

24.07.2011 – Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship

(3,8 km Schwimmen - 180 km Radfahren – 42,195 km Laufen)

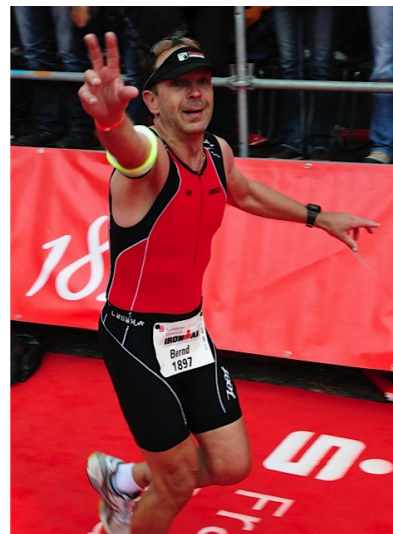


(cR) Der Ironman in Frankfurt war dieses Jahr zweifelsohne ein ganz besonderer Wettkampf. So schlechte Bedingungen hatte es in der mittlerweile zehnjährigen Geschichte der Frankfurter Auflage dieser Langdistanz noch nicht gegeben. Herbstliche Kälte, Regen und Wind machten den Teilnehmern sehr zu schaffen so dass es für viele nicht nur „der längste Tag des Jahres“ sondern auch der härteste Tag des Jahres werden sollte. Gut beraten waren jene, die sich nach dem Schwimmen einen halben Kleiderschrank in der Wechselzone deponiert hatten.

Zu den Glücklichen gehörten auch Bernd Lohberger und Jürgen Ruppel. Beide kamen recht gut durch die Auftaktdisziplin, bei Jürgen fing allerdings 500 m vor dem Schwimmziel die Wade an zu krampfen. Beim ersten Wechsel ließen sich beide viel Zeit, um sich temperaturangepasste Kleidung wie Langarmtrikot oder Armlinge, Überschuhe, Windweste etc. anzuziehen. Gut eingepackt trotzten die Eisenmänner dann dem stürmisch-regnerischen Schmuddelwetter. Pech hatte Jürgen in der zweiten Radrunde, wo er bei km 130 einen Radsturz erlitt. Mit einer Platzwunde am Kopf und einer heftigen Prellung an der Hüfte ging das Rennen gehandicapt aber dennoch für ihn weiter.



Das Laufen wurde vor allem für Jürgen ab der zweiten Runde dann zur echten Qual. Die Folgen des Sturzes machten ihm sehr zu schaffen, mit seiner Laufzeit war er dann aber unter diesen Umständen zufrieden. Bernd kam nach einer ca. 3 km langen Aufwärmphase, in der die schmerzenden Oberschenkel erst mal geschmeidig geknetet werden mussten, gut in Tritt. Bernd berichtete später: „Bis Km 30 kurz vor dem 3. Band war alles ganz gut und dann es war die Hölle, die Beine wollten nicht mehr so wie ich wollte und die Km Zeiten wurden immer länger. Es waren jetzt noch 12 Km zu Laufen und ich musste mich in kleinen Etappen über die Strecke retten. Irgendwie habe ich mich dann von VP zu VP gerettet und an Cola getrunken was nur ging. Damit habe ich mich dann bis zum 4. Band vorgekämpft.“



Der Rest war dann ganz einfach. Fazit aus 2011: Ich kann keine Cola mehr sehen. :-)

Beide HSCler waren am Ende sehr zufrieden, dass sie bei diesen Bedingungen ins Ziel kamen. Bernd freute sich sogar über eine neue Bestzeit, hatte er doch seine Zeit aus 2009 um 40 (!) Minuten unterboten. Sein Ziel, unter 11 Stunden zu finishen, hatte er also ganz locker geschafft.

Herzlichen Glückwunsch den beiden Eisenmännern. Der HSC ist stolz auf Euch!

Platz AK	Name	Gesamtzeit	Schwimmen	Wechsel 1	Rad	Wechsel 2	Laufen
75. M45	Bernd Lohberger	10:35:36	1:12:33	8:59	5:24:29	2:33	3:47:00
101. M45	Jürgen Ruppel	10:51:22	1:03:48	7:25	5:33:49	2:59	4:03:19

