

## Steurenthaler Dritter in Ingolstadt

Bereits letztes Jahr war ich mit Karin und Team-Mitglied Christian Wolf beim Triathlon in Ingolstadt. Die Veranstaltung hatte einen sehr guten Ruf als Traditionsveranstaltung an der gerne auch die großen Namen der Szene wie Faris Al-Sultan, Jan Raphael oder Yvonne van Vlerken teilnehmen. Und der Termin liegt auch zeitlich günstig vor den Langdistanz-Wettbewerben in Frankfurt und Roth. Und nachdem es uns so gut gefallen hatte fuhren wir dieses Jahr wieder hin. Letztes Jahr hatte ich die Kurzdistanz absolviert. Dieses Mal nahmen Karin und ich beide die Mitteldistanz in Angriff.

Das Schwimmen im Baggersee verlief für mich unerwartet gut und ich kam sogar noch vor Karin aus dem Wasser. 31:21 Minuten betrug meine Schwimmzeit. Karin kam nach 33:10 Minuten aus dem Wasser. Mit einem schnellen Wechsel ging es auf die Radstrecke. 77 wellige Kilometer um Ingolstadt auf einem 2 Rundenkurs mussten wir fahren. Ich hatte die schnellen Pferdchen von Zipp aus dem Keller geholt und vergessen einen Speichenmagneten anzubringen. So war ich ohne Tacho unterwegs und fuhr nach Puls. Zumindest die meiste Zeit 😊. Ich konnte viele Plätze gut machen und nachdem ich als 37. aus dem Wasser gekommen war ging ich als elfter auf die Laufstrecke. 1:52 Stunden hatte ich auf dem Zeitfahrböbel verbracht. Und auch beim Laufen konnte ich weiter Druck machen, was ich beim Radeln nicht für möglich gehalten hatte 😊. Da waren die Beine schon ganz schön angeschossen. Vier Runden um den See waren zu laufen. Die ersten beiden Runden lief ich nach Puls, danach schaute ich nicht mehr auf die Uhr und rannte was ging. Und es war sehr heiß war und das angekündigte Gewitter blieb aus. Nach 3:49:38 Stunden erreichte ich als Dritter das Ziel. 1:23 betrug meine Laufzeit. Ich bin sehr glücklich und zufrieden und freue mich über den geglückten Test für den Ironman in Frankfurt. Hoffentlich läuft es dort in drei Wochen genauso gut.



Karin war auch auf dem Rad gut unterwegs und lag nach zwei Disziplinen sehr gut im Rennen. Die Schwimm- und Radzeit war sogar noch besser als letztes Jahr. Beim Laufen konnte sie ihr Potential nicht so abrufen wie sonst von ihr gewohnt. Nach 4:35:53 Stunden erreichte sie wie letztes Jahr als siebte Frau das Ziel.

