

8. Quelle Challenge Roth 2009

Bericht Ralf Gehrman

Bei der 8. Quelle Challenge Roth des bekannten Langstrecken-Triathlons im mittelfränkischen Roth erreichten bei eher mäßigen äußeren Bedingungen 2728 Teilnehmer das Ziel. Darunter mit **Ralf Gehrman** und **Andre Kuhn** auch zwei Triathleten von der TSG. Nach Feierabend und am Wochenende haben sich die beiden gemeinsam in den vergangenen sechs Monaten auf dieses Rennen vorbereitet.



Andre beendete seinen „Ausdauer-Dreikampf“ über die Ironman-Distanz vor rund 150.000 Zuschauern entlang der Strecke in sehr beachtlichen 09:51:01 Stunden (inklusive Wechselzeiten). In der Addition der Teildisziplinen - 3,8 Kilometer Schwimmen durch den Main-Donau-Kanal, 180 Kilometer auf dem Rennrad und dem abschließenden Marathonlauf – konnte Ralf seine persönliche Bestzeit verbessern und finishte in 10:27:28 Stunden. Dafür hatten die beiden seit Januar jedoch auch einiges getan: Wöchentlich bis zu 9000 Meter Schwimmen im Allwetterbad, rund 200 Kilometer auf Ihren Zeitfahrmaschinen und 50 Kilometer in Laufschuhen.



Nach drei sportfreien Wochen beginnen für die beiden Triathleten die Vorbereitungen für den Saisonhöhepunkt: Den Ironman im November in Arizona, zugleich Qualifikationswettkampf für Hawaii 2010.

Andre Kuhn: 09:51:01 (S: 01:03:38; R: 05:03:02; L: 03:39:03) Platz 81 M35, Platz 302 ges.

Ralf Gehrman: 10:27:28 (S: 59:24; R: 05:20:24; L: 4:01:01) Platz 146 M30; Platz 600 ges.

Link: <http://www.challenge-roth.com/de/index.php>