

Die Ergebnisse 2008 der SGA Triathleten

[01.05.2008 Oberurseler Altstadt Duathlon 10km-38km-5km](#)
[04.05.2008 Kinzigtal Triathlon Gelnhausen 500m-20km-5km](#)
[18.05.2008 Butzbach Triathlon MD, OD und Sprint](#)
[08.06.2008 Bürgerpark Triathlon Darmstadt](#)
[14.06.2008 Morettriathlon 2km-83Km-21Km](#)
[06.07.2008 Ironman European Championchip 2008 Frankfurt](#)
[13.07.2008 Quelle Challenge Roth](#)
[13.07.2008 Kärnten Ironman Austria](#)
[10.08.2008 Oberurseler Gruppen- und Familientriathlon](#)
[17.08.2008 Maibach](#)
[24.08.2008 Werratal Triathlon](#)
[24.08.2008 5. Fuldataaler Triathlon](#)
[31.08.2008 Laubacher Sparkassen Duathlon](#)



Laubacher Sparkassen Duathlon

Henning Schenckenberg war beim Duathlon in Laubach auf der Langdistanz unterwegs und konnte einen guten 3. Platz in seiner Altersklasse verbuchen.
Hier sein Ergebnis und seine Eindrücke:

	AK	Ak Platz	Ges.Platz	Gesamt	Lauf 10km	Rad 60 km	Laufen 10km
Henning Schenckenberg	M25	3.	29.	03:46:34	00:46:14	02:04:45	00:55:34

Nach drei Wochen ohne Training und bei Temperaturen um 30 Grad waren die Rahmenbedingungen für mich nicht so ideal. Entsprechend bin ich froh, diesen Mitteldistanz-Duathlon (10-60-10) überhaupt nach offiziell 3:46:34 zu Ende gebracht zu haben. Allerdings wundert mich diese Zeit etwas, den sowohl der Sprecher als auch meine Uhr wiesen eine Zeit von rund 3:44 aus. Aber egal. Die ersten zehn Kilometer bin ich verhalten im 4:30-Schnitt angegangen. Meiner Meinung nach war ich nach etwas mehr als 44 Minuten bei der Zeitabnahme, die offizielle Zeit lautet 0:46:14. Danach waren fünf anspruchsvolle Runden von jeweils zwölf Kilometern auf dem Rad zu absolvieren. Scheinbar hat sich nun die trainingsfreie Zeit bemerkbar gemacht, denn ich hatte schon in der zweiten Runde einen üblen Krampf in der linken Wade. Der blieb auch latent für die restlichen 50 Kilometer bestehen, so dass der Radpart kein Spaß war. Ich bin relativ verhalten gefahren und habe für die 60 Kilometer 2:04 Stunden benötigt. Beim abschließenden Lauf zeigte sich einmal mehr, dass ich halt kein Experte für längere Distanzen bin. Gerne wäre ich noch einen 5er-Schnitt gelaufen, doch die Gehpausen bei den Verpflegungsstellen waren einfach zu verlockend. So ist es dann eben eine Zeit von 0:55:34 geworden. Das ist zwar eigentlich ziemlich

katastrophal, aber aufgrund des Trainingsstandes, der Hitze und den Wadenproblemen war halt nicht mehr drin. Fazit: Für mich war es bislang die längste Distanz. Ich bin froh, dass ich es geschafft habe, muss aber einmal mehr akzeptieren, dass meine Stärken eher bei kürzeren Strecken liegen.

Werratal Triathlon

Susanne Becker war beim Werratal-Triathlon auf der "Olympischen" unterwegs:
Hier ihr Wettkampfergebnis und ein kurzer Erlebnisbericht:

	AK	AK Platz	Schwimmen(1,5km)	Rad (40km)	Laufen (10km)	Gesamt
Susanne Becker	W35	1.	00:26:55	01:18:20	00:48:45	02:34:00

Hier also ein paar Zeilen zu meinen Triathlon-Erlebnis Sonntag, 24.08.2008

Meine zweite Olympische Distanz - und den Start verpaßt :-)...oder fast verpaßtna das war vielleicht ein TOP-Start.

Aber so ging es ungefähr der Hälfte der Athleten/innen. Die Wettkampfbesprechung war gerade eine halbe Minute vorbei und ohne Ankündigung zählte plötzlich jemand den Count Down 10 Sekunden durch das Mikrofon runter und der Startschuß fiel.

Ohne viel überlegen zu können bin ich mit 50 anderen ins Wasser gerannt und losgeschwommen. Ein mega Getümmel - Technik - schöner Schwimmstil - alles vergessen - nur losgeballert - Füße im Bauch - über Leute drüber geschwommen - 2er statt 3er Zug und eigentlich dachte ich - ohjeh ich schaffe noch nicht einmal eine Runde in diesem See (wir mußten zwei Runden á 750 Meter absolvieren). Nachdem ich dann ca. 1 Liter Dreckwasser geschluckt hatte und 500 Meter vorbei waren, ging es besser. Nur um die Wendepunkte wurde es eng.

Ich hab gekämpft wie verrückt und kann es gar nicht fassen, dass ich inklusive Wechselzeit nach 26:55 Minuten auf dem Rad saß.

Die Radstrecke war 42 km lang (3 Runden) mit einigen langezogenen Hügeln. Die waren ja nicht so schlimm - aber der Gegenwind war die Hölle. Mein großes Ziel für den Wettkampf war es eine gute Radzeit zu schaffen und ich wollte endlich einmal auf meinem Tacho eine 3 vorne beim "Schnitt" stehen haben (habe ich noch nie geschafft). Oft genug hörte ich die Scheibenräder an mir vorbeisummen, aber ich war super motiviert und das Rad fahren hat so viel Spaß gemacht, dass ich nach 1:18 Stunden wieder in der Wechselzone war (ca.33iger Schnitt).

Dann kam die Schwachstelle - ich hatte viel Energie beim Radfahren verpulvert und dachte, den Lauf überlebe ich nicht. Es waren 3 Runden (teilweise Cross-Lauf) zu laufen und die erste war die Hölle. Doch dann ging es irgendwie - zwar langsam aber stetig bin ich dann in 48:.. durchgelaufen. Meine Beine haben zwar nicht geschmerzt aber ich habe kaum noch Luft bekommen. Aber ganz egal - Fakt war - ich wollte alles geben und habe alles gegeben und bin mega glücklich ins Ziel gekommen zu sein.

Den Triathlon dort kann ich nur weiterempfehlen. Es war super organisiert, eine wunderschöne Gegend, eine Strecke die Spaß macht um Gas zu geben, toll für die Zuschauer und unglaublich nette und hilfsbereite Leute. Klar, war das mit dem Startschuß etwas dumm gelaufen....aber perfekt läuft ja bekanntlich keine Veranstaltung ab. Also - vielleicht fahren wir ja im nächsten Jahr mal gemeinsam zum Werrataler Triathlon.

5. Fuldataler Triathlon

Peter Kappes war auf einer für ihn ungewöhnlichen Streckenlänge am Start. Er nahm am 5. Fuldataler Triathlon auf der Mitteldistanz (2km - 80km - 20km) teil.

	AK	AK Platz	Gesamt	Gesamt M	Gesamt Zeit	Schwimmen	Rad	Laufen
Peter Kappes	45	5.	33.	30.	05:01:53	00:39:40	02:44:00	01:38:13

Hier seine Erlebnisse:

Ich habe die Mitteldistanz in Fuldata geschafft, aber mit viel Mühe.

Mir ist völlig schleierhaft wie eine Langdistanz gehen kann.

Dabei fing es eigentlich ganz gut an. 2 km im Fluss in 39 Min sind für mich ok. Im Schwimmbad bin ich zwar einige Minuten schneller, aber Freigewässer ist halt was anderes und muss eigentlich auch trainiert werden.

Radfahren ging auch ganz gut, bin kontrolliert gefahren und die 5 Anstiege mit den 18 % gingen gut. Nach 3:23 gings auf die Laufstrecke, die nur 19 km lang war, also war mit einem 5er Schnitt noch eine Zeit unter 5 Stunden möglich. Die ersten 10 km (2 Runden) liefen in 47 Minuten überraschend gut, obwohl die Beine schwer wurden.

Auch die 3. Runde ging in 24 Minuten noch gut. Habe versucht etwas zu trinken, da ich auf dem Rad weniger als einen Liter geschafft hatte, aber es ging nur wenig.

Die letzte Runde wurde dann schwierig, die ersten beiden Kilometer gingen noch, an der Verpflegungsstelle bin ich etwas gegangen und habe getrunken. 2 km vor dem Ziel hatte ich noch 12 Minuten Zeit für die 5 Stunden, dann kam der letzte Anstieg und ich musste gehen, es ging nichts mehr. Es wurde mir richtig schwindelig, wenn das Ziel nicht schon so nahe gewesen wäre, hätte ich aufgeben müssen. Für den letzten Kilometer muss ich über 8 Minuten gebraucht haben. Endzeit 5:01:53.

Habe halt etwas Lehrgeld bezahlt, außerdem bin überhaupt erst einmal im Leben eine solange Strecke gelaufen. Solche Langdistanzen brauchen einfach Erfahrung und etwas Planung (Ernährungs- und Trinkkonzepte usw).

Eigentlich weiss ich das genau und mahne es bei unseren Patienten an und im Ernstfall mache ich dann selbst grobe Fehler.

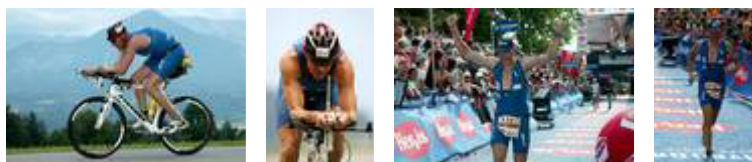
Trotzdem eine gute Erfahrung und für mich fest steht :

Kein Marathon und kein Ironman !

Kärnten Ironman Austria

Was für ein Tag: Meine erste Langdistanz unter 11 Stunden. Nun ist auch mein Bericht incl. Bilder fertig.

AK	Schwimmen	Wechsel 1	Rad	Wechsel 2	Laufen	Gesamt	AK Platz	Gesamtplatz
M45	01:05:58	00:03:44	05:30:30	00:04:20	03:50:18	10:34:52	50	694



19. Maibach Triathlon

Der 19. Maibachtriathlon - und die SG Anspach war wieder mit einigen Startern dabei. Für viele war es der letzte Triathlonwettkampf 2008. Alle gaben, wie immer, ihr Bestes. Obwohl es eine Stunde vor dem Start nur 8,5 Grad Lufttemperatur war, wurde es ein schöner Sommertag. Die Veranstaltung war wie immer super organisiert. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht, auch wenn die Wassertemperatur nicht jedermanns Sache war. Aber das gehört eben zu Maibach wie der berühmte Maibachbecher, den es schon seit Jahren für die Alterklassenbesten gibt.

Name	AK	AK Platz	Gesamtzeit	Gesamtplatz	Schwimmen	Rad	Laufen
Angela Hahn	W45	3	01:16:43	103	00:05:55	00:41:07	00:29:41
Belinda Lorenz	W35	5	01:20:15	132	00:05:55	00:42:01	00:32:19
Birgit Roos	W55	1	01:24:08	164	00:07:16	00:44:04	00:32:48
Peter Kappes	M45	1	01:00:00	8	00:04:44	00:31:51	00:23:25
Wolfgang Patommel	M45	3	01:03:09	12	00:06:12	00:34:01	00:22:55
Achim Lorenz	M45	8	01:07:23	34	00:04:24	00:36:09	00:26:50
Jörg Kretschmer	M45		01:09:37	49	00:05:44	00:35:49	00:28:04
Rolff-Peter Ruoff	M50		01:09:48	50	00:06:11	00:34:17	00:29:20
Matthias Löwe	M55	7	01:18:43	117	00:05:20	00:40:54	00:32:29
Oliver Kischlat	M45	29	01:19:14	123	00:06:00	00:40:50	00:32:24

Informationen rund um diese Veranstaltung git es auf der Webseite des [FSV Maibach](#).



19. Oberurseler Gruppen- und Familientriathlon

Am Sonntag war es mal wieder so weit: Ein Triathlon für Jederman. Ob Einzelstarter, Freizeitgruppen oder Familien. Mit dem Rennrad oder Mountainbike, im Kraulstiel oder doch lieber Brust, bei dieser Veranstaltung ist das alles nicht so wichtig!

Hier steht der Spass und der Sport im Vordergrund und nicht das Ergebnis.

Die Rahmenbedingungen waren mehr als gut und so wurde die Veranstaltung über 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen ein voller Erfolg.

Insgesamt waren die SGA'ler in 4 Gruppen dabei. Zwei Familiengruppen und 2 Gruppen der Freizeitsportler. Bei den Familien gingen die Familie Kappes (Peter mit Frau und Sohn) und die Familie Chipura (Raimund mit seinen Söhnen) an den Start.

Unser Sponsor der neuen Trainingsanzüge organisierte 2 Gruppen im Bereich der Freizeitgruppen bei denen Belinda und Achim das Schwimmen übernahmen.

		Platz	Schwimmen	Rad	Laufen	Gesamt
Familiengruppen	Chipura	1	00:10:12	00:39:11	00:18:06	01:07:29
	Kappes	4	00:10:02	00:36:13	00:25:03	01:11:18
Freizeitgruppen	Metallwürmer I	11	00:08:36	00:42:55	00:24:26	01:15:57
	Metallwürmer II	18	00:11:01	00:46:17	00:24:51	01:22:09

Besonders beeindruckend für uns alle waren die Leistungen der Kinder, die teilweise noch nicht mal die Schulbank drücken. Das war sehr schön anzusehen.

Quelle Challenge Roth

Birgit Roos und Wolfgang Patommel hatten wirklich keinen Grund zum Lachen. Beide starteten für die SG Anspach beim Quelle Challenge in Roth über die Langdistanz. Bei unglaublich schlechten Wetterbedingungen - noch nasser war es wohl nur beim Schwimmen - und kühlen Temperaturen, lieferten sich beide ein hartes Duell Mensch gegen Wetter.

Hier die Ergenisse der beiden:

Name	AK	Schwimmen	Wechsel 1	Rad	Wechsel 2	Laufen	Gesamtzeit	AK-Platz	Gesamtplatz
Birgit Roos	W55	01:35:01	00:07:01	07:27:31	00:02:08	04:45:12	13:56:51	1	216
Wolfgang Patommel	M45	01:26:13	00:04:53	05:47:57	00:02:29	03:22:12	10:43:43	58	621

Birgit Roos wurde mit ihrer Leistung unglaubliche Siegerin in ihrer Altersklasse W55 und somit auch Gewinnerin der Deutschen Meisterschaft. Wolfgangs Leistung auf der Marathonstrecke: 03:22:12, das ist schon eine beeindruckende Laufleistung. Die SG Anspach gratuliert unseren beiden Ausdauersportlern und wünscht alles Gute!

Birgit und Ihre Eindrücke:

*Die Regenschlacht von Roth 13.7.2008 *

Liebe Freunde und Bekannte die Regenschlacht von Roth ist geschafft!

Vielen Dank an alle die mir die Daumen gedrückt und mir viel Glück gewünscht haben.

Hier meine Eindrücke von einem Wettkampf, nach dem mich nichts mehr erschüttern kann: Die Vorfreude auf meinen zweiten Ironman wurde immer größer, nachdem ich in Frankfurt als Zuschauerin die Triathleten tatkräftig angefeuert habe.

Wir hatten wieder in der Nähe eine Ferienwohnung gemietet um unabhängig zu sein. Am Freitag fuhren wir nach Roth die Startunterlagen abholen und am Abend zur Pastaparty.

Am Samstagnachmittag wurde im strömenden Regen das Rad eingecheckt.

Letztes Jahr hatte es auch am Samstag geregnet und am Sonntag war es sonnig und heiß, darauf hoffte ich natürlich wieder.

Sonntagmorgen um 3:00 Uhr aufstehen. Nach einem Blick aus dem Fenster sagte ich: " Wenn es ein normaler Wettkampf wäre würde ich im Bett bleiben". Es regnete in Strömen.

Frühstücken und um 4:00 Uhr Abfahrt zum Parkplatz nach Heuberg, von dem Herbert nach dem Schwimmen ohne Straßensperrung zur Radstrecke fahren konnte. Am Schwimmstart zuerst Arme und Beine beschriften, Rad fertig machen mit Drinkflaschen, Powerriegel, Kleiderbeutel für das Ziel packen usw.

Um 6:20 Uhr war es endlich soweit, alle Frauen starteten gemeinsam mit den Profis in der ersten Startgruppe. Der Main-Donau-Kanal hatte eine Wassertemperatur von 20,5 Grad. Die 3,8 km Schwimmen hatte ich in 1:34 Std. hinter mich gebracht, 6 min. schneller als letztes Jahr -- für meine Verhältnisse super. Im Umkleidezelt überlegte ich, ob ich ein Kurzarmhemd oder die Rad-Regenjacke anziehen sollte, entschied mich aber zum Glück für die Jacke. Vor mir lagen 180 Radkilometer und es regnete unaufhörlich. Schon nach 20 km hatte ich Probleme in der Oberschenkelmuskulatur durch die Nässe und die Kälte. Von Anfang an fuhr ich sehr vorsichtig um bei diesem Wetter um keinen Sturz zu riskieren.

Als ich in die zweite Radrunde einbog war mir noch nicht klar, wie ich noch einmal 90 km mit einer Höhendifferenz von 850 Höhenmetern bewältigen sollte. Meine Füße waren nass und eisig kalt, die Oberschenkelmuskulatur spürte ich überhaupt nicht mehr. Der Dauerregen hörte zum Glück auf und es gab nur noch Schauer, dafür aber starken Gegenwind. Herbert

war an vielen Stellen der Radstrecke um mich anzufeuern und aufzumuntern. Irgendwie schaffte ich erstaunlicher Weise auch noch die zweite Runde und die 180 km nur 15 min. langsamer als letztes Jahr. In der Wechselzone nahmen mir zwei freundliche Helfer das Rad ab und fragten mich, ob mich einer zum Umkleidezelt begleiten sollte, weil schon mehrere wegen Unterkühlung kaum noch gehen konnten.

Das konnte ich zum Glück noch, obwohl die Füße taub vor Kälte waren. Ich wollte den nassen Triaauszug ausziehen und trockene Laufkleidung anziehen, da aber der Kleiderbeutel auch im Regen lag, war alles darin nass. Also wechselte ich nur die Strümpfe und zog die Laufschuhe an.

Diese hatte ich zum Glück in eine Plastiktüte gepackt.

Jetzt lagen "nur noch" 42,195 km vor mir. Die Beinmuskulatur hatte sich schnell erholt, nicht so die Füße, es dauerte 6 km bis sie wieder warm waren. Die schöne Laufstrecke am Kanal entlang mit den vielen Stimmungsnestern vor Augen lief es richtig gut. Bei km 12 setzte Wolkenbruchartiger Regen ein und überschwemmte einen Teil der Laufstrecke zwischen der Schleuse Eckersmühlen und der Lände. Ein Ausweichen war nicht möglich und ich dacht nur, Augen zu und durch. Es war ein schönes Gefühl, wenigstens 12 km trockene Füße zu haben, jetzt waren sie wieder nass, aber nicht kalt. Herbert wollte an der Laufstrecke mit dem Rad unterwegs sein, was aber bei diesem Regen unmöglich war. Er wartete bei km 38 auf mich und lief mit mir ins Ziel.

Trotz allem lief ich den Marathon 3 min. schneller als letztes Jahr und meine Endzeit 13:56 Std. war bei diesen Bedingungen nur 7 min langsamer als letztes Jahr. Im Ziel waren alle Strapazen schnell vergessen und ich war überglücklich die Regenschlacht überstanden zu haben.

Es waren im Vergleich weniger Zuschauer an der Strecke als letztes Jahr, was man aber auch keinem verdenken kann bei diesen Wetterbedingungen.

Der Lohn für alles kam am Montag bei der Siegerehrung: Der Sieg und der Gewinn der Deutschen Meisterschaft in der W 55.

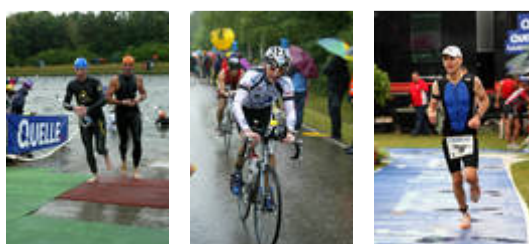
Mein Fazit: Nach einem solchen Wettkampf kann mich nichts mehr erschüttern
Roth -- ich komme wieder.

Liebe Grüße

Eure Ironwoman Birgit



Wolfgang Patommel schreibt zu Roth:



Challenge Roth 13. Juli 2008

Als am Sonntagmorgen um 03:15 h der Wecker klingelt wird die Befürchtung zur Gewissheit: Erstmals seit vielen Jahren regnet es am Raceday in Roth. Für mich eigentlich das Wetter, das mir überhaupt nicht liegt. Aber was hilft es, ein wahrer Ironman muss da durch. Selbstverständlich gibt es in unserem Hotel in Greding nahe des Kalvarienbergs an der äußersten südlichen Spitze der Radstrecke ab 03:30 h Frühstück. Man spürt sofort, hier steht eine ganze Region mit Herz hinter ?Ihrem? Triathlon. Neben Iris und mir würgen noch ca. 15 andere Athleten beinahe wortlos ihr Frühstück herunter. Das liegt weniger an der schlechten Qualität des Frühstücks, als vielmehr an der (An-)Spannung und Aufregung vor dem Rennen, die jeden erfasst. Über die Autobahn sind wir schnell auf einem der vielen Parkplätze, von denen es nur wenige Minuten zum Schwimmstart sind. Kaum losgelaufen merke ich, dass ich meine Trinkflasche und die Radpumpe im Auto vergessen habe. Also noch einmal zurück. Iris ist nicht viel weniger aufgeregt. Sie will mich auf der Laufstrecke mit meinen vorbereiteten Trinkflaschen versorgen und macht sich Gedanken, wie sie an die mit dem Fahrrad an die verabredeten Verpflegungsstellen kommt ohne auf der Laufstrecke am Main-Donau-Kanal unterwegs zu sein. So hat jeder seine ?Challenge? vor sich. Um 5:00 h sind wir an der Wechselzone und ich mache das Rad fertig. Die üblichen Handgriffe: Plastikplane entfernen, Reifendruck kontrollieren, Aero-Flasche füllen, Tacho auf Null stellen, eingelegten Gang kontrollieren usw. usw. Kurz vor dem Start der Profis ziehe ich den Neo an und stopfe meine mittlerweile ziemlich nassen Klamotten in die umweltfreundliche (Jute-)Tüte für den Zielbereich. In der Wechselzone treffe ich Birgit. Die Frage aller Fragen: Was ziehen wir auf dem Rad an? Die letzte Verabschiedung von Iris und auf geht?s zum Schwimmstart. Das Schwimmen im Kanal ist wohltuend entspannend. Das nahe Ufer gibt eine gute Orientierung und durch die vielen Startgruppen hält sich der sonst bei Massenstarts übliche Unterwassernahkampf in Grenzen. An der ersten Wendemarke zeigt mir ein Blick auf die Uhr, dass ich gut in der Zeit liege. Vielleicht liegt das daran, dass ich diesmal tatsächlich ca. 25% der Strecke gekrault bin (ich traue es mich kaum zu schreiben). Auf dem Rückweg kann ich am Ufer sogar Iris erkennen, wir winken uns zu (manchmal hat Brustschwimmen eben doch ein paar Vorteile). Nach 1:26:13 h komme ich aus dem Wasser des Kanals, 7 Minuten schneller als 2006 in Frankfurt, und auf geht?s in das Wasser der Radstrecke. Die Bedingungen hier sind hart. Es sind kaum mehr als 15 C° und innerhalb kürzester Zeit sind das Radtrikot und die Armlinge völlig durchnässt. Auf den Abfahrten nach dem Kalvarienberg schlottere ich so, dass ich kaum eine Radflasche beim Umfüllen in die Aeroflasche halten kann. Hinterher wird man uns sagen, dass ca. 10% der Teilnehmer das Rennen nicht beendet haben, die meisten mussten wegen Unterkühlung aufgeben. Doch die Highlights der Radstrecke wie der Solarer Berg entschädigen für alles. Bei der Fahrt durch das Zuschauerspalier habe ich Tränen in den Augen. Alle fahren fair und den widrigen Bedingungen angepasst sehr vorsichtig. So gibt es im Verlauf der Radstrecke kaum Stürze. Das kühle Wetter, kaum Schwitzen und das regelmäßige Trinken zwingen mich doch recht oft zu den kleinen Pausen am Straßenrand. Auf der zweiten Radrunde wird dann der Regen schwächer und hört gegen Ende ganz auf. Nach 5:47:57 h, 5 Minuten langsamer als 2006, komme ich in die zweite Wechselzone. Das gerade auf den Abfahrten vorsichtige Fahren und die vielen Pausen schlagen sich hier im Ergebnis nieder. Freundliche Helfer nehmen mir das Rad ab. Endlich das tropfnasse Radtrikot ausziehen und die geliebten Laufschuhe anziehen. Zur Lände hin läuft man erst bergab und schon hier merke ich, dass ich heute gute Beine habe. Der Schnitt liegt unter 5 Min. pro Kilometer, dass, was ich mir eigentlich vorgenommen habe. Mittlerweile zeigt sich auch ab und zu die Sonne, was natürlich auch die Stimmung hebt. An der Lände sehe ich endlich Iris wieder. Doch statt mir eine der Trinkflaschen zu

reichen ruft sie mir zu: 'Der Autoschlüssel war in Deiner Hose!?' und da fällt es mir wieder ein. Ich habe Iris den Autoschlüssel nicht gegeben sondern brav in und mit meiner Hose in den Kleiderbeutel für den Zielbereich gepackt. So verlasse ich mich ab jetzt auf die an den Verpflegungsstellen angebotenen Gels und Iso-Getränke und das funktioniert überraschend gut. Bis zum ersten Wendepunkt in Schwand habe ich schon einen Vorsprung vor meinem Zeitplan herausgelaufen. Eine Zeit unter 11 Stunden scheint realistisch machbar zu sein. In Schwand wird mächtig Stimmung gemacht, bevor es wieder auf die langen Strecken entlang des Kanals geht. Doch die Ruhe hier ist angenehm, man kann die Gedanken schweifen lassen und ich fühle mich immer noch bestens. In Haimpfarrich geht es vom Kanal weg zum zweiten Wendepunkt. Langsam merke ich, dass ich langsamer werde und erste Zweifel stellen sich ein, ob ich das Tempo halten kann und die Sub 11 nicht doch in Gefahr sind. Doch nach dem Wendepunkt komme ich aus diesem kleinen Tief wieder heraus und finde meine guten Beine wieder. Dieses Überwinden eines Tiefs motiviert doppelt. Es fängt wieder an zu regnen und ich habe nur noch einen Gedanken: So schnell wie möglich in 's Ziel kommen, endlich in 's Trockene. Von der Lände geht es wieder bergab, ich kann hier auf den letzten Kilometern noch einmal das Tempo verschärfen. Und dann liegt auch schon der Zielkanal vor mir. Noch einmal ein kurzer Sprint und ich bin im Stadion, um die Kurve und da liegt das Zieltor vor mir: 10:43:43 h meine Endzeit, mehr als ich mir je erträumt hätte, den Marathon in 3:22:12 h. Nach all den süßen Kohlehydrat-Gels und 'Riegeln schmeckt jetzt erst mal eine heiße Hühnersuppe und ein paar Brötchen. Die Duschen sind ziemlich überfüllt und so fahren Iris und ich direkt zur zweiten Wechselzone, checken mein Rad aus und fahren nach Greding in 's Hotel. Trotz des schlechten Wetters war es ein toller Wettkampf mit der Erkenntnis, dass mich nach diesem harten Rennen wetterseitig so schnell nichts mehr aus der Fassung bringen kann. Und in Roth war ich mit Sicherheit nicht das letzte Mal. In den nächsten Jahren nur als Zuschauer und Schlachtenbummler für all die SGA'ler, die in den kommenden Jahren hier starten wollen, denn die Familien steht nun erst mal wieder im Vordergrund. Aber in einigen Jahren.....



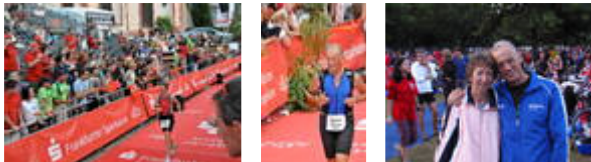
3 Rookies am Start beim Ironman European Championship 2008 in Frankfurt

Mit tollen Leistungen beim Ironman in Frankfurt krönten Angela Hahn, Mattias Löwe und Thomas Erdel ihr fleißiges Training. Bei idealen Bedingungen war es für alle Athleten und Zuschauer ein Unvergesslicher Ironman-Tag in Frankfurt.

Hier die Ergebnisse unserer 3 Rookies:

Name	AK	Schwimme n	Wechsel 1	Rad	Wechsel 2	Laufen	Gesamtze it	AK- Platzz	Gesamtplat z
------	----	---------------	--------------	-----	--------------	--------	----------------	---------------	-----------------

Angela Hahn	F45	01:28:46	00:07:23	06:20:23	00:02:25	04:18:09	12:17:08	11	146
Matthias Löwe	M55	01:15:50	00:08:51	05:53:56	00:04:42	05:00:58	12:24:19	27	1498
Thomas Erdel	M40	01:16:08	00:06:54	05:34:05	00:04:59	04:33:50	11:35:57	307	1194



Ergebnisse weiterer Athleten aus unserer Region:

Name	AK	Schwimmen	Wechsel 1	Rad	Wechsel 2	Laufen	Gesamtzeit	Ak Platz	Gesamt Platz
Melanie Döbele	F30	01:19:39	00:06:48	06:06:21	00:03:48	04:42:48	12:19:25	33	148
Thomas Brunner	M35	01:16:04	00:06:48	05:15:54	00:03:17	04:01:11	10:43:15	187	733
Ullus Klappch	M40	01:27:20	00:07:28	05:52:53	00:02:42	05:52:53	13:34:34	451	1757
Rene Köhler	M40	01:12:01	00:11:12	05:12:10	00:02:54	05:08:12	11:46:30	329	1275
Mirja Staehr	F35	01:16:32	00:12:30	06:14:06	00:06:17	05:14:13	13:03:39	38	177

Ein Erlebnisbericht von Angela und Matthias:

Frankfurt Ironman 6.Juli 2008

Es war einmal??so fangen üblicherweise Märchen an, für Angela und mich, wurde dieses Märchen wahr.

Begonnen hatte alles bereits schon im Jahre 2007, wie immer feuerten wir die Athleten an der Strecke an und waren dann abends noch auf dem Römerberg. Hier haben wir schon immer davon geträumt, auch mal die Ironmandistanz zu bewältigen. Wir kommen nicht vom Triathlon, sondern laufen regelmäßig Marathon und haben auch schon die 100 Km von Biel geschafft. Fahrradfahren o.k., sonntags mal eine Radtouristikfahrt über 70 ? 100 km. Schwimmen, also Kraulen, konnten wir gar nicht, aber Brustschwimmen.

Eine Kombination aus allen drei Einheiten war nicht vorstellbar, denn meist waren wir schon nach einem Marathon ganz schön platt. Nach einer Ausfahrt mit dem Rad ging aus unserer Sicht eigentlich auch nicht mehr so viel.

Wie in all den vergangenen Jahren fragten wir uns wieder: sollen wir uns anmelden? Wir mussten uns schnell entscheiden, sonst ist 2008 zu. Und so meldeten wir uns per Internet an, was nicht so einfach war, da die Leitung ständig überfordert war.

So, jetzt mussten wir was tun, galt es zunächst unsere Defizite zu beheben. Schwimmen war nun angesagt. Kraulen konnte gar nicht so schwierig sein, also einmal nach Bad Homburg ins Seedammbad wird ja wohl reichen. Pustekuchen, schon die ersten Kraulversuche holten uns zurück ins echte Leben. Keine 25 Meter konnten wir schwimmen und mit Brustschwimmen waren wir außerdem schneller. Beim Triathlon kraulen fast alle, da man nicht so viele Körner verbraucht, wie beim Brustschwimmen, also wollten wir das auch können. Wir meldeten uns bei einer Schwimmschule an und lernten Kraulen. Für uns bis dahin unvorstellbar, dass dabei auch Technik gefragt ist. Wir übten die Wasserlage, den Beinschlag mit und ohne Brett, Atemtechnik, 2er Zug, 3er Zug und, und, und.

Der erste Schwimmkurs war zu Ende, jetzt galt es zu versuchen, das Erlernte umzusetzen. Also kauften wir uns eine Jahreskarte fürs Schwimmbad und gingen 2-3mal in der Woche üben, ob alles richtig oder falsch war, wussten wir nicht. Bis ich eines Tages Achim Lorenz auf der Nebenbahn sah und mit ihm ins Gespräch kam. Er erzählte, dass er regelmäßig hier sei, die Anspacher Triathleten zu trainieren. Da aber meist keiner kommt, könnten wir doch sein Training mitmachen. Susanne hat uns auf gleiche Weise etwas später kennen gelernt und trainierte fleißig mit.

Mit Achim bekam das Schwimmtraining einen anderen Stellenwert. Wir bekamen gesagt, was wir falsch machten. Das Techniktraining war mit Einarmschwimmen, Abschlag, Hundepaddeln, hoher Ellenbogen usw. sehr anspruchsvoll.

Unsere Laufeinheiten machten wir wie gewohnt weiter, jedoch nicht so lange Läufe wie bei einer Marathonvorbereitung.

Achim machte uns den Vorschlag zusammen mit ihm, Wolfgang, Belinda und anderen aus dem Anspacher Verein die Radausfahrten zu machen. Wir trafen uns meist auf einem Parkplatz im Köppener Tal. Auch hier lernten wir wieder von Achim, dass es nicht auf Geschwindigkeit, sondern Sitzzeit auf dem Fahrradsattel ankommt. Also fuhren wir, meist im Windschatten von Achim, unsere Touren. Sehr schöne Touren, die meistens 120 Km lang waren und im GA1 Bereich gefahren wurden.

Zum Kräftigen der Beinmuskulatur wurden neben einem hügeligen Halbmarathon noch einige Rad- und Laufeinheiten rund um Fischen im Allgäu absolviert.

Ohne es wirklich gemerkt zu haben waren wir plötzlich mitten drin im Trainingsplan, der eigentlich gar kein richtiger war. Wetterbedingt wurden geplante Einheiten so gut wie möglich getauscht. Das Trainingspensum nahm deutlich zu wir hatten so ca. 4 Wochen vor unserem längsten Tag keine richtige Motivation mehr. Die Einheiten fielen uns immer schwerer, das Schwimmen im See ohne Orientierungskacheln war der reinste Horror, wir waren einfach platt. Achim und Wolfgang versuchten uns immer wieder zu motivieren. Zwei Wochen vorher wurde es etwas ruhiger, Tapering war angesagt. Doch vom Gefühl her hatte sich an unserer Schlappeheit nichts geändert. Der Tag X kam immer näher und es kam so eine richtige Unruhe in uns hoch. Wir fragten uns, ob das Training ausreichend war. Ein neues Problem kam außerdem noch auf uns zu, wie ernähre ich mich nach dem Schwimmen, auf dem Rad und während des Laufens? Wir testeten verschiedene Energieriegel, Gels und Getränke auf Verträglichkeit. Letztendlich haben wir uns entschieden, uns auf der Radstrecke selbst zu versorgen.

Am Freitag gab es in der Eissporthalle eine Pastaparty eine Wettkampfbesprechung, an der alle wichtigen Regeln noch einmal erörtert wurden. Es wurden auf einer Großbildwand die Ereignisse von 2007 gezeigt. In uns wurde die Nervosität immer größer.

Jetzt war es endlich so weit, der längste Tag stand unmittelbar bevor. Am Samstag hatten wir unsere Räder am Langener Waldsee eingecheckt. Hier erfuhren wir auch, dass das wegen zu hoher Wassertemperatur in Frage gestellte Neoprenverbot aufgehoben wurde.

Wir standen um 3:00Uhr auf und stopften Nudeln mit Tomatensoße in uns rein, schrecklich. Dann fuhren wir mit dem Auto zum Rebstockgelände, wo wir dann um 4.00Uhr von einem Bus zum Langener Waldsee gefahren wurden. Hier gingen wir zu unseren Rädern, prüften den Reifenluftdruck und sonstige Dinge am Rad. Wir hatten ja alle Zeit der Welt für alle möglichen Dinge, die vorher erledigt werden müssen. Die leichten Regenschauer waren verzogen und über Lautsprecher hörten wir, dass sich die Profis schon mal fertig machen sollten. Ein Pfarrer gab uns noch seinen Segen, Deutschlandhymne, Feuerwerk, Startschuss??.noch 15 Minuten dann waren wir dran. Wir versammelten uns im Wasser, Startschuss und los ging's, ich ganz vorne und Angela etwas weiter hinten. Mir wurde die Brille mehrmals aus dem Gesicht geschlagen, Tritte ins Gesicht, Schläge auf den Rücken, schön war das nicht. Angela weiter hinten hat nichts dergleichen erfahren, sie schwamm stressfrei ihre 3,8 Km.

In einer recht passablen Zeit von 1:15Stunden und Angela in 1:28 Stunden ging's ans Wechseln zum Fahrrad, hier benötigten wir weniger als 10 Minuten.

Auf dem Rad stärkten wir uns erst einmal mit Riegel, Kohlehydratgetränken und Gel. Alles nach Achims Rat. Die Fahrt nach Frankfurt war recht locker, dann kam der erste Anstieg nach Bergen-Enkheim. Die Zuschauer waren hier sehr motivierend, so dass wir aufpassen mussten, nicht zu schnell zu fahren. Auf das Kopfsteinpflaster in Hochstadt hatten wir kaum geachtet, die Zuschauer, die die Strasse säumten, peitschten uns darüber. Der Hühnerberg war unsere vorletzte große Anstrengung auf der ersten Runde.

In Karben standen meine Tochter und mein Schwiegersohn, die uns mit neuen Getränken versorgten. Auf der weiteren Strecke nach Bad Nauheim, Friedberg, Karben konnte man es gut rollen lassen. Bad Vilbel mit seinem ?Heartbreak Hill? war nun in der ersten Runde die letzte Herausforderung. Die Zuschauer ließen nur noch eine schmale Gasse, so dass Gefühle aufkamen, die denen der Tour de France ebenbüdig waren. Endorphine wurden vom Körper freigesetzt, so dass wir diesen Berg einfach nur hochflogen.

Jetzt ging es auch schon wieder runter nach Frankfurt, durch den Theatertunnel weiter zum Mainufer, wo zahlreiche Zuschauer uns anfeuerten. Die erste Runde war geschafft, die zweite war der ersten ähnlich. Achim stand mit Belinda in Bergen-Enkheim und versorgte uns mit unseren Getränken. Auch während der zweiten Runde wurden wir von den zahlreichen Zuschauern motiviert, leider wurde es aber windiger und die Fahrt dadurch anstrengender. Ich benötigte für die 181,5 Km 5:55 Stunden, Angela 6:20 Stunden.

Doch nun kam Angelas Paradedisziplin, das Laufen. Noch während der Fahrt runter nach Frankfurt dachte ich, wie sollst du jetzt noch einen Marathon laufen? Naja, wenigstens 3 Runden ohne Gehpause wird doch zu schaffen sein? Und so wechselte ich zum Laufen. Nach ca. 1,5 Km war ich eingelaufen und lief dann eigentlich recht locker meine Runden. Auf der gesamten Laufstrecke waren sehr viele Zuschauer, die uns motivierten. Nach ca. 2½ Runden machte sich am kleinen Zeh eine Blase bemerkbar. Ich dachte: bloß das nicht, wo ist der nächste Sani? Es dauerte, und als ich endlich einen erreichte war die Blase schon richtig groß. Ein Blasenpflaster war nicht vorhanden also wickelte ich mir etwas Tapeband um den kleinen Zeh. Von nun an ging's bergab, mit schmerzdem Zeh musste ich Gehpausen einlegen und benötigte 5 Stunden für die Marathondistanz. Angela überholte mich auf der letzten Runde und schaffte den Marathon in 4 Std. 18 Min.

Jetzt kam das Größte: auf einem roten Teppich liefen wir auf den Römerberg, unvergessliche Momente, Gänsehaut machte sich breit beim Getöse der vielen Zuschauer. Ich erreichte das Ziel in 12 Stunden 24 Minuten, Angela in 12 Stunden 17 Minuten, eine Zeit, die für uns in der Vorbereitung noch unvorstellbar schien.

Stolz wie Oskar zogen wir nach dem Duschen unser Finisher-Shirt und die Medaille an. Am Abend gingen wir dann noch mit Belinda und Achim gemütlich Essen.

Es war ein unvergessliches Erlebnis und wir hatten uns bereits schon am nächsten Tag entschlossen, 2009 in Roth zu starten.

24. Morettriathlon des VFL-Münster

Der Morettriathlon ist eine Reise wert. Er war schnell ausgebucht und wie immer eine sehr gut organisierte Veranstaltung.

Die meistgestellte Frage an diesem Tage war allerdings: "Bleiben wir trocken und duschen wir schon vor der Ziellinie?". Es blieb tatsächlich trocken und die wenigen Tropfen kurz vor der Siegerehrung waren nun wirklich nicht nennenswert.

Leider musste die Radstrecke kurzfristig geändert werden, da ein Unwetter vor einigen Tagen einen Erdbeben ausgelöst hatte und eine Wegpassage unfahrbar machte. Es mussten somit 3 km mehr absolviert werden.

Bedingt durch den Kiesabbau in der Kiesgrube gibt es auch jedes Jahr wieder eine andere Streckenführung beim Schwimmen.

Das alles ist aber wirklich nichts aufregendes und tragisches. Die Veranstaltung gehört mit allem Drum und Dran zu den besten Mitteldistanzen in Deutschland.

Von der SG Anspach waren Wolfgang Patommel, Thomas Erdel und Achim Lorenz am Start. Alle drei starten noch in diesem Jahr auf der Ironmanstrecke und nutzen den Start als letzten Hätetest.

Alle haben diesen Hätetest über 2 Km Schwimmen, 83 Km Radfahren und 21 Km Laufen bestanden und mit tollen Ergebnissen das Ziel erreicht.

Herzlichen Glückwunsch.

Nun kann der Race-Day in Roth, Frankfurt und Klagenfurt kommen.

	AK	AK Platz	Gesamt Platz	Swim	Bike	Run	Gesamt Zeit
Wolfgang Patommel	M 45	15.	80.	00:41:20	02:45:25	01:28:48	04:55:34
Thoma Erdel	M 40	31.	101.	00:39:02	02:47:48	01:36:04	05:02:55
Achim Lorenz	M 45	20.	108.	00:32:39	02:55:27	01:35:52	05:03:59

Bürgerpark Triathlon Darmstadt

	AK	Ak Platz	Swim	Bike	Run		Gesamt
Peter Kappes	M 45	3.	00:10:07	00:35:24	00:21:26	01:06:59	36.

3. Oberurseler Altstadt Duathlon

Birgit Roos und Peter Kappes nahmen an den Hessischen Meisterschaften beim 3. Altstadtduathlon in Oberursel teil. Birgit Roos wurde Hessische Meisterin in der W55 in einer Gesamtzeit von 2:57:59. Hierzu sagt das SGA-Team Herzlichen Glückwunsch! Peter Kappes wurde in der M45 in einer Endzeit von 2:18:58 Hessischer Vizemeister. Auch zu dieser Leistung gratulieren wir.

	AK	Ak Platz	Gesamt Platz	Run	Bike	Run		Gesamt Zeit
Birgit Roos	W55	1.	125.	00:53:20	01:32:38	00:27:44	18.W	02:57:59
Peter Kappes	M45	2.	48.	00:42:30	01:12:58	00:20:57	45.M	02:18:58

7. Kinzigtal Triathlon in Gelnhausen

Bei traumhaftem Frühlingswetter starteten Peter Kappes und Achim Lorenz in Gelnhausen. Die Distanzen von 500m Schwimmen, 20km Radfahren und 5 km Laufen mussten absolviert werden. Die Veranstaltung war wie immer - von den Anfangsschwierigkeiten während der Startnummernausgabe abgesehen - sehr gut organisiert.

Das Freibad ist einfach ein Traum. So etwas wünscht sich wohl jede Gemeinde. Dass einige Autofahrer mit solch einer Masse Radfahrer auf dem 10Km-Rundkurs nichts anfangen können, ist nicht das Problem des Veranstalters, sondern eher die Rücksichtslosigkeit der PKW-Lenker.

Kaffee und Kuchen sowie andere kleine Leckereien waren auch dieses Jahr ausreichend vorhanden.

Diese gut überschaubare Veranstaltung gehört in den Terminkalender eines jeden Triathleten.

		AK Platz	Gesamt	Swim	W1	Bike	W2	Run	Gesamt Zeit
Peter Kappes	M45	8.	45.	00:09:24	00:01:39	00:39:44	00:00:37	00:19:52	01:11:17
Achim Lorenz	M45	9.	50.	00:08:28	00:01:36	00:39:30	00:01:07	00:21:38	01:12:20



1. Triathlon in Butzbach

Am 18.05.2008 war es nun soweit. Der 1. Triathlon in Butzbach wurde ausgerichtet. Das Streckenangebot war wirklich nicht zu überbieten. Von der Staffel, "Jedermänner" oder "Einsteiger" über den Sprint bis zur Mitteldistanz gab es alles, was das Triathlonherz höher schlagen lässt.

In dem sehr schönen Freibad ging es bei 19 Grad Wassertemperatur heiss her. Wer sich dann bei 16 Grad Lufttemperatur auf sein Bike stürzte und die erste Bergabpassage mit richtigem Speed nahm, dem wird wohl doch etwas kalt gewesen sein.

Die Radstrecke war nun wirklich nicht einfach. Doch für erfahrene Taunus-Triathleten eine durchaus lösbare Aufgabe.

Bei den anschließenden Laufrunden gab es nichts zu merken. Wellig und schön durch den Wald.

Die Veranstaltung kann im Großen und Ganzen als gelungen bezeichnet werden. Die wenigen Schwachstellen, die es überall gibt, lassen sich in den nächsten Jahren bestimmt abstellen.

Von der SG Anspach war Peter Kappes am Start. Ganz besonders möchte ich aber drei Triathleten erwähnen, die erst vor geraumer Zeit mit dem Triathlonsport begonnen haben und die wir vielleicht bald in unserem Verein herzlichst begrüßen können. Angela Hahn, Matthias Löwe und Susanne Becker machten sich allesamt mit sehr viel Aufregung und tausenden Fragen auf die Distanz von 1km Schwimmen, 20Km Radfahren und 10km Laufen.

Alle waren zum Schluss mehr als begeistert und voller Freude. Es hat ihnen riesigen Spaß bereitet und so schlimm wie "nur" einen Marathon laufen ist es doch nicht! (o-Ton Matthias)

Die SG Anspach gratuliert zu den tollen Leistungen !!!

		AK Platz	Gesamt	1km Swim	20km Bike	10 km Run	Gesamt
Peter Kappes	M45	6.	26	00:17:53	01:18:33	00:40:30	02:16:57
Susanne Becker	W30	4.	6.	00:18:04	01:35:15	00:48:33	02:41:53
Angela Hahn	W45	2.	11.	00:21:19	01:39:20	00:49:52	02:50:31
Matthias Löwe	M55	3.	115.	00:20:05	01:42:29	00:49:40	02:52:15



Bilder vom 19. Oberurseler Gruppen- und Familientriathlon

