

Weilburgman am 11. August 2013

"Wir sind bereit, bist du es auch?" Das ist der Begrüßungssatz auf der Internetseite des Weilburgman. Vier Athleten der SG Anspach waren bereit und deshalb dabei. Gerhard, Peter, Henning und Ingo hatten viel Spaß und wurden von einer treuen kleinen Fangemeinde begleitet, die anfeuerte, wenn es schwer wurde. Deshalb auch an dieser Stelle den Fans vielen Dank für die Unterstützung in Weilburg.

Um zu verstehen, was das bedeutet, hier ein Zitat eines Teilnehmers: "Was hatten wir gestern für einen geilen Tag, oder? Vor allem Dank unserer tollen Supporterinnen Jill, Anette, Heike und Thomas, der extra noch gekommen ist. Die drei Damen waren den ganzen Tag bei uns und haben uns gepusht, als so langsam (zumindest bei mir) die Lichter auszugehen drohten. Wie geil!!! Nochmal vielen Dank an alle!!!!!!!"

Hier sind die Ergebnisse:

Platz	Name	AK	Platz AK	Schwimmen	Rad	Lauf	Gesamt
73	Rettenbacher, Gerhard	MK 45	17	00:40:56	02:16:02	01:46:19	04:47:19
86	Seng, Peter	MK 50	9	00:38:24	02:16:25	01:51:01	04:50:17
169	Schenckenberg, Henning	MAK4	23	00:53:13	02:27:52	01:45:27	05:12:24
267	Holers, Ingo	MK 50	42	00:57:45	02:54:37	02:04:38	06:06:02

Und hier der Bericht von Henning:

Wir haben Wind, Regen, Kälte und Hitze getrotzt und fleißig trainiert. Ein paar Tausend Kilometer auf dem Rad, viele Hundert Laufkilometer und etliche Schwimmkilometer. Ziel der ganzen Sache: Um beim Weilburgman am 11. August in guter Form zu sein. Und so stand er dann für Peter, Gerhard, Ingo und mich nun endlich an, der ersehnte Race-Day. 1,9 Kilometer Schwimmen in der Lahn, 80 Kilometer auf dem Rad und zum Abschluss noch ein Halbmarathon. An unserer Seite waren Anette, Heike und Jill. Sie haben sich in den folgenden Stunden genau so wenig geschont wie wir und uns immer wieder nach vorne gebrüllt, wenn die Beine zu schwer oder der Kopf zu leer zu werden drohten.

Los ging es um 10.10 Uhr mit dem Schwimmen in der Lahn. Dreckig sah sie aus, aber ganz so schlimm war es nicht. Während Peter und Gerhard sich als gute Schwimmer ins Getümmel warfen, haben es Ingo und ich weiter hinten etwas lockerer angehen lassen. Wenngleich ich am Anfang doch ein wenig hektisch war - der Moret-Triathlon von 2012 ließ grüßen. Doch ein beruhigendes "Gemach, Henning" von Ingo tat zum Glück seine Wirkung. Wir mussten zunächst 950 Meter gegen die Strömung schwimmen, ehe man wenden durfte und es wieder 950 Meter zurück zum Schwimmausstieg ging. Im vorderen Teil des Feldes ging es recht turbulent zu - Peter musste ein Schlag gegen den Kopf einstecken, der zwar seine Laune trübte, seinen Kampfgeist jedoch erst recht erweckte. Nach 38:24 Minuten entstieg er als Erster von uns den Fluten. Gerhard folgte kurze Zeit später. Nach 40:56 Minuten hatte er die

Auftaktdisziplin hinter sich. Weiter hinten fand ich schließlich meinen Rhythmus und hatte es nach 53:13 Minuten geschafft. Ingo machte sich beim ersten Triathlon seines Lebens keinen Stress und kletterte nach 57:45 Minuten wieder ans Ufer.

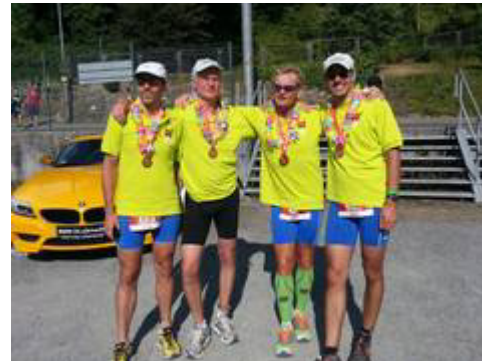
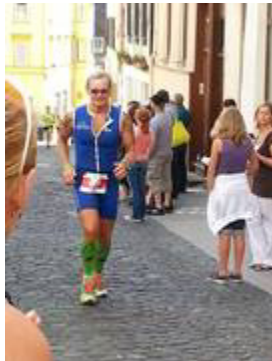
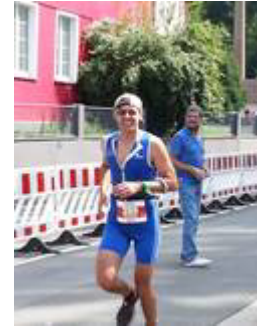
Nun standen 80 Radkilometer vor uns. Sie führten über einen welligen und windanfälligen Rundkurs, der drei Mal zu absolvieren war. Peter und Gerhard wollten es nun wissen. Sie fuhren, als gäbe es keinen Morgen mehr und kamen bereits nach 2:16:02 Stunden (Gerhard) und 2:16:25 Stunden (Peter) wieder in die Wechselzone. Ich hatte mit nach dem Schwimmen überraschend schweren Beinen zu kämpfen und benötigte 2:27:52 Stunden fürs Radfahren - immerhin noch ein Schnitt von 31,5 km/h. Aber dennoch hatte ich mittlerweile einen gehörigen Rückstand auf meine beiden vertrauten Trainingsgefährten. Ingo dosierte seine Kräfte weiterhin gut und stellte das Rad nach 2:54:37 Stunden wieder ab. Wann immer wir an den Wendepunkt kurz vor Weilburg kamen, sorgten unsere Ladies für Gänsehaut-Stimmung. Was hätten wir nur ohne sie gemacht?

Nun stand noch ein Halbmarathon auf dem Programm. Gelaufen werden mussten drei Runden auf dem Weitalweg, ehe es über einen fiesen Schlussanstieg zum ersehnten Ziel in der Weilburger Altstadt gehen sollte. "Wie fühlst Du Dich", rief mir meine besorgte Mutter zu, als sie mich die Laufstrecke in Angriff nehmen sah. "Beschissen", hätte ich antworten wollen. "Geht so", habe ich stattdessen gesagt. Aber wirklich Lust auf einen Halbmarathon hatte nun mehr keiner von uns. Kaum auf der Strecke, kommt mir Peter, der schon rund sechs Kilometer in den Beinen hatte, entgegen. "Mein Gott, bin ich froh, dass Dir nichts passiert ist", sagt er. Scheinbar hatte er mich auch ein wenig weiter vorne erwartet. Schnellster SGAler war allerdings mittlerweile Gerhard. Ausgerechnet er, der doch im Vorfeld noch ziemlich mit seiner Laufform gehadert hatte. Wir haben uns auf der Strecke immer wieder gegenseitig gepusht und gekämpft, so gut es eben ging. Und so näherten wir uns, weiterhin fantastisch unterstützt von unseren Damen - mittlerweile noch verstärkt durch Andrea und Thomas - Schritt für Schritt dem ersehnten Ziel.

Gerhard erstürmte den Marktplatz als erster SGAler. Nach 1:46:19 Stunden (inklusive Wechsel Rad-Lauf) hatte er die 21,1 Kilometer geschafft und nach insgesamt 4:47:29 Stunden das Ziel erreicht. Eine phantastische Leistung. Chapeau, Gerhard! Aber auch Peter ließ sich nicht lange bitten. Nur rund drei Minuten später, nach 4:50:17 Stunden, hatte er es geschafft und ließ sich im Ziel erschöpft auf den Boden fallen. Derweil war ich noch auf der Laufstrecke unterwegs. Doch auch für mich neigte sich der Tag dem Ende entgegen. Und als ich mich schließlich den letzten Berg hinaufkämpfte, kam mir Jill entgegengestürmt. Sie peitschte mich noch einmal an, lief neben mir her und trieb mich den Berg hoch. Und so erreichte auch ich den stimmungsvollen Zielkanal. Nach 5:12:24 Stunden blieb die Uhr für mich stehen. Immerhin: Bestzeit auf der Mitteldistanz.

Der eigentliche Held war aber Triathlon-Novize Ingo. Gezeichnet von den Strapazen, aber noch immer bester Laune, erreichte er nach 6:06:02 Stunden das Ziel. Was für eine Debüt! Der Wettkampf hat uns alles abgefordert. Aber mithilfe unserer Ladies hat es einmal mehr geklappt, Müdigkeit und Schmerzen zu überwinden. We do it, cause we love it. Die nächsten Ziele warten.

Henning Schenckenberg



**Links oben: Unsere Jungs im nagelneuen Outfit vor dem Start
Rechts unten: Ein Hauch von Hawaii nach dem Zieleinlauf**

City Triathlon Frankfurt am 04.08.2013

Hier die Ergebnisse unserer beiden Teilnehmer:

Platz	Pl.AK	Name	AK	Swim	Bike	Run	Ziel
168	34	Böhmer, Anette	45	00:41:52	01:26:04	01:04:25	03:22:25
274	17	Seng, Peter	50	00:33:40	01:11:55	00:47:48	02:42:37

Herzlichen Glückwunsch zum Finish

15. Ammersee Triathlon am 27. Juli 2013

Rainer Wittmer aus unserem Verein ist unter die Triathleten gegangen. Er nahm am 27. Juli beim 15. Ammersee Triathlon teil (Schwimmen :400m Rad :19,5km Laufen :5km) und bewältigte die Strecke in 1:21:41 Stunden.

Lieber Rainer, herzlichen Glückwunsch zu deinem Debüt!

Tilo Kramer

Challenge Roth am 14. Juli 2013

Liebe Freunde und Bekannte

Nach über 30 Jahren Laufen mit über 50 Marathons und Ultras bis 100 km musste ich nun eine ganz neue Erfahrung machen, aber

Schmerzen vergehen!!!!!!!

Es ist geschafft – alle Guten Dinge sind drei. Ich habe zum dritten Mal den Ironman in Roth gefinisht.

Wir sind dieses Mal schon am Donnerstag angereist, um vor dem Wettkampf noch etwas Ruhe zu haben.

Die Startunterlagen holte ich auch schon am Donnerstag ab ohne die sonst übliche Hektik. Somit hatten wir den Freitag ganz für uns.

Los ging es dann am Samstagnachmittag mit den Rad Check in und anschließender Wettkampfbesprechung. Am Sonntag klingelte der Wecker schon um 3:00 Uhr, leichtes Frühstück und um 4:30 Uhr Abfahrt zum Schwimmstart zur Schleuse Eckersmühlen. Das Rad musste aufgepumpt und alles für das Radfahren bereitgelegt werden. Der Main-Donau-Kanal hatte 22 Grad und wir konnten im Neo schwimmen.

Der Kanal dampfte weil die Außentemperatur nur 11 Grad war, die Wasserwacht war schon mit beleuchteten Booten auf dem Wasser, die Heißluftballons waren aufgeblasen und bereit zum Abheben – eine tolle Atmosphäre.

Dann endlich war es 6:45 Uhr und alle Frauen gingen 15 min. nach den Profis auf die 3,8 km lange Schwimmstrecke. Ich fand gleich meinen Rhythmus, alles lief gut. Nach 1:34 Std. hatte ich die erste Disziplin geschafft und nahm die 180 km lange Radstrecke in Angriff. In den 2 Runden á 90 km hatten wir ca. 1700m Höhendifferenz zu bewältigen. Überall waren Stimmungsnester, es war die Hölle los. Die Stimmung am Solarer Berg bei Hilpoltstein und am Kalvarienberg bei Greding war einzigartig und hat alles getoppt, was ich bisher erlebt habe Die zweite Radrunde lief sogar noch besser als die Erste und nach 7:12 Std. kam ich in die 2. Wechsel-Zone um auf die abschließende Marathondistanz zu gehen. Ich lief gleich rund und bis Laufkilometer km 15 war alles bestens. Dann begannen die Höllenqualen. Ich bekam Krämpfe abwechselnd in beiden Beinen und konnte nur noch kurze Zeit Laufen und musste immer wieder gehen. Eine Zuschauerin sprach mich an, sie sei Physiotherapeutin und würde mir gerne die Beine massieren. Das tat gut, aber kurze Zeit später hatten mich die Krämpfe wieder im Griff. Bei km 22 standen Herbert und Nadja und wunderten sich, wo ich so lange bleibe. Als ich von den Krämpfen erzählte fragten sie, ob ich überhaupt weiterlaufen kann. Ich antwortete, dass ich auf jeden Fall das Ziel erreiche, auch wenn ich die restlichen 20 km walken muss. Schließlich hatte ich von den 226 km schon über 200 km geschafft, aufgeben war für mich keine Frage. Und so ging es immer weiter, Laufen bis die Krämpfe kamen, dann wieder walken. Mit dieser „Renntaktik“ war ich nicht allein und konnte auf den letzten Kilometern noch einige Athleten überholen, denen es noch viel schlechter ging. Viele mussten auch aussteigen.

Mein eiserner Wille wurde auf dem letzten 3 km doch noch belohnt und ich konnte über den Marktplatz von Roth ins voll besetzte Triathlon-Stadion nach 14:44 Std. durchs Ziel laufen. Durch die Krämpfe hatte ich auf der Laufstrecke über 1 Stunde verloren, war aber glücklich trotzdem wieder gefinisht zu haben. Ich kann noch nicht nachvollziehen woran es gelegen hat. Mein Trainingsstand war gut und ich hatte genügend gegessen und getrunken. Vielleicht war es doch die stundenlange körperliche Belastung in der großen Hitze. Für mich war das eine ganz neue Erfahrung, weil ich so etwas noch nie erlebt habe.

Wahrscheinlich muss man das auch mal mitmachen ?

Ich danke vor allem meinen beiden leidgeprüften Wettkampfbetreuern Herbert und Nadja, die mich mehrmals auf der Rad- und Laufstrecke angefeuert haben und dann so lange im Ziel auf mich warten mussten ohne zu wissen was mir unterwegs noch passiert ist.

Am Montag bei der Siegerehrung wurde ich für die Strapazen entschädigt, als ich die Bronzemedaille für den 3. Platz der Deutschen Meisterschaft in der W 60 umgehängt bekam.

Mein Fazit: Es war trotz allem wieder ein tolles Erlebnis und ich fahre bestimmt nochmal nach Roth

Auf zu neuen sportlichen Herausforderungen, der nächste Event für 2014 ist schon geplant.

Liebe Grüße Eure Ironwoman Birgit

Liebe Birgit, vielen Dank für diesen beeindruckenden Bericht, der alle Facetten eines Ausdauerwettkampfes dieser Größenordnung wiedergibt. Herzlichen Glückwunsch zum dritten Platz! Wir sind gespannt, was du nächstes Jahr zu berichten hast ;-).



Büdingen Sparkassen Charity Triathlon am 16. Juni 2013

Ein ziemlich empfehlenswerter Wettkampf ist der Büdingen Sparkassen Charity Triathlon, der dieses Jahr am 16. Juni stattgefunden hat. In diesem Jahr wurden Wettbewerbe über die Sprint-Distanz, eine sogenannte Power-Distanz und über die Olympische Distanz angeboten.

Ich bin - mit der sehr hilfreichen Unterstützung von Jill - über die Olympische Distanz (0,95-38-10) gestartet. Es lief recht gut, ich war nach 2:14.53 Stunden im Ziel. Dies bedeutete Platz 15 in der Gesamtwertung und Platz vier in meiner Altersklasse - 40 Sekunden an Bronze vorbei.

Das Schwimmen im Freibad verlief wie immer durchwachsen. Ich habe für die 950 Meter etwas über 24 Minuten benötigt (offizielle Zeit inklusive Wechsel 0:27.09). Das bedeutete Platz 46 von 49 männlichen Teilnehmern.

Dann begann aber die Aufholjagd. Die 38 Radkilometer (anspruchsvolle, aber letztlich keine wirklich schwere Strecke) hatte ich nach 1:05 Stunden hinter mir. Inklusiv der Wechselzeit zum Laufen waren es 1:06.55 Stunden - im Split der 15. Platz. Und auch in der Gesamtwertung dürfte es zu diesem Zeitpunkt schon deutlich weiter nach vorne gegangen sein, da ich doch einige Teilnehmer überholen konnte.

Der abschließende Lauf über zehn Kilometer durch die extrem sehenswerte Büdingen Altstadt war mit einigen schmerzhaften Anstiegen garniert. Ich habe den 4er-Schnitt nicht ganz gepackt und war nach 40:49 Minuten (Platz 7 im Split) schließlich im Ziel. Bei diesem Lauf-Part mussten einige Teilnehmer doch ein wenig Federn lassen. Insofern also ein gelungener Wettkampf, den man sich für die kommende Saison durchaus merken sollte.

Henning Schenckenberg