

## 9. Maxdorfer Mitteldistanz-Triathlon am 14. Juni 2009

Bericht: Ralf Gehrmann

Bilder: Heiko Schulz

Das pfälzische Maxdorf war am vergangenen Wochenende Austragungsort der 9. Mitteldistanz (sogleich 2. Rennen der Rhein-Neckar-Cup-Serie) über die Distanz von 2,0 km Schwimmen, 85 km Radfahren und 20 km Laufen.

Das Starterfeld war komplett besetzt. Unter den Startern befanden sich auch etliche Triathleten der TSG Grünstadt, sowie zwei Männerstaffeln und eine Frauenstaffel, um sich der Herausforderung des längsten halben Tages des Jahres zu stellen.

Die äußeren Bedingungen für den Wettkampf waren für diesen Tag sehr aussichtsreich. Weiterhin wurden die Temperaturen mit Werten um die 29-32 Grad bei leichtem Wind vorhergesagt. Die Wassertemperatur wurde für diesen Sonntag mit 21 Grad angegeben. Die Schwimmstrecke bildete der Nachtweideweiher in Lambsheim. Dort wurde in zwei Gruppen gestartet.



Danach ging es auf die Radstrecke, die sich als sehr selektiv herausstellen sollte. Zweimal den Anstieg auf die Lindemannsruh 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 2 Runden á 10 km unterteilt, wodurch eine sehr gute Konstanz zu erzielen war. Der Rahmen für die Laufrunde bildete die Strecke zwischen Maxdorf und Ellerstadt.

Nachdem man seine zwei Runden laufend hinter sich gebracht hat, durfte man endlich auf das Ziel einbiegen, welches sich auf dem Sportrasenplatz in Maxdorf befand. Dort gab es für die Triathleten die Erstversorgung und das verdiente Finisher-Shirt.

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



Ergebnisse auf [www.tsg-maxdorf.de](http://www.tsg-maxdorf.de):

Einzel:

Pl.	Name	Vorname	AK	Ges.Zeit	SchwZeit	RadZeit	LaufZeit
72	Gehrmann	Ralf	TM30	04:41:01	00:29:13	02:38:20	01:33:28
73	Kuhn	Andre	TM35	04:41:30	00:30:42	02:35:34	01:35:14
423	Kißler	Rainer	TM45	05:57:23	00:38:46	02:51:22	02:27:15

Staffel:

VEREIN	GESAMT	SWIM	RAD	LAUF
8 Dreamteam	04:35:26	00:37:11	02:29:19	01:28:56
19 Überholnix	05:00:36	00:23:45	03:06:10	01:30:41
29 Grünstadt RiStöBra	05:18:22	00:44:31	03:07:31	01:26:20