

# 1. IRONMAN 70.3 in Wiesbaden

Bericht Ralf Gehrmann / Fotos Christiane Bumb,

S: 1,9 km; R: 90 km; L: 21,1 km

Die hessische Landeshauptstadt war am vergangenen Wochenende Austragungsort des ersten "**IRONMAN Germany 70.3**" – (Half-Ironman) auf deutschem Boden. Gleichzeitig war es offizieller Qualifikationswettbewerb für die entsprechende Halbdistanz Weltmeisterschaft in Clearwater in Florida und für die Ironman Weltmeisterschaft über die Langdistanz in Hawaii.

Unter den Startern befanden sich neben **Ralf Gehrmann** (TSG Grünstadt), auch zwei weitere Triathleten, **Rainer Eberling** und **André Kuhn**, aus dem Leiningerland. Die äußeren Bedingungen für den Wettkampf sahen sehr vielversprechend aus, es wurden Temperaturen um die 23-25 Grad bei leichtem Wind vorhergesagt. Die Wassertemperatur wurde für diesen Sonntag mit 20,5 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 Lebensgefährte bzw. Trainingsfreunden 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 Premiere sprechen, ein paar Kleinigkeiten seien verbesserungswürdig so einige der Triathleten.

Rainer Eberling, 40. M25 / 5:19.14 (35.56 S; 2:54.38 R; 1:45.00 L)

Ralf Gehrmann, 48. M30 / 5:09.39 (34.57 S; 2:53.53 R; 1:36.32 L)

André Kuhn, 27. M30 / 4:59.15 (33.32 S; 2:46.35 R; 1:35.09 L)

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