

## **IRONMANIK in Lübeck**

### Amtierender Ironman 70.3 Weltmeister am Start

Endlich Freitag, das Wochenende ruft.

Doch ein paar unerschrockene Triathleten starteten beim 4. Buntekuhlauf vor allem gegen die Hitze und den inneren Schweinehund.

Den Anfang machten Enno und Hannah, beide liefen die 1,9 KM in 7:28 und 8:45 Minuten. Enno wurde Gesamt Zweiter und Hannah belegt in ihrer Altersklasse Platz 1.

Dann wurde der 5,3 KM Fun-Lauf gestartet. Bei diesem war Martin Lenz für den Trisport angetreten und trotz großer Hitze meisterte er die Distanz in 24:33 Minuten.

Dann war es Zeit sich einzulaufen, ein bisschen Lauf ABC um die müden Muskeln in Schwung zu bringen. Nach zwanzig Minuten und ungefähr einer halben Flasche Wasser ging es dann zum Start.

Marit und ich stellten uns in die erste Reihe um gut wegzukommen, neben uns stand was wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht wussten, ein Triathlonweltmeister und Profi-Triathlet.

Dann fiel der Startschuss und es ging los, eine kurze Gerade und eine kleine Runde, nach dreihundert Metern flog dann der erste Läufer an mir vorbei, die dünnen Beinchen hatten eine enorme Frequenz der man unmöglich folgen konnte, nach einem Kilometer war er weg.

Der Kurs war angenehm, er führte abwechseln auf Straßen und Waldwegen durch den Stadtteil Buntekuh. Insgesamt liefen wir zwei Runden, nach der ersten Runde gab es endlich Wasser, zu spät für einige Läufer.

Selbst erfahrene Läufer wie Michael Dose vom LSC, der normalerweise die 10 KM unter 40 Minuten läuft musste bereits nach einer Runde die Segel streichen. Das war auch besser so, denn mit knallrotem Kopf stieg er aus dem Rennen aus. Das Rennen für uns Trisporler lief ganz in okay, denn jeder von uns war zu diesem Zeitpunkt noch im Rennen. Kurz vor dem Ziel kam mir der Sieger entgegen und feuerte mich an, verrückt man läuft am Limit bei der Hitze und der Typ läuft sich noch aus.

Ein Wettkampf den man ruhig weiterempfehlen kann, hier ist für alle was dabei vom Hobbysportler bis hin zum Profi. Denn in der Gesamtwertung wurden die ersten beiden Plätze von Athleten aus der 1. Triathlonbundesliga belegt.

Nach dem Rennen unterhielt ich mich noch kurz mit Michael Raelert, dieser hatte bereits vor dem Lauf eine ausgiebige Schwimm- und fünf Stunden Radeinheit absolviert und wollte einen lockeren Lauf ins Training einstreuen, weshalb er nach Lübeck gereist war.

Marit wurde Gesamt Zweite bei den Frauen in einer guten Zeit von 45:23 musste sie sich nur Kerstin Haberkorn geschlagen geben, die sich 24 Sekunden vor Marit ins Ziel rettete.

Malte von unserer Jugend lief 55:26 und belegte in seiner AK den ersten Platz, dicht gefolgt von unseren Frauen Martina mit 56:44, Sonja die 57:36 lief und Philippa die mit 1:03 Minuten den Abschluss bildete.