am 5. Juni statt, dem internationalen Tag des Laufens

Von **IRINA STROHECKER**



„Dieser Tag hat sein Gutes, denn primär dient er dazu, Menschen zum Laufen zu bewegen, sie glücklich und hoffentlich auch ein Stückchen gesünder zu machen“, sagt Anja.

Und das gelang ihr mit ihrem Spendenlauf am Germeringer See. Da es eine spontane Idee war, hatte die Deutsche Meisterin der 50-Kilometer-Ultramarathon-Distanz, die in der Vergangenheit noch etliche weitere Titel erreicht hat (zum Beispiel Vize-Weltmeisterin über die Duathlon-Langstrecke 2017), nur zwei Wochen Zeit, um den Lauf auf die Beine zu stellen.

„Anfangs war ich skeptisch und dachte: Kommt überhaupt jemand?“, berichtet sie. Zum Glück hat die erfolgreiche Läuferin und Triathletin ein großes Netzwerk. „Was dann geschah, machte mich sprachlos, aber auch unheimlich glücklich: Es fanden sich circa 40 Läuferinnen und Läufer ein, um gemeinsam eine lockere 7-Kilometer-Runde zu absolvieren“, erzählt sie.

Gleich mehrere Laufgenerationen kamen bei ihrem Benefizlauf zusammen: „Da war

der 73-Jährige aus Germering, der über die lokale Presse von dem Lauf erfahren hatte, aber auch die siebenjährige Tochter eines Läufers, die ihre erste Laufveranstaltung absolvierte.“ Auch eine Schüler-Laufgruppe trat für Spenden an. Schließlich kamen über 1000 Euro Spenden für das Hospiz Germering zusammen.

Drei Ziele verfolgte Anja mit ihrem Spendenlauf: „Spenden für das Hospiz Germering zu sammeln und allgemein auf die Hospizarbeit aufmerksam zu machen“, sagt sie über die ersten zwei. Ihr drittes Ziel, Menschen in geselliger Runde gemeinsam zu bewegen, erreichte sie ganz nebenbei. Im Anschluss an den Lauf ergaben sich viele Gespräche: „Das musst du öfter machen! Das ist super! Diese Sätze fielen nicht nur einmal. Und ja, das ist der Plan“, sagt Anja. Mehr Infos über Anja Kobs und ihre Aktionen: linktr.ee/akobs

Die Zielgerade erreicht

Anja Kobs läuft weiter, aber nicht mehr als Profi, jetzt möchte sie ihr Wissen weitergeben

Sie läuft, schnell, schneller als andere, um genau zu sein, schneller als die meisten. Doch was heißt schnell? Im Fall von Anja Kobs bedeutet das Gold-, Silber- und Bronzemedailen in Wettbewerben wie der Weltmeisterschaft Triathlon Langdistanz, der Bayerischen Meisterschaft Berglauf oder der Deutschen Meisterschaft Duathlon Sprintdistanz. Die Liste ist scheinbar endlos.

JULIA HUSS

Alling – Und wer meint, dass die heute 47-jährige Sportlerin bereits in ihren jugendlichen Jahren ihre Karriere vorantrieb und deshalb nun auf eine ellenlange Liste an Erfolgen zurückblicken kann, täuscht sich.

Sportlich war Kobs schon immer. Ihren Anfang nahm ihre „Ausdauer-Karriere“ doch etwas später. Erst einmal widmete sich die Allingerin dem Handballsport. Anfang 20 veränderte sich ihr Fokus allerdings. „Ich habe nach dem Handballsport den Fokus auf die berufliche Karriere gelegt, habe lange Zeit im Ausland gelebt. In der Zeit habe ich mich aber mit Joggen und Fitnessstudio fit gehalten“, erklärt Kobs rückblickend. Doch wann fiel denn der berühmte Startschuss? „Tatsächlich fiel dieser noch in Chicago 2010, weil mein Chef, den ich eigentlich gar nicht leiden konnte, Marathon gelau-



Auf die Plätze, fertig, los! Der Sport ist für Ausdauersportlerin Anja Kobs Leidenschaft und Berufung in einem. Fotos: privat

fen ist. Dann dachte ich mir, was der kann, kann ich auch“, so Kobs. Gesagt, getan. Doch ganz so einfach verlief der Start in die Laufkarriere dann doch nicht ab. Zwei Stressfrakturen handelte sich die damals 33-Jährige ein. Doch davon ließ sich das Lauftalent nicht entmutigen.

Heilsamer Sport

Zurück in Deutschland ging Kobs die Sache samt einem Trainer professioneller an. Der Triathlon hatte ihr Herz

gewonnen, aber nicht nur das, der Sport heilte sie. In Chicago ereilte die Sportlerin nämlich ein Burnout. Laut eigener Aussage, aus dem Grund, weil sie einfach ein Leben lebte, das nichts für sie war. „Im Nachhinein bin ich unendlich dankbar, dass es passiert ist, weil so kam ich dann eben zum Sport“, so die Allingerin. Doch Sport ist nicht gleich Sport. Kobs entschied sich für den Ausdauersport, ein eher härteres Pflaster, oder? „Also prinzipiell muss ich das Märchen aus

dem Weg räumen, dass Triathlon hart ist und dass man sich quälen muss. Triathlon kann jeder. Schwimmen, laufen, Rad fahren – das sind drei einfache Disziplinen. Wenn es in die langen Bereich geht, wie Langdistanz mit insgesamt 226 Kilometern, gehört jahrelanges Ausdauertraining dazu und natürlich auch, wenn man erfolgreich sein will, mentale Stärke“, berichtet Kobs.

Nun, 14 Jahre später, blickt Kobs auf eine erfolgreiche Kar-

riere zurück. Medaillen, Preise, persönliche Bestleistungen: die 47-Jährige erreichte ihre Ziele und lief oft sogar noch ein Stückchen weiter. Der Sport nimmt einen großen Teil im Leben von Anja Kobs ein. „Was bedeutet für mich der Sport? Prinzipiell ist es für mich einfach etwas, wo ich abschalten kann, wo ich runterkommen kann. Aber was mir mittlerweile auch ganz wichtig ist, weil ich eben auch schon älter bin: Es macht mir wahnsinnig viel Freude, wie ich andere Menschen mitnehmen, motivieren und inspirieren kann“, erklärt die Athletin.

Neue Pläne geschmiedet

Das setzt Kobs künftig in die Tat um, denn ab September startet sie mit einer eigenen Laufschule. Und dafür hat sie nun auch genug Zeit, denn nach einer 13-jährigen Karriere hängt die Triathletin zwar die

Laufschuhe nicht komplett an den Nagel, aber kehrt zumindest der Profiwelt den Rücken. „Ich hatte 13 sehr, sehr gute und erfolgreiche Jahre und es ist jetzt einfach gut mit dem Leistungssport.

Ich möchte aber all die Erfahrungen, mein Können und Wissen nutzen, um andere Leute abzuholen, zum Laufen oder zum Sport motivieren und werde deshalb jetzt langsam eine kleine Laufschule aufbauen – hier im Münchner Westen“, freut sich Kobs auf die neue Herausforderung. Der sechswöchige Laufkurs für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene vom 16. September bis zum 21. Oktober findet immer montags statt und dauert jeweils rund 75 Minuten. Treffpunkt für das erste Training ist der Alpaka Beach in Alling. Anmeldung, Preise und weitere Infos sind unter <https://anjakobs.eu/lauftraining.pdf> zu finden.



Auch auf dem Rad ist Kobs stets schnell unterwegs.

Der Körper streikt

26.9.

SPORT Anja Kobs muss bei ihrem letzten großen Wettkampf auf

ollte eigentlich der e in der sportlichen in Anja Kobs wer- Ende ihrer aktiven and sie vergangen- ende an der Startli- eutschen Meister- 100 Kilometer. Ein i, der viel abver- drei Jahren war es n, bei dem Wettbe- en Start zu gehen. Allingerin sich auf trasse befand, kam anders.

fühlte sich hervor- bereit, ging aber it einem großen Pa- ennen: Nur vier Wo- musste sie sich eine rfraktur operativ en. „Natürlich war es ein Spiel auf nneide ist“, so Anja medizinischer Sicht ts gegen den Lauf,

und die Allingerin freute sich so darauf, abzuliefern. „Wenn ich nicht angetreten wäre, hätte ich mich nur geärgert.“ Die zuvor errechnete und machbare Zielzeit waren 7.28 Stunden und somit nochmal die Chance im deutschen Nationaltrikot bei der Weltmeisterschaft im Dezember in Indien aufzulau- fen.

Es sollte nicht sein. Nachts plagte sie etwas Nachtschweiß, was Anja Kobs nicht weiter störte. Als aber nach 50 Kilometern der Magen-Darm-Trakt alles auf den Kopf stellte und Kobs in die Büsche musste, wusste sie, dass irgendwas nicht stimmt. „Das kenne ich gar nicht von mir“, sagt die Allingerin. Von einer Minute auf die andere zog es ihr den Stecker. Zu diesem Zeitpunkt lag Kobs weit in Führung, passierte die Halbzeitmarke nach



Hilft nix: Mit einem Schulterszucken nahm Anja Kobs ihre Aufgabe zur Kenntnis. PRIVAT

3.43,44 Stunden – eigentlich sich, und als dann noch Übelkeit und Schwindel hinzuka- men, entschied sie sich nach

Aufgeben kam für Kobs zu- nächst aber nicht infrage. Wei- tere sieben Runden quälte sie mit großem Vorsprung in Füh-

rung liegend, da beenden und son- plätzen zu lassen. „Ich kann zwil- len Wettkampf- passt was nicht scheiden“, so d „Kämpfen kann nicht ungesund Mut zu haben, a- viel entscheidend- nen für Ruhm u- Gesundheit zu klärt Kobs.

Jetzt wird sie n- kämpfe bestreite- ihrer Aussage macht. Dann ist S- illustren aktiver- 47-Jährigen. Wer- ist, werde sie mi- vergangenen Jah- cken, sagt Kobs- sen und ihre Er- teressierte Sp- weitergeben. THC

Es sollte nicht sein

Kleisbek
289

Kobs bewies Mut und brach ein entscheidendes Rennen ab

Alling – Es sollte der Tag der Tage der sportlichen Karriere von Anja Kobs werden. Zum Ende ihrer aktiven Laufbahn stand sie vergangenes Wochenende an der Startlinie der Deutschen Meisterschaft über 100 Kilometer (km). Ein Straßenlauf, der viel abverlangt. Seit drei Jahren ist es ihr Traum, „nichts, was man mal so nebenbei macht“. Auch nicht die erfahrene Ausdauerathletin aus Alling.

Sie fühlte sich hervorragend vorbereitet, ging aber dennoch mit einem großen Paket in das Rennen: Nur vier Wochen zuvor musste sie sich eine Mittelhandfraktur operativ richten lassen. Neben den üblichen Entbehrungen zur Wettkampfvorbereitung lasteten einige Strapazen auf ihr. „Natürlich war mir klar, dass es ein Spiel auf Messers Schneide ist“, so Kobs. Aus medizinischer Sicht sprach nichts gegen den Lauf und die Allingerin freute sich so darauf, „abzuliefern“. „Wenn ich nicht angetreten wäre, hätte ich mich nur geärgert“. Die zuvor errechnete und machbare Zielzeit waren 07.28 Stunden (= 04.27min/km) und somit noch einmal die Chance im deutschen Nationaltrikot bei der Weltmeisterschaft im Dezember in Indien aufzulaufen.

Doch es sollte nicht sein. Nachts plagte sie etwas Nachtschweiß, was Kobs nicht weiter störte, als aber nach 50km der Magen-Darm-Trakt alles auf den Kopf stellte und Kobs in die Büsche musste, wusste sie, dass irgendwas nicht stimmt. „Das kenne ich gar nicht von mir“ und von einer Minute auf



Das Lachen vergeht Anja Kobs nicht so schnell. Foto: privat

die andere hat es ihr „den Stecker gezogen“. Zu diesem Zeitpunkt lag Kobs weit in Führung, passierte die Halbzeitmarke nach 03.43,44 Stunden, perfekt im Zeitplan.

Nur unter Qual

Dann begann für die Multi-sportathletin das große Leiden. Weitere sieben Runden quälte sie sich und als dann noch Übelkeit und Schwindel einsetze, entschied sie sich nach 85km, immer noch mit großem Vorsprung in Führung liegend, das Rennen zu beenden und somit die Träume platzen zu lassen. Nach einem kurzen medizinischen Check-up konnte sie schon wieder lachen, was mit weiteren 15km ganz anders hätte aussehen können.

„Ich kann zwischen „normalen“ Wettkampf-Leiden und „da passt was nicht“, sehr gut unterscheiden“, so die Allingerin. „Kämpfen kann ich, wenn es nicht ungesund ist“.

Den Mut zu haben, aufzuhören ist viel entscheidender, als ein Rennen für Ruhm und gegen die Gesundheit zu beenden. Zu dieser Entscheidung gehört viel dazu und ist vermutlich mehr wert wie einer ihrer unzähligen Erfolge.

Nur noch zum Spaß

Jetzt wird die Ausdauer-sportlerin noch zwei weitere Wettkämpfe bestreiten, die sie nach ihrer Aussage, „zum Spaß und genießen“ macht und dann kann die 47-jährige mit Stolz auf die vergangenen Jahre zurückblicken und wird ihr Wissen und ihre Erfahrung an interessierte Sportbegeisterte weitergeben. red

Ein Wagnis zum Karriere-Ausklang

10.10.24

TRAILRUN Anja Kobs stellt sich der Ultra-Distanz und wird deutsche Vizemeisterin

Alling – Die amtierende Deutsche Meisterin über den Ultramarathon, Anja Kobs, hat sich zwei Wochen nach ihrem Aufstieg bei der Deutschen Meisterschaft über die 100 Kilometer erneut aufgemacht, um an der Startlinie einer nationalen Meisterschaft zu stehen: dieses Mal im Ultratrail über 73 Kilometer und 3300 Höhenmeter. Der Titelkampf wurden im Rahmen des Mountainman in Reit im Winkl ausgetragen.

Nach einem Rennabbruch muss man „zurück aufs Pferd“, sagt Kobs. Andernfalls würden die Ängste Woche um Woche immer schlimmer werden. Eigentlich wollte sie nur die kürzere sogenannte I-Strecke angehen, über die sie im Laufe des Jahres alle Siege eingefahren hatte und an diesem Wochenende dafür geehrt wurde. Aber die Deutsche Meisterschaft bot

sich als Versuch für Größeres an. „Man muss den Mut haben, weiterzumachen“, so Kobs, auch wenn es nach den Strapazen vor zwei Wochen sehr wagemutig war.

Start war um 6 Uhr bei nasskalten fünf Grad. Erst führte eine 20 Kilometer lange Schleife nördlich von Reit im Winkl über technisch anspruchsvolle Trails. „Ich bin hier extrem vorsichtig gelaufen. Zum einen wegen der Dunkelheit, zum anderen wollte ich mit der noch nicht vollständigen genesenen Hand nichts riskieren“, sagt die Ausdauerathletin. Zur Erinnerung: Bei einem Sturz vor einigen Wochen hatte sich die Allingerin die Hand gebrochen. Ins Ziel kam Anja Kobs damals trotzdem als Erste.

Nach dem Durchlauf in Reit ging es weitere 50 Kilometer und 2900 Höhenmeter unter



Doppelt dekoriert: Neben Altersklassen-Gold bekam Anja Kobs auch noch Gesamt-Silber.

PRIVAT

anderem über die Winklmoosalm und die Steinplatte, wo die Läufer noch

Schnee zu Gesicht bekamen. Insgesamt waren die Bedingungen sehr anspruchsvoll: Kälte, immer wieder einsetzender Regen und sehr matschige Skihänge machten den Athleten zu schaffen.

Doch die nimmermüde Allingerin hat schon ein ums andere Mal bewiesen, dass sie kämpfen kann. Aufgeben kam nicht infrage – auch wenn sie der Wettkampf an ihre Grenzen brachte. „Bei Kilometer 30 ging es mir gar nicht gut und ich dachte schon wieder ans Aufhören, weil ich einfach nicht wusste, wie sehr strapaziert mein Körper nach allem war“, berichtet Kobs. Dieses Mal entschied sie sich aber dagegen, auch wenn sie gegen Ende „auf der letzten Rille lief“ und nach 8.34,17 Stunden direkt im Ziel kollabierte. „Man darf auch mal über seine Gren-

zen gehen“, erzählt sie. Solange das nicht jedes Mal passiere, sei das ok. Nur so entstünden sportliche Höchstleistungen.

Insgesamt waren für den Wettkampf 44 Läuferinnen gemeldet. 33 standen letztendlich am Start und 32 beendeten das Rennen. Den Sieg holte sich die 22 Jahre jüngere Juliane Rößler (TG Viktoria Augsburg).

Dass Kobs ihre Altersklasse mit über einer Stunde Vorsprung gewann, ist fast schon ein Selbstläufer. Im Gesamtfeld schaffte sie es noch unter die Top 25 von insgesamt 120 Athleten.

Ihren letzten Wettkampf bestreitet die Allingerin in zwei Wochen in Kroatien beim Ironman 70.3 (Triathlon Mitteldistanz), auf den sie sich besonders freut. „Ein Abschluss zum Genießen“, ist das für Anja Kobs.

ben

Deutsche Vizemeisterin

KB 19.10.24

Allingerin macht sich das schönste Geschenk zum Karriereende

Alling – Die amtierende Deutsche Meisterin über den Ultramarathon machte sich zwei Wochen nach ihrem Ausstieg bei der Deutschen Meisterschaft über die 100 Kilometer (km), erneut auf, um an der Startlinie einer nationalen Meisterschaft zu stehen. Dieses Mal im Ultratrail über 73km und 3.300 Höhenmeter (Hm). Diese wurden im Rahmen des Mountainman in Reit im Winkl ausgetragen.

Nach einem Rennabbruch muss man „zurück auf's Pferd“, so Kobs. Andernfalls werden die Ängste Woche um Woche schlimmer. Eigentlich wollte sie „nur“ die L-Strecke laufen, über die sie im Laufe des Jahres alle Siege eingefahren hatte und an diesem Wochenende dafür geehrt wurde. Aber die Deutsche Meisterschaft bot sich als Versuch an. „Man muss den Mut haben, weiterzumachen“, so Kobs, auch wenn es nach den Strapazen der 85km sehr wagemutig war.



Kobs musste „zurück auf's Pferd“. Die Allingerin holt sich den Titel Deutsche Vizemeisterin im Ultratrail. Foto: privat

Start war um sechs Uhr bei nasskalten fünf Grad und es führte erst eine 20km lange Schleife nördlich von Reit im Winkl über technisch anspruchsvolle Trails. „Ich bin hier extrem vorsichtig gelaufen. Zum einen wegen der Dunkelheit, zum anderen wollte ich mit der noch nicht vollständigen genesenen Hand, nichts riskieren“, erklärt die Ausdauerathletin.

Nach dem Durchlauf in Reit ging es weitere 50km und 2.900 Hm über die Winkl-

moosalm und die Steinplatte, wo die Läufer noch Schnee zu Gesicht bekamen. Insgesamt waren die Bedingungen sehr anspruchsvoll: Kälte, immer wieder einsetzender Regen und matschige Skihänge.

Die Allingerin hat ein ums andere Mal bewiesen, dass sie kämpfen kann. „Bei Kilometer 30 ging es mir gar nicht gut und ich dachte schon wieder ans Aufhören, weil ich einfach nicht wusste, wie sehr strapaziert mein Körper nach allem war“. Dieses Mal entschied

Kobs sich aber dagegen, auch wenn sie gegen Ende „auf der letzten Rille lief“ und nach 08.34,17 Stunden direkt im Ziel kollabierte. Die Allingerin ist allerdings dafür bekannt, dass sie sich schnell erholen kann, „aber man darf auch mal über seine Grenzen gehen“, erzählt sie. Solange das nicht jedes Mal der Fall sei. Nur so entstehen sportliche Höchstleistungen.

Insgesamt waren 44 Läuferinnen gemeldet. 33 standen letztendlich am Start und 32 beendeten das Rennen. Den Sieg holte sich die 22 Jahre jüngere Juliane Rößler von der TG Viktoria Augsburg. Das Kobs ihre Altersklasse mit über einer Stunde Vorsprung gewann, ist fast schon ein Selbstläufer. Im Gesamtfeld schaffte sie es noch unter die Top 25 (von insgesamt 120 Athleten). Ihren letzten Wettkampf bestreitet die Allingerin in zwei Wochen in Kroatien beim Ironman 70.3 (Triathlon Mitteldistanz), auf den sie sich besonders freut. „Ein Abschluss zum genießen“, so Kobs.

red

25.10.

Zum Karriere-Ende nochmal Erste

TRIATHLON Anja Kobs vergoldet sich ihren letzten Profi-Wettkampf

Alling – Es hätte für Anja Kobs nicht schöner enden können: Mit dem 5. Platz beim Ironman in Porec (Kroatien) über die Triathlon-Mitteldistanz und dem souveränen Sieg ihrer Altersklasse 45-49 hat die Allinger Ausdauerexpertin ihre Profikarriere und damit das „zweite große Kapitel meines Lebens“ beendet.

Obwohl es ein ungeplantes Ad-hoc-Rennen war, war es das ehrgeizige Ziel der Allingerin, die insgesamt 113 Kilometer Schwimmen, Radfahren und Laufen unter 4.35 Stunden zu absolvieren. Dieses Ziel verpasste Kobs zwar um rund sieben Minuten, aber sie kam trotzdem mit einem breiten Grinsen ins Ziel, da sie mit ihrer

Leistung sehr zufrieden war. „Ich suche nie nach Ausreden, wir haben doch alle unsere Pakete zu tragen. Nimm es, oder lass es“, so die Allingerin. Und spätestens, als sie dann erfuhr, dass sie es bei diesem internationalen Rennen in die Top-Fünf schaffte und ihre Altersgruppe dominierte, war das die Krönung in ihrem 198. Multisport-Rennen der vergangenen 13 Jahre.

Dazu war aber nochmals eine ordentliche Plackerei notwendig: Das Wasser, in dem Fall das Mittelmeer, verließ Kobs nach 33:25 Minuten auf Platz 61 und Platz elf in der Altersklasse 45-49. Der Handbruch, den sie sich vor einigen Monaten zugezogen hatte, ver-



Vergoldet hat sich Anja Kobs ihren Abschluss. PRIVAT

dennerte die Allingerin zu sieben Wochen Schwimmpause, erst seit drei Wochen ist sie zurück. Daher konnte sie mit ih-

rer Zeit leben. Die anschließenden 90 Kilometer Radfahren mit 700 Höhenmeter auf der kroatischen Hauptautobahn machten ihr dafür umso mehr Spaß. „Ich schonte mich nicht.“ Und so rückte sie mit einer Fahrtzeit von 2.31,42 Stunden bereits auf Gesamtplatz zehn – in ihrer Altersklasse auf zwei – vor.

Mit einer soliden, aber nicht ihrer besten Laufleistung von 1.31,11 Stunden ging es für die Allingerin dann nochmal einige Plätze Richtung Podium. „Normalerweise kann ich bei einer Mitteldistanz rund zwei Minuten schneller laufen, die Ultras der letzten Wochen haben Tribut gezollt, daher alles gut“, erklärte Kobs nach dem Wett-

kampf. Die Laufstrecke an der Wasserlinie von Porec war mit 115 Höhenmetern allerdings genau nach ihrem Geschmack, aber auch nochmal sehr anspruchsvoll.

In Zahlen liest sich Kobs' letzter Auftritt folgendermaßen: Inklusive Wechselzeiten brauchte sie 4.42,04 Stunden. Von 271 Frauen wurde sie Fünfte mit 4.10 Minuten Rückstand auf einen Podiumsplatz. Den ersten Platz der Altersklasse 45-49 holte sie souverän mit 13.47 Minuten Vorsprung. Damit wäre sie für die Weltmeisterschaft 2025 in Marbella qualifiziert. Wegen ihres Karriereendes wird sie den Slot aber nicht annehmen.

THOMAS BENEDIKT

Ein schönes Ende

Kobs holt zum Karriereende den 5. Platz beim Ironman

Alling – Es hätte für ANja Kobs nicht schöner enden können. Das sportliche Ende eines weiteren großartigen Jahres und der Abschluss ihres zweiten großen Kapitels ihres Lebens: Der 5. Platz beim Ironman in Porec (Kroatien) über die Triathlon Mitteldistanz und der souveräne Sieg ihrer Altersklasse 45-49.

Obwohl es aus bekannten Gründen ein ungeplantes Ad-hoc-Rennen war, war es ihr ehrgeiziges Ziel, die 113 Kilometer (km) schwimmen, Radfahren und Laufen in einer Zeit von rund 4.35 Stunden zu absolvieren. Das hatte die Sportlerin zwar mit rund sieben Minuten verpasst, aber sie kam trotzdem mit einem breiten Grinsen ins Ziel, da sie mit ihrer Leistung sehr zufrieden war. „Ich suche nie nach Ausreden, wir haben doch alle unsere Pakete zu tragen; Nimm es, oder lass es“, so die Allingerin. Als Kobs dann später erfuhr, dass sie es bei diesem internationalen Rennen in die Top 5 schaffte und ihre Altersgruppe dominierte, war dass die absolute Spitze des Eisbergs zur Krönung in ihrem 198 Multi-sport-Rennen der vergangenen 13 Jahre.

Nicht geschont

Das Wasser, in dem Falle, das Mittelmeer, verließ Allings Ausdauersportlerin nach 33.25 Minuten auf Platz 61 und Platz 11 in der Altersklasse 45-49. Der Handbruch „kostete“ die Allingerin sieben Wochen Schwimmpause, erst drei Wochen ist sie „zurück“. Die anschließenden 90km Radfahren mit 700 Höhenmeter auf der kroatischen Hauptauto-



Mit einem großen Lächeln im Gesicht beendet die Allingerin ihre aktive Karriere. Foto: priv

bahn machten ihr „Spaß“. „Ich schonte mich nicht“ und so rückte die Sportlerin mit einer Fahrtzeit von 02.31,42 Stunden bereits auf Gesamtplatz 10 (AK:2) vor. Mit einem weiteren soliden, aber nicht der besten Laufleistung von 01.31,11 Stunden ging es noch einmal einige Plätze Richtung Podium. „Normalerweise kann ich bei einer Mitteldistanz rund zwei Minuten schneller laufen, die Ultras der letzten Wochen haben Tribut gezollt, daher alles gut“, so Kobs nach dem Wettkampf.

Die Laufstrecke an der Wasserlinie war mit 115 Höhenmetern allerdings genau nach ihrem Dünken, aber auch noch einmal sehr anspruchsvoll. Am Ende konnte Kobs folgende Ergebnisse erreichen: Platz 5 (von 271 Frauen), 04.10 Minuten Rückstand auf das Podium, 1. Platz Altersklasse 45-49 (von 42) mit 13.47 Minuten

Vorsprung und einen Slot für die Weltmeisterschaft 2025 in Marbella, den Kobs allerdings nicht angenommen hat.

Der perfekte Abschluss

Für die Allingerin war es rundum ein Trip in guter Gesellschaft. Begleitet wurde sie von einem langjährigen, Freund, Heinz Bauernfeind, Unternehmer aus Alling. Die Familie Bauernfeind hat die Athletin in den letzten Jahren bei ihrem Sport unterstützt und somit war auch das ein sehr gelungener Abschluss.

Anja Kobs blickt nun auf 13 Jahre Triathlon zurück und zieht Bilanz: Insgesamt 61 Rennen mit 25 AK-Siegen (46xPodium), davon 14 Gesamtsiege (21x Gesamtpodium), nur vier Rennabbrüche, davon unzählige Internationale und Nationale Titel. red

31224

Eine illustre Karriere geht zu Ende

TRIATHLON Verletzung überschattet den Ausklang von Anja Kobs' Profi-Laufbahn

Alling – Jahrelang war die Allingerin Anja Kobs eine feste Größe in der Lauf-Szene. Zuletzt war die 48-jährige sogar als Profi unterwegs. Doch damit ist nach diesem Jahr Schluss. Zum Ausklang ihrer Karriere hat die Allingerin noch einmal zahlreiche Erfolge feiern können – auch wenn beileibe nicht alles so lief, wie geplant.

Zunächst lief aber alles erst einmal so wie gewohnt. Silvesterlauf, Winterlaufserie und heuer zum ersten Mal die Mountainman-Serie, ein Trailrun-Wettkampf – überall mischte die Allingerin vorne mit. Das Saison-Highlight sollte

aber eine Disziplin sein, in der sie praktisch keine Wettkampferfahrung hatte: ein Ultramarathon. Kobs startete beim Werderseeelauf in Bremen und wurde prompt Deutsche Meisterin. Für die 50 Kilometer lange Strecke benötigte sie gerade einmal 3:27,50 Stunden. „Dieses Rennen war seit neun Monaten in meinem Kopf, jeden einzelnen Tag“, erzählte Kobs nach ihrem Triumph. Glückwünsche kamen auch von ihrem Heimatverein: „Mit diesem Titel hat sie wohl endgültig Legendenstatus erreicht“, sagte TSV-Vorsitzender Karl-Heinz Niebler.



Ausgelassener Jubel im Ziel: Anja Kobs beim Ultramarathon in Bremen. Die Allingerin wurde hier bei ihrem ersten Wettkampf in dieser Disziplin deutsche Meisterin. PRIVAT

Zum Saisonausklang gerieten die Pläne der Allingerin dann aber etwas durcheinander. Beim Ultratrail von Oberstdorf nach Sonthofen stürzte Kobs und brach sich die Hand. Das Rennen gewann sie zwar, trotzdem musste sie eine Zwangspause einlegen. Und als sie schließlich bei den deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 100 Kilometer antrat, streikte der Körper. Doch das Karriere-Finale war dann wieder in typischer Kobs-Manier. Beim Ironman in Prec gewann sie Altersklassen-Gold (45 bis 49 Jahre) in 4.42,04 Stunden. ben