

„Quelle Challenge Roth“: „Eisenmann“ Ralf unter elf Stunden

Fotos: Christiane Bumb - Text: Peter Scholl

S: 3,8 km; R: 180 km; L: 42,195 km



Bei der 20. Auflage des bekannten Langstrecken-Triathlons im mittelfränkischen Roth erreichten bei optimalen äußeren Bedingungen 2226 Teilnehmer das Ziel. Darunter mit **Ralf Gehrman** auch ein Triathlet von der TSG Grünstadt. Nach Feierabend und am Wochenende hatte sich der 30-Jährige – gemeinsam mit seinen Freunden **André Kuhn** und **Rainer Eberling** – in den vergangenen sechs Monaten auf den Saisonhöhepunkt vorbereitet.

Ralf beendete seinen ersten „Ausdauer-Dreikampf“ über die Ironman-Distanz vor rund 130.000 Zuschauern entlang der Strecke in sehr beachtlichen **10:45:32 Stunden** (inklusive Wechselzeiten). Damit landete der Wahl-Grünstadter aus Eisenberg in der traditionell stark besetzten Altersklasse M30 auf dem **155. Rang**; im Gesamtklassement belegte er Platz 647. In der Addition der Teildisziplinen – 3,8 Kilometer Schwimmen durch den Main-Donau-Kanal (1:05:40 Stunden), 180 Kilometer auf dem Rennrad (5:25:45) und dem abschließenden Marathonlauf (4:08:17) – konnte Ralf die für einen Neuling „magische Elf-Stunden-Marke“ deutlich unterbieten. Dafür hatte er seit Januar jedoch auch einiges getan: Wöchentlich bis zu 6000 Meter Schwimmen im Allwetterbad, rund 150 Kilometer auf dem Rennrad und 70 Kilometer in Joggingschuhen.



Bei den Wechseln ist allerdings noch Luft drin“, so der TSG´ler augenzwinkernd, der angesichts seiner Wechselzeiten von 3:27 und 2:22 Minuten noch gute Verbesserungsmöglichkeiten für die Zukunft sieht. Zum Vergleich: Gesamtsieger Chris McCormack (Australien) wechselte in 1:40 Minuten vom Neoprenanzug aufs Rennrad und später in 1:14 Minuten von dort in die Laufschuhe.

Nach drei sportfreien Wochen beginnt für den frischgebackenen „Eisenmann“ Ralf bereits Ende Juli wieder die Vorbereitung für die nächsten Kurzstrecken-Wettbewerbe (u.a. Wiesbaden).

O-Ton Ralf: *„Die Stimmung bei der 20. Auflage des Triathlonfestivals war gigantisch. Vor allem gab es am berühmten Solarer Berg in Hilpoltstein Gänsehautfeeling pur ... aber auch die restliche Radstrecke und vor allem auch die Laufstrecke war durch den Applaus und die Motivationsrufe der insgesamt 140.000 Zuschauer überwältigend.“*

Ralf Gehrman: 10:45:32 (S: 1:05:40; R: 5:25:45; L: 4:08:17) Platz 155 M30

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