

## Die Ergebnisse 2007 der SGA Triathleten

<a href="#">16. September</a>	Duathlon Beerfelden
<a href="#">2. September</a>	Köln Triathon
<a href="#">31. Aug. - 2. Sept.</a>	WM in Hamburg
<a href="#">26. August</a>	Triathlon Oberursel
<a href="#">19. August</a>	Triathlon Maibach
<a href="#">5. August</a>	Ostseeman
<a href="#">28. Juli</a>	Triathlon Westerwald
<a href="#">22. Juli</a>	Duathlon Laubach
<a href="#">21. Juli</a>	Triathlon Allgäu
<a href="#">14. Juli</a>	Triathlon Edersee
<a href="#">1. Juli</a>	Ironman Frankfurt
<a href="#">24. Juni</a>	Triathlon Roth
<a href="#">17. Juni</a>	Triathlon Stockelache
<a href="#">10. Juni</a>	Triathlon Moritzburg
<a href="#">10. Juni</a>	Duathlon Lorsheim
<a href="#">9. Juni</a>	Triathlon Münster
<a href="#">3. Juni</a>	Triathlon Darmstadt
<a href="#">17. Mai</a>	Duathlon Schotten
<a href="#">6. Mai</a>	Triathlon Gelnhausen
<a href="#">1. Mai</a>	Duathlon Oberursel

## **16.9.2007 Duathlon Beerfelden**

Birgit Ross und Peter Kappes starteten sehr erfolgreich in Beerfelden. Birgit bei den Hessischen Duathlon Meisterschaften und Peter bei den Deutschen Duathlon-Meisterschaften der Ärzte und Apotheker.

Birgit wurde Hessische Duathlon Meisterin in einer Zeit von 02:15:34 in der W50. Peter erreichte den zweiten Platz in seiner Alterklasse in einer Zeit von 01:39:45 und wurde somit Deutscher Duathlon Vizemeister in der M40. Herzlichen Glückwunsch an die beiden vom ganzen Team der SG Anspach.

---

## **08.09.2007 Triathleten können auch "nur" laufen**

Belinda und Achim waren am Samstag beim [5. MitLauf](#) in Butzbach am Start. Dies ist eine schöne kleine Laufveranstaltung für kleines Geld und mit schöner, leicht profilierter Strecke. Belinda erreichte in 50:09 eine persönliche Bestzeit und den 1. Platz in der W35. Herzlichen Glückwunsch. Achim kam mit 50:10 ganz knapp hinter Belinda ins Ziel;-) Er wurde 5. in der M45.

Erwähnenswert wäre da noch die hervorragende Kuckentheke und die nette Siegerehrung der Gesamt- und Altersklassensieger. Selbst die Zielverpflegung kann mit der einige grossen Veranstaltungen mithalten.

---

## **02.9.2007 - Köln Triathlon / Cologne226 -**

Reinhard war am 2.9.2007 in Köln für die SG Anspach aktiv unterwegs. Hier sein Bericht:

Nach einem Jahr Pause bin ich wieder auf einer Langdistanz unterwegs.

In Köln fand in diesem Jahr zum erstenmal der Cologne 226 -triathlon über die klassische Ironman-Distanz 3,8/ 180/ 42,2 statt.

Nach einer Startverzögerung von ca. 50 Min. ging es dann endlich los. Geschwommen wurde auf einer

Ruder-Regattastrecke. Fand sehr schnell meinen Rhythmus und kam mit dem Schwimmen gut zurecht. Meine Zeit für die 3,8km 1h04min.

Dann ging es auf die Radstrecke Es wurden insgesamt 4 Runden a 45 Km flach/eckig und äußerst windanfällig, was ich auch sehr deutlich zu spüren bekam. Radzeit: 5h:21min.

Leicht angefressen ging es dann zum Laufen.

4 Runden um den Ragattasee a 7km dann ging es 14 km in die Kölner Altstadt. Die ersten 14km liefen nicht sehr gut, dann ging es von km zu km immer besser und schneller, so daß ich auf dem Weg nach Köln nur noch eingesammelt habe. Kam euphorisch, fit und freudestrahlend und von meiner Lieben empfangen ins Ziel. Laufzeit: 3h:48min.

Die Witterungsbedingungen waren optimal, morgens etwas kühl, im Tagesverlauf ca. 21Grad Wolken-Sonnenmix und zum Glück trocken, bis natürlich der heftige Wind auf der Radstrecke.

Finisherzeit: 10h 20min 11sec.

Fazit: Das Rennen selber war sehr schön, hat Spaß gemacht. Die Strecke war gut gesichert. Verpflegungsstellen waren auch perfekt. Aber organisatorisch gibt es in Köln noch viel zu tun.



---

## 1.9.2007 Hamburg City Man

Fast 7000 Athleten nahmen an den Triathlon Weltmeisterschaften über die Olympische Distanz in Hamburg vom 31.8.2007 bis 2.9.2007 teil.

Davon alleine ca. 5000 bei den Jedermännern auf der Olympischen und Sprint Distanz. Beide Wettkämpfe wurden am Samstag zwischen 7:30 und 14:00 Uhr ausgetragen. Trotz der Masse an Startern, klappte alles reibungslos. Sogar auf der Radstrecke war eine Rudelbildung kaum zu erkennen.

Leiter mussten alle in Hamburg feststellen, dass Petrus wohl kein Triathlet ist ;-) Es war schon ein echtes Mistwetter im eh schon kühlen Norden.



Der Schwimmstart erfolgte am Jungfernstieg in Blöcken, die alle 10 min ins Wasser gelassen wurden. Bei einer Wassertemperatur von nur 16 Grad ging an diesen Tag keiner freiwillig ins Wasser.

Geschwommen wurde von der Binnenalster in die Aussenalster und wieder zurück zur Binnenalster, vorbei am Jungfernstieg bis zum Rathausplatz.

Dank dem Hinweis des NDR2 Moderators, dass beim Schwimmen in solchen Temperaturen die Gliedmaßen schrumpfen und man in den Startgruppen vor mir schon den Verlust von Eheringen zu beklagen hatten, versuchte ich meinen Ring noch Minuten vor dem Start an die richtige Frau zu bringen, was auch mit Hilfe einer netten Helferin gelang.

Es waren nur noch drei Minuten. Der Moderator forderte nun noch die letzten Athleten auf, ins Wasser zu gehen. Brrrrr, das war schon sehr kalt...

Es musste unter drei Brücken durchgeschwommen werden. Das war schon gruselig. Schon bei normalen Bedingungen war im Wasser nur eine Handbreit zu sehen, unter den Brücken, sah man aber nur noch "schwarz" vor Augen.

Ich kam beim Schwimmen überhaupt nicht in Fahrt und habe mich auch nicht wohl gefühlt. Meine Füße habe ich schon nach einigen Minuten nicht mehr gespürt.

Belinda habe ich dann kurz vor dem Wasserausstieg am Ufer stehen gesehen. Ich winkte ihr zu und tatsächlich, sie hat mich gesehen und ein Bild geschossen.



Der Wasserausstieg stellte sich dann auch als sehr wackelige Angelegenheit dar, kein Gefühl mehr in den Beinen.



Nun kam die 4. Disziplin: Die Wechselzone. Ich hatte so klamme Finger, dass ich meinen Neo nicht aufbekam. Mit vereinten Kräften war das Problem dann auch gelöst. Jetzt hieß es schnell in die Radklamotten (hatte mich für eine Jacke entschieden) und laaaange das Rad schieben. Mann oh Mann, ist diese Wechselzone lang.....



Die Radstrecke war ein 20 Km Rundkurs, der für die Teilnehmer auf der Olympischen Strecke zweimal zu fahren war. Man sollte meinen, in Hamburg ist alles platt...dem war aber bei Leibe nicht so. Die Radstrecke war sehr profiliert, ein stetes rauf und runter. Von der Alster über St. Pauli (Reeperbahn), über die Elbchaussee entlang der Elbe, zurück am Fischmarkt und den Landungsbrücken und dann das ganze ein zweites Mal.

Leider setzte nach einigen Kilometern heftiger Regen ein. Der Wind hat sich auch mit großem Erfolg bemüht, es den Athleten nicht zu einfach zu machen. Ich war froh, mich für einen Jacke entschieden zu haben. Ein Zuckerschlecken war das Ganze wirklich nicht.

Und dann wieder durch diese endlos lange Wechselzone. \*pust\*

Nasse Schuhe aus und nasse Schuhe an, nasse Laufkappe auf und los ging es auf die 10km Laufstrecke entlang der Außenalster.

Bei Kilometer 2 hatte Petrus wohl ein Einsehen und lies für einen Augenblick die Gießkannen verschlossen.

Der Zielbereich auf dem Rathausplatz war gut besucht und die Stimmung lies uns die letzten Meter der Laufstrecke mit einem Lächeln überstehen. Wie gesagt, Petrus ist kein Triathlet. Kurz nach meinem Finish regnete es wieder. Ich fror nun doch sehr stark, so dass wir uns dann schnell in Richtung Kleiderbeutelabgabe machten, wo ich mir in einem Kaufhauseingang trockene Klamotten anziehen konnte. Es war ein gelungener Tag und ein erfolgreicher Abschluss meiner Wettkämpfe 2007.



Am Sonntag haben wir uns dann noch die Elite der Männer angesehen und waren sehr beeindruckt, was sich dort auf der Strecke so abspielt. Das Wetter hat an diesem Tag auch mitgespielt und lies die Zuschauer in Strömen an die Strecke pilgern. Es war eine super Stimmung.

Nach dem Finish hasteten wir dann schnell zur Reeperbahn. Nee, nee nicht das was ihr jetzt denkt.... Im erstbesten Lokal haben wir uns dann noch das Fußballspiel HSV-FC Bayern angesehen. ;-)



Fazit: Hamburg ist zwar nicht um die Ecke und ein Start dort will gut überlegt sein. Bei der WM im eigenen Land dabei zu sein hat sich aber mehr als gelohnt!!

Ergebnis:

00:30:40 1,5km Schwimmen

00:06:34 Wechselzone 1

01:16:19 40km Rad

00:04:23 Wechselzone 2

00:46:33 10km Laufen

Gesamt: 02:44:31

Rang 604 von 1908 und 90. in SEN 2 von 240

---

## 26. August Oberursel Triathlon

Wie in den vergangenen beiden Jahren war die SG Anspach auch dieses Jahr mit einer **Familienstaffel** beim Triathlon in Oberursel vertreten.

Bei gutem Wetter zeigte die **Familie von Andrea und Dr. Peter Kappes** eine **Top Performance**. Andrea schwamm die 500 Meter in guten 10:38. Peter beeindruckte erneut mit der Spitzenzeit von 36:14 beim 20 km Radfahren. Dies ist neuer SGA Rekord. Ihr Sohn meisterte den anspruchsvollen 5 km Lauf in guten 26:06. Mit der guten **Gesamtzeit** von **1:12:58** wurde der **4. Platz von insgesamt 19 Familienstaffeln** belegt.

**Bei den Gruppenstaffeln** war die SGA ebenfalls **bestens** vertreten und erreichte mit **1:14:14** einen **sehr guten 10. Platz**. Hier starteten:

**Volker Kuth** (Schwimmen 11:28), **Henning Schenckenberg** (Rad 38:10) und **Julian Kuth** (Lauf 24:27).

In der **Einzelwertung** erreichte **Oliver Kischlat** nach **1:25:04** (11:09 - 44:53 - 29:02) als guter **26. insgesamt** das Ziel.

---

## 19. August Maibach Triathlon

Bei sehr guten Rahmenbedingungen fanden die diesjährigen Vereinsmeisterschaften der SG Anspach statt.

Die SGA war mit insgesamt **11 Starten und 4 Starterinnen** vertreten und zeigte eine **Top Performance**.

**Unter den Top 20 gab es 6 Teilnehmer der SGA**. Erstmalig waren auch **3 Ehepaare mit SGA Trias am Start**.

In den Altersklassen gab es **6 Podiumsplatzierungen und 3 Siege**.

**Neue Vereinsrekorde** wurden sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen erzielt.

Es gab mit **Dr. Peter Kappes und Katja Kiehlmann neue Vereinsmeister**.

Die Vorjahresersten **Reinhard Lorenz und Birgit Roos** wurden jeweils **Zweite**.

Ebenfalls auf dem Podium landeten als **3. Wolfgang Patommel und bei ihrer Premiere Belinda Lorenz**.

Nachfolgend die Ergebnisse aller SGA Starter im Detail:

SG Anspach VM	Name	AK	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Gesamt
<b>Ladies</b>						

1.	Katja Kiehlmann	1.	5:17	43:31	28:57	1:17:45
2.	Birgit Roos	1.	7:05	44:18	32:19	1:23:42
3.	Belinda Lorenz	4.	6:45	45:27	33:23	1:25:35
4.	Bettina Lorenz	3.	8:53	1:16:26	1:00:24	2:25:43
<b>Men</b>						
1.	Dr. Peter Kappes	3.	4:46	32:37	23:31	1:00:54
2.	Reinhard Lorenz	1.	4:35	33:57	24:06	1:02:38
3.	Wolfgang Patommel	4.	6:15	34:49	23:27	1:04:31
4.	Henning Schenckenberg	5.	6:53	35:05	23:49	1:05:47
5.	Achim Lorenz	4.	4:42	35:37	26:26	1:06:45
6.	Raimund Cipura	2.	4:39	36:12	25:55	1:06:46
7.	Jörg Kretschmer	12.	7:12	36:13	27:54	1:11:19
8.	Armin Uhrig	21.	6:42	39:40	30:41	1:17:03
9.	Oliver Kischlat	25.	6:12	39:48	33:56	1:19:56
10.	Udo Rausch	26.	9:01	43:24	27:48	1:20:13
11.	Bernd Gunkel	9.	7:30	47:29	32:04	1:27:03

## 5. August Ostseeman

Wie im vergangenen Jahr nahm **Raimund Cipura** auch in diesem Jahr beim Ostseeman teil. Das Wasser in der Ostsee war diesmal echt cool (16,2 Grad). Insgesamt war es erneut ein schöner sonniger Tag. Die Organisation war erneut top.

Raimund gelang es die Zeit aus dem Vorjahr um 9 Minuten zu verbessern und diesmal nach **11:49** (1:09 - 6:11 - 4:29) als 8. seiner AK zu finishen.

Die **sehr gute Unterbringung bei Hans und Dagmar Vanhöfen** sowie die **exzellente Betreuung vor allem beim Marathon** haben wesentlich zum Gelingen des Ziels, unter 12 Stunden zu bleiben, beigetragen. **Es war eine wunderschöne Zeit.**



**Raimund und Hans am Tag vor dem Ostseeman in der Wechselzone.**



**Race Day: Eine Ironman Distanz am Meer ist großes Erlebnis.**

---

## 28. Juli Westerwald Triathlon

Beim 1. Westerwald Triathlon starteten Henning Schenckenberg und Katharine Nilles.

Nachfolgend findet Ihr den Race Report von Henning:

Das Schwimmen habe ich denke ich im Rahmen meiner Möglichkeiten absolviert. Die Wassertemperatur betrug ca. 21 Grad, ich habe mich dennoch für den Neo entschieden. Immerhin gelang es mir, in einem etwas abgeschlagenen Feld (eine Art Grupetto) zu bleiben. Gemessen an anderen Schwimmerlebnissen ein Fortschritt. Nach 12:28 verlies ich den Erlenhofsee als 160. von 193 Finishern.

Auf dem Rad lief es recht gut. Die Strecke war sehr bergig, vergleichbar mit Maibach. Dies kommt mir natürlich zu Gute. Zum Glück blieb es trocken, nervig war allerdings der sehr starke Wind. Effektiv bin ich ca. 39 Minuten gefahren, der Schnitt betrug 30,5km/h. Ich konnte gerade am Berg etliche Starter überholen. Im Endeffekt belegte ich in dieser Disziplin Platz 50. Die offizielle Zeit (inklusive beider Wechsel) betrug 42:10

Sehr gut hat das Laufen funktioniert. Hier war die Strecke recht eben und ohne große Schwierigkeiten. Die 19:57 bedeuten für mich im Sprint-Triathlon einen neuen Rekord. Dies hat mich überrascht, da das Lauftraining dieses Jahr gelitten hat und ich nur 2x ein Koppeltraining absolviert habe.

Gesamtergebnis: Platz 53 (AK 13) in einer Zeit von 1:14:35 (12:28-42:10-19:57)

Katherine Nilles wurde in einem recht starken Feld (Siegerin Nicole Best) auf Platz 6 notiert, in ihrer AK war sie Dritte:

Ihre Zeiten: 9:48- 42:18- 23:10

Der Gesamteindruck dieses lediglich 76km von Neu-Anspach entfernten Wettkampfes war sehr positiv. Kein von einer Agentur mit dem Ziel der Gewinnmaximierung veranstaltetes Mega-Event, sondern ein überschaubarer Triathlon auf attraktiven Strecken mit motivierten und kompetenten Helfern. Es gab ausreichende Verpflegung im Ziel, Duschmöglichkeiten in der Nähe, usw. Ich kann die Veranstaltung ohne Vorbehalte weiter empfehlen!

---

## 22. Juli Laubach Duathlon

Erstmalig wurde eine Hessische Duathlon Meisterschaft über die Mitteldistanz (10 - 60 - 10) durchgeführt.

Von der SG Anspach war Dr. Med. Peter Kappes dabei. Seine Ergebnisse im Detail.

<b>Platz</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Radfahren</b>	<b>Laufen</b>	<b>Gesamtzeit</b>
<b>4.</b>	<b>Peter</b>	<b>Dr. Kappes</b>	<b>41:38</b>	<b>1:54:18</b>	<b>42:59</b>	<b>3:18:56</b>

---

## 21. Juli Allgäu Triathlon

Bei den Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz (2 - 92 - 21) war die SG Anspach mit Achim Lorenz vertreten.

Achim erreichte in etwa die Zeit des Vorjahres.

Nachfolgend seine Ergebnisse im Detail:

<b>Platz</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Radfahren</b>	<b>Laufen</b>	<b>Gesamtzeit</b>
<b>57.</b>	<b>Achim</b>	<b>Lorenz</b>	<b>35:31</b>	<b>3:22:38</b>	<b>1:50:32</b>	<b>5:48:41</b>

---

## 14. Juli Triathlon Edersee

Für die SG Anspach ging bei diesem Top Triathlon in Hessen Thomas Erdel an den Start. Die Schwimmstrecke von 1.500 Metern legte Thomas in ca. 29 Minuten zurück. Leider verletzte er sich beim Lauf in die Wechselzone am Fuß erheblich.

Dennoch setzte Thomas den Wettkampf tapfer fort und überholte beim Radfahren viele Teilnehmer. Leider verfuhr er sich an einem Abzweig und wurde später aus der Wertung genommen.

Beim Laufen zeigte Thomas an diesem extrem heißen Sommertag volles Engagement und erreichte das Ziel mit einer Zeit, die darauf hinweist, dass eine neue Bestzeit für Thomas gewesen wäre.

Das SGA Triathlon Team wünscht Thomas eine gute Genesung und wieder mehr Glück für die Zukunft.

---

## 1. Juli Ironman Frankfurt

Bei sehr guten Rahmenbedingungen wurde Achim Lorenz der 8. Ironman der SG Anspach.

Herzlichen Glückwunsch vom gesamten SG Anspach Triathlon Team zur gelungenen Premiere.

Die Ergebnisse im Detail:

<b>Platz AK</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Radfahren</b>	<b>Laufen</b>	<b>Gesamt</b>
<b>115.</b>	<b>Achim</b>	<b>Lorenz</b>	<b>1:12:18</b>	<b>5:37:11</b>	<b>4:17:42</b>	<b>11:14:16</b>



**Mit einem Luftsprung über die Finish Line. Achim Lorenz holt sich den Ritterschlag des Triathlons und wird Ironman auf dem Catwalk von Frankfurt.**

#### **Nachfolgend der Ironman Report von Achim Lorenz**

Nachdem die Vorbereitungen abgeschlossen waren, wurden die letzten Tage zu einer echten Geduldsprobe und das nicht nur für mich.

Während der Vorbereitung wurden in den letzten 12 Monaten ca. 1732 Km gelaufen, 5814 Km auf dem Sattel verbracht und 235 Kilometer im nassen Element zurückgelegt. Das ganze bedeutet einen Gesamtzeitaufwand von ca. 491 Stunden Sport. Den Rest muss ich dann wohl mit Arbeiten und schlafen verbracht haben ;-)

Zu erwähnen ist auch noch, dass ich in dieser Zeit 7 Radpannen hatte:

2 \* Platten auf Mallorca

1 \* Geplatzter Mantel

1\* Reiß der Kette incl. verbogenem Umwerfer und Speichen

1\* Bruch der Lenkerklemmung

und 2 \* einen Platten beim Rad Check-In am Wettkampfvortag ;-)

Nun aber zu dem Tag der Tage, der mit dem Check-In am Samstag begann. Man kann es eigentlich kaum glauben, aber es ist tatsächlich passiert. Ich hatte vom Parkplatz der Firma Sehring bis zur Wechselzone 2 mal einen Platten am Vorderrad. Mein Vorrat an Schläuchen, die eigentlich für den Wettkampftag bestimmt waren, waren schon aufgebraucht, bevor ich

auch nur einen einzigen Wettkampfkilometer gefahren bin. Das Bikeservice Team Boettgen hat dann sehr schnell die Ursache gefunden und den Schaden behoben. Das Felgenband war das Problem. Leute, schaut euch eure Laufräder an und wenn ihr Felgenbänder aus Plastik haben solltet, tauscht sie bloß aus ;-)

Warum aber bei so einem teuren Rad bei diesen Euro-Artikeln gespart wird, ist mir ein Rätsel. Ich habe dann noch drei Anläufe gebraucht, bis ich endlich mein Rad in der Wechselzone hatte. Das ganze Procedere hat nicht weniger als 3 Stunden gedauert. Was für ein Stress, wo man sich doch eigentlich ausruhen und entspannen sollte.

Der Wettkampf:

Mit dem zweiten Bus bin ich um kurz nach 4:30 Uhr Richtung Waldsee gefahren. Der erste kritische Blick in der Wechselzone galt natürlich dem Zustand meines Vorderrades. Alles Ok! Alles, was jetzt kam, war schon so etwas wie gewohnte Routine.

Kurz vor 6:40 Uhr: Nach einem gehetztem Gang von der Toilette (es waren einfach zu wenige da) über meinen Wechselplatz (irgendwie musste ich ja noch in den Neo) ging es auch schon los.

Die Nationalhymne dröhnte und wir strampelten im Wasser und verschafften uns Platz, wo keiner war.

Das Schwimmen war das absolute Chaos. Kein Platz, nur Tritte und nichts gesehen. Als ich dann auch noch einen Tritt in den Unterleib bekam, war alles vorbei. Es ging nicht mehr vor und nicht mehr zurück. Nur ruhig bleiben und kein Panik waren meine Gedanken. Ich kann euch gar nicht sagen, was das für ein Gefühl ist, wenn man auf der Stelle strampeln muss und von etlichen schwarzen Mumien überschwommen wird. Das war schon eine sehr stressige Situation. Nachdem ich mich von dem Tritt einigermaßen erholt hatte, ging es für mich so langsam mit dem Schwimmen los. Noch kurioser war aber, als ich auf der langen Gerade nach dem ersten Wendepunkt auf meiner rechten Seite einige der schwarzen Gestalten beim Laufen sah. Huch, war ich etwa am Landgang vorbeigeschwommen??? Was ist nur heute los???? Bei einem kurzen Blick auf meine linke Seite sah ich aber noch Athleten beim Schwimmen. Ich versuchte mich erneut zu orientieren und bemerkte, dass ich noch auf dem richtigem Wege war. Die Stelle, an der ich mich befand, war einfach nur zu eng. Ob die neue Schwimmstrecke so glücklich gewählt wurde, ist nun eine Frage, die der Veranstalter überdenken muss.

Den Rest der Schwimmstrecke konnte ich dann endlich in meinem Rhythmus schwimmen.

Mit 1:12 Std. waren die 3,8 Km geschafft. Es war nicht gerade meine Wunschzeit, aber immerhin. Nix war es mit der perfekten Welle ;-)

Auf der Radstrecke fühlte ich mich gleich zuhause und konnte richtig gut Druck machen. Viele Zuschauer und super Stimmung sorgten dann für den nötigen Rest. Außer, dass ich etliche Male meine Trinkflaschen verloren habe, gab es nichts zu meckern. Es war nicht immer einfach, nicht im Windschatten zu fahren. Es waren halt viel Athleten unterwegs.

Nach 5:37 Std. (reine Radzeit 5:30 ? ohne Zwangspausen) ging es dann in die letzte Wechselzone. Nach einer kleinen Diskussion mit meinem Helfer, über links und rechts (ja ja, ich trage Socken mit L und R) ging es auf den letzten Abschnitt des Tages. Das Laufen fühlte sie bemerkenswert gut an. Ich habe aber die ersten Kilometer bewußt langsam begonnen und mich sehr konzentriert, um nicht zu überziehen. Das gelang mir auch perfekt. Perfekt, bis sich mein Magen gemeldet hat und mit der ganzen Sache nicht so ganz einverstanden war.

Mich überkam eine so heftige Übelkeit, die mich fast 20 Km stark zurückgeworfen hat. Ich wusste mir nicht zu helfen. Kein Trinken und Essen wollte mehr an mich. Bei Km 24 habe ich mich dann dazu entschlossen, COLA zu trinken. Nach dem Motto: Mehr, als jetzt, kann ich eh nicht mehr kaputt machen. Und siehe da. Einige Minuten später war alles wieder im Lot.

Mein Magen hat sich beruhigt und ich konnte die letzten 12 Km wieder Fahrt aufnehmen. Als ich dann das letzte Bändchen übergestreift bekam, wurde mir so langsam klar, dass das große Ziel zum Greifen nahe war. Nach einer Laufzeit von 4:17 Std., es war kurz nach 18:00 Uhr, war es dann soweit. Ich betrat zum erstenmal an diesem Tage den Römer. Zuschauer überall,

Ein Geschrei und das klatschen Tausender Hände begleiteten mich auf den letzten Meter. Das war ein Riesen-Erlebnis. Gänsehaut pur kann ich nur sagen. Im Ziel, welches ich wohl mehr springend und hüpfend überquert habe, kannte die Freude keine Grenze mehr.

**WAR DAS EIN GEILES GEFÜHL!!!!**

Nach einer kurzen Nacht, ohne Schmerzen und Muskelkater am anderen Tag, war die Siegerehrung der krönende Abschluß eines super Erlebnisses und eines klasse organisiertem Events. Während der Siegerehrung gab es standing ovation für den ältesten Teilnehmer sowie für die beiden ersten Frauen (kein Wunder nach diesem Herzschlagfinale) Allein dies und viele andere schöne Dinge am Rande des Geschehen haben Lust auf mehr gemacht und mir gezeigt, wie schön es doch sein kann, gesund und mit Anstand diesen Sport zu betreiben. Ehre dem Ehre gebührt, aber an diesem Tag waren alle, egal ob Athlet oder Helfer, Streckenposten oder Polizist wahre Helden.

Als letztes möchte ich allen danken, die mich unterstütz, betreut und angefeuert haben. Ihr wart einfach klasse.

Was mir gerade noch eingefallen ist? Was war eigentlich mit dem Wetter. Keinen Tropfen Regen ;-)

See you at the finishline in 2008.

---

## **24. Juni Triathlon Roth**

Im Rahmen der Deutschen Langstreckenmeisterschaften im Triathlon fand die Ironman Distanz Premiere von Birgit Roos statt.

Birgit meisterte diese große sportliche Herausforderung souverän und wurde 7. der Deutschen Meisterschaften in ihrer Altersklasse.

Ebenfalls für die SG Anspach war Ricarda Groh als Läuferin in einer Staffel am Start. Zusammen mit Rita Schilke und Grit Klante belegte Ricarda den 30. Platz aller Frauenstaffeln.

Die Ergebnisse im Detail:

<b>Platz AK</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Radfahren</b>	<b>Laufen</b>	<b>Gesamt</b>
<b>7.</b>	<b>Birgit</b>	<b>Roos</b>	<b>1:40:58</b>	<b>7:07:06</b>	<b>4:48:17</b>	<b>13:49:12</b>

<b>Starterin</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Starterin</b>	<b>Radfahren</b>	<b>Starterin</b>	<b>Laufen</b>	<b>Gesamt</b>
<b>Rita Schilke</b>	<b>1:41:27</b>	<b>Grit Klante</b>	<b>7:06:52</b>	<b>Ricarda Groh</b>	<b>4:43:29</b>	<b>13:34:53</b>

Herzlichen Glückwunsch vom gesamten Triathlon Team der SG Anspach zu diesen Top Leistungen.



**Birgit Roos läuft strahlend über die Finish-Line auf dem Catwalk in Roth bei Ihrer Ironman Distanz Premiere. Die Zeit ist sensationell und der Stil beeindruckend.**

**Nachfolgend findet Ihre den Ironman Report von Birgit Roos**

Nun ist es offiziell: ich bin eine Challenge (Iron)-Woman. Die erste Triathlon Langdistanz ist geschafft.

Vielen Dank an alle die mir die Daumen gedrückt, mir viel Glück gewünscht und mir zu meinem Erfolg gratuliert haben.

Dankbar bin ich auch für die vielen Tips und Ratschläge, die ich von erfahrenen Ironman im Vorfeld erhalten habe.

Hier meine positive Erfahrung über 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km Laufen:

Um noch ein paar Tage Ruhe vor dem Wettkampf zu haben, sind wir schon am Donnerstag nach Roth gereist. Nadja hatte für den Tag X Urlaub genommen und ist aus London eingeflogen.

Wir hatten in der Nähe eine Ferienwohnung gemietet um unabhängig zu sein. Gleich am Donnerstag Nachmittag habe ich die Startunterlagen abgeholt und wir haben uns den Triathlonpark angesehen. Am Freitag sind wir die Radstrecke mit dem Auto abgefahren. Bei der Streckenbesichtigung wurde mir die Angst vor dem Kalvarienberg bei Greiding genommen, weil dieser Berg

im Streckenprofil sehr steil dargestellt wird. Am Samstag gab es dann schon ein volles Programm. Fahrrad einchecken, Parkplatz für Sonntag suchen, damit Herbert und Nadja nach dem Schwimmen ohne Streckensperrung zur Radstrecke fahren konnten, "Nudeln satt" essen, Wettkampfbesprechung. Danach endlich ausruhen für Sonntag.

Eine der größten Herausforderungen war für mich als Morgenmuffel das Aufstehen um 3:15 Uhr, Frühstück, Abfahrt um 4:15 Uhr. Am Schwimmstart angekommen, Arm mit Startnummer und Wade mit Altersklasse beschriften, Fahrrad aufpumpen, Kleiderbeutel abgeben und startfertig machen. Pünktlich um 6:20 Uhr Start der ersten Startgruppe, das waren die Profis und alle Frauen. Das Schwimmen war für mich sehr gut, ich hatte schnell meinen Rhythmus gefunden und meine Schwimmzeit von 1:40 Std. Die erste Radrunde lief optimal, zu Beginn der zweiten Runde wurde es plötzlich sehr warm und ich hatte damit etwas Probleme. Im Zielbereich habe ich gehört, dass damit viele Probleme hatten. Die zweite Hälfte der 2. Runde war wieder gut und die letzten 8 km abwärts nach Roth ließ ich es langsam angehen um Kraft zu sparen. Als die netten Helfer mir das Fahrrad abgenommen hatten, bin ich schon etwas "geeiert" bis zum Umkleidezelt. Dort habe ich mich in Ruhe umgezogen, noch etwas Obst gegessen um die letzte Disziplin in Angriff zu nehmen. Auch hier habe ich einen Rat befolgt und bin langsam mit kurzen Schritten losgelaufen. Ich habe mich schon gewundert, dass meine Beine so gut waren und ich richtig locker loslaufen konnte. Die Laufstrecke am Kanal entlang ließ sich gut laufen. Ich habe einige Stücke Wassermelone gegessen, was mir sehr gut bekam und einige Powergels zu mir genommen. Zwischen km 26 und 28 hatte ich dann einen kleinen Einbruch, die Beinmuskulatur wurde müde und neigte zum Krampfen. Mit dem Schwamm habe ich mit kaltem Wasser die Beine gekühlt, Salzwasser und Cola getrunken und von Tuc-Keksen das Salz abgeleckt (und die Kekse weggeworfen). Danach lief es wieder gut bis ins Ziel und mit meiner Marathon-Zeit 4:48 Std. war ich mehr als zufrieden, nachdem ich vorher dachte, dass ich es in 5 Stunden oder knapp darüber schaffen könnte. Im Ziel standen (nachdem sie schon vorher an 3 Punkten auf der Radstrecke und an der Laufstrecke waren) Herbert und Nadja auf der Tribüne in der ersten Reihe und ich bin nach dem Zieleinlauf zu ihnen gegangen und meine ersten Worte waren: Das war ein schönes Erlebnis!!

Ich wollte einfach nur ankommen, aber insgeheim hatte ich schon im Hinterkopf, dass ich gerne eine 13 vor dem Komma haben möchte, was ich auch geschafft habe.

Ich hatte nicht den Eindruck, dass ich 13:48 Stunden unterwegs war und hätte vorher nie gedacht, ein so positives Erlebnis zu haben. Mit meiner Verpflegung auf dem Rad und auf der Laufstrecke habe ich alles richtig gemacht und hatte keinerlei Probleme. Nach dem Duschen und einer Massage konnte ich auch etwas essen, danach Fahrrad abholen und in die Ferienwohnung fahren, wo es noch Sekt gab. In der Nacht habe ich schlecht geschlafen, weil ich noch total euphorisch war. Die Müdigkeit kam am Montag auf der Heimfahrt und zu Hause waren nach dem langen sitzen die Beine steif, was schnell wieder vorbei war nachdem sie bewegt wurden.

Auf zu neuen Taten!!

---

## 17. Juni Triathlon Stockelache

Am wunderschönen Stockelache See fanden dieses Jahr erneut die Hessischen Triathlonmeisterschaften über die olympische Distanz statt.

Das Wetter war teilweise sonnig, teilweise bewölkt mit ein paar Regentropfen auf der 1. Radrunde.

Bei einer Wassertemperatur von 22,2 Grad wurde ohne Neopren geschwommen.

Nachfolgend die Ergebnisse der 4 Starter der SG Anspach:

Platz AK	Vorname	Nachname	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Gesamt
10.	Peter	Dr. Kappes	28:12	1:10:05	42:35	2:20:52
12.	Wolfgang	Patommel	29:01	1:16:43	42:19	2:28:03
8.	Thomas	Erdel	28:30	1:12:15	48:41	2:29:26
4.	Raimund	Cipura	23:01	1:16:25	51:48	2:31:14

Im Sprinttriathlon überzeugte Katja Kiehlmann mit einer sehr guten Leistung.

Platz AK	Vorname	Nachname	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Gesamt
4.	Katja	Kiehlmann	14:37	46:28	25:00	1:26:05

---

## 10. Juni Triathlon Moritzburg

Bei den Deutschen Triathlonmeisterschaften der Ärzte gelang Dr. Peter Kappes über die olympische Distanz (1,5 - 40 -10) ein sehr guter 4. Platz.

Nachfolgend die Details:

Platz AK	Vorname	Nachname	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Gesamt
4.	Peter	Dr. Kappes	37:44	1:12:55	41:50	2:32:29

---

## 10. Juni Duathlon Lorsheim

Auf der anspruchsvollen Duathlonstrecke in Lorsheim mit vielen kernigen Anstiegen und rasanten Abfahrten (5 km Lauf - 20 km Rad - 5km Lauf) gelang Birgit Roos schon der zweite Saisonsieg.

Die Gesamtzeit von 2:10:52 bedeutete für Birgit eine neue Bestzeit. 🏆

---

## 9. Juni Triathlon Münster

Die Premiere von Thomas Erdel über die Mitteldistanz (2 - 84 -21) fand bei den Hessischen Meisterschaften in Münster statt. In einem hochkarätigen besetzten Feld erreichte Thomas einen sehr guten 7. Platz.

Nachfolgend die Details zur starken Performance von Thomas:

Platz AK	Vorname	Nachname	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Gesamt
7.	Thomas	Erdel	37:33	2:45:03	1:58:48	5:22:06

---

## 3. Juni Triathlon Darmstadt

Bei guten Bedingungen waren 3 Trias der SG Anspach am Start.

Die Distanzen: 0,55 - 20 - 5,3

Nachfolgend die durchweg sehr guten Ergebnisse mit 2 Podiumsplatzierungen:

PLatz AK	Vorname	Nachname	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Gesamt
2.	Reinhard	Lorenz	9:50	34:43	21:48	1:06:21
8.	Ricarda	Groh	13:07	42:12	28:50	1:24:07
3.	Birgit	Roos	14:04	43:14	27:16	1:24:39

## 17. Mai Duathlon Schotten

Aus dem vorhergelegten Triathlon Festival machte die Eventagentur kurzfristig wegen des schlechten Wetters und der kalten Wassertemperaturen (13,8 Grad Celsius) eine Duathlon Veranstaltung.

Die Distanzen: 5 - 20 -5

Nachfolgend die Ergebnisse:

<b>PLatz AK</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>1. Lauf</b>	<b>Rad</b>	<b>2. Lauf</b>	<b>Gesamt</b>
<b>8.</b>	<b>Peter</b>	<b>Dr. Kappes</b>	<b>19:30</b>	<b>46:51</b>	<b>21:06</b>	<b>1:27:28</b>
<b>1.</b>	<b>Birgit</b>	<b>Roos</b>	<b>24:15</b>	<b>59:16</b>	<b>26:07</b>	<b>1:49:38</b>
<b>?</b>	<b>Belinda</b>	<b>Lorenz</b>	<b>keine</b>	<b>Zeiten</b>	<b>erfasst</b>	<b>?</b>

Achim Lorenz gab auf der Radstrecke wegen des schlechten Wetters auf.

Birgit Roos wurde Hessische Meisterin im Sprintduathlon. Herzlichen Glückwunsch.

---

## 6. Mai Triathlon Gelnhausen

Beim ersten Triathlon der Saison in Gelnhausen gab es Sonne satt.

Die Distanzen des Triathlons: 0,5 - 20 - 5

Die Ergebnisse:

<b>PLatz AK</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Rad</b>	<b>Lauf</b>	<b>Gesamt</b>
<b>10.</b>	<b>Peter</b>	<b>Dr. Kappes</b>	<b>11:18</b>	<b>38:24</b>	<b>20:16</b>	<b>1:09:59</b>
<b>6.</b>	<b>Achim</b>	<b>Lorenz</b>	<b>10:30</b>	<b>39:05</b>	<b>21:43</b>	<b>1:11:19</b>
<b>5.</b>	<b>Belinda</b>	<b>Lorenz</b>	<b>14:09</b>	<b>47:45</b>	<b>27:14</b>	<b>1:29:04</b>

Die Triathlon Premiere von Belinda Lorenz ist sehr gut gelungen. Achim Lorenz ist 600 Meter geschwommen, sonst hätte er einen Podiumsplatz erreicht.

## 1. Mai Duathlon Oberursel

Der Saisonstart für das SGA Triathlon Team fand dieses Jahr an einem Tag mit viel Sonne im benachbarten Oberursel statt.

Die Distanzen des Duathlons: 5-30-5

Die Ergebnisse:

<b>PLatz AK</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>1. Lauf</b>	<b>Rad</b>	<b>2. Lauf</b>	<b>Gesamt</b>
<b>13.</b>	<b>Peter</b>	<b>Dr. Kappes</b>	<b>18:20</b>	<b>58:19</b>	<b>20:20</b>	<b>1:38:48</b>
<b>35.</b>	<b>Thomas</b>	<b>Erdel</b>	<b>19:53</b>	<b>1:00:10</b>		<b>1:44:32</b>
<b>18.</b>	<b>Henning</b>	<b>Schenckenberg</b>	<b>19:16</b>	<b>1:01:03</b>	<b>22:14</b>	<b>1:45:23</b>