

## Triathleten trotzen Hitze und Wind

TCEC-Athleten qualifizieren sich erneut für Hawaii

Erfolgreich kehrten die TCEC-Triathleten Christoph Sonnack, Christian Wolf und Ludwig Sattler von der kanarischen Insel Lanzarote zurück. Dort fand am vergangenen Wochenende der „Ironman Canarias“ statt. Das bedeutete für die Dreikämpfer 3,8 Kilometer Schwimmen im welligen Ozean, 180 Kilometer Radfahren durch einsame Lavafelder und die berühmt-berüchtigten Feuerberge und abschließend einen Marathonlauf entlang der Küstenpromenade über 42,195 Kilometer. Der Ironman Lanzarote gilt neben Hawaii als der anspruchsvollste Triathlon der Ironman-Serie. Über 2500 Höhenmeter müssen die Athleten auf der extrem anspruchsvollen Radstrecke bewältigen. Starker Wind und große Hitze erschweren das Rennen zusätzlich.

Sattler war auf der Schwimmstrecke schnellster Mainzer Starter. Nach 55 Minuten erreichte er die erste Wechselzone. Wenige Minuten nach ihm hatten auch Sonnack (1:01 Stunden) und Wolf (1:06 Stunden) die Auftaktdisziplin geschafft und wechselten auf die Rennräder. Die äußerst anspruchsvolle Radstrecke führte in einer großen Schleife über die ganze Insel, entlang einsamer Lavafelder und durch zahlreiche Nationalparks, darunter die berühmten Feuerberge. Für die Schönheit Lanzarotes hatten die Triathleten jedoch keinen Blick übrig. Sonnack benötigte für die 180 Kilometer 5:24 Stunden. Auch Wolf war mit seiner Radzeit von 5:44 Stunden sehr zufrieden: „Endlich habe ich mir das Rennen mal richtig eingeteilt und mich auf dem Rad nicht abgeschossen“, berichtete er im Ziel. Sattler musste seine Vereinskameraden ziehen lassen und erreichte nach 6:15 Stunden die zweite Wechselzone. Die Laufstrecke bestand aus einer 10 Kilometer Wendepunktschleife entlang der Uferpromenade, die die Athleten viermal bewältigen mussten. Sonnack trumpfte in seiner Paradedisziplin auf und lief den Marathon in ausgezeichneten 3:18 Stunden. Nach 9:43 Stunden erreichte er kurz nach den Profis als Erster seiner Altersklasse TM 30 und 25. Insgesamt das Ziel. Wolf hatte sich seine Kraft sehr gut eingeteilt und lief den Marathon in genau 4 Stunden. Nach 10:49 Stunden überquerte er übergücklich als Dritter seiner Altersklasse TM 45 die Ziellinie: „ Das war endlich mal mein perfektes Rennen“ strahlte er anschließend, „ im Oktober geht’s wieder nach Hawaii. Ich freue mich sehr“. Sattler lief den Marathon ebenfalls in respektablen 4 Stunden und finishte nach 11:11 Stunden und gewann mit Abstand seine Altersklasse TM 55. Alle drei erhielten auf der Siegerfeier schöne Pokale und qualifizierten sich außerdem für Hawaii, wobei Sattler seine Startberechtigung nicht wahrnehmen wird.

Mit Marcus Jores (10:50 Stunden), Joachim Plein und Dirk Kornau (beide 12:50 Stunden) und Rainer Aulmann (14:12 Stunden) waren weitere TCEC-Triathleten auf Lanzarote erfolgreich unterwegs.