

2. IRONMAN 70.3 in Wiesbaden am 10. August 2008

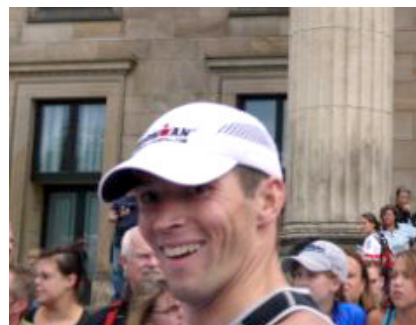
Bericht von Ralf Gehrman

Die hessische Landeshauptstadt war am vergangenen Wochenende Austragungsort des zweiten "IRONMAN Germany 70.3" – (Half-Ironman) auf deutschem Boden über die Distanz von 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen.

Gleichzeitig war es offizieller Qualifikationswettbewerb für die entsprechende Halbdistanz Weltmeisterschaft in Clearwater in Florida. Das Starterfeld war mit insgesamt 2.700 AthletenInnen komplett besetzt.

Unter den Startern befanden sich auch zwei Triathleten der TSG Grünstadt, André Kuhn und Ralf Gehrman um sich der Herausforderung des längsten halben Tages des Jahres zu stellen.

Die äußeren Bedingungen für den Wettkampf waren für diesen Tag eher durchwachsen, vor allem auf der Radstrecke kam es wiederholt zu leichtem Nieselregen, wodurch vorsichtiges Fahren, vor allem auf den Abfahrten angesagt war. Weiterhin wurden die Temperaturen mit Werten um die 23-25 Grad bei leichten/starkem Wind vorhergesagt. Die Wassertemperatur wurde für diesen Sonntag mit 23,5 Grad angegeben.



Die Schwimmstrecke bildete der Schiersteiner Hafen in Wiesbaden. Dort wurde in den jeweiligen Altersklassen in Wellen gestartet. Danach ging es auf die Radstrecke durch den Taunus, die sich als sehr selektiv herausstellen sollte. Lange Anstiege, Steigungen zwischen 10 – 14 Prozent und auf den Flachpassagen Gegenwind, verlangten den Athleten sehr viel Kraft ab. Hierbei galt es das richtige Mittel zu finden, um noch für die anstehende Laufdisziplin genug "Körner" zu besitzen.



Nach einem schnelle Wechsel in die Laufschuhe galt es seinen Rhythmus zu finden und einen angemessenen Kilometerschnitt zu halten. Die Laufstrecke war in 3 Runden á 7 km unterteilt, wodurch eine sehr gute Konstanz zu erzielen war. Der Rahmen für die hervorragende Laufrunde bildete der Schlossgarten von Wiesbaden.

Nachdem man seine drei Bändchen zur Kennzeichnung der Rundenzahl gesammelt hatte, durfte man endlich auf das Ziel einbiegen, welches sich zwischen Kurhaus und Casino auf dem Schlossplatz befand. Dort gab es für die Triathleten die Erstversorgung und das verdiente Finisher-Shirt, sowie die Medaille und Urkunde.



Die Zuschauerstimmung, vor allem aber unsere fachmännische Betreuung durch viele Freunde und ortskundigen Support gilt hierbei noch ein besonderes Lob :-), danke noch mal an alle, welche uns von früh bis spät begleitet haben.

Alles in allem kann man von einer gelungenen zweiten Auflage sprechen.

Link: <http://www.ironman703.de>

Ergebnisse:

Ralf Gehrman, 15. M30, 84. ges.: 4:56.30 (31.15 S; 2:44.32 R; 1:37.37 L)

André Kuhn, 26. M30, 114. ges.: 5:01.27 (32.44 S; 2:49.06 R; 1:34.10 L)