

Triathleten des TSV Unterschüpf bei Triathlon Europameisterschaft erfolgreich.

Am vergangenen Sonntag (03.07.16) fand die Europameisterschaft auf der Triathlon Langstrecke beim IRONMAN in Frankfurt statt. Ebenfalls wurden unter den Profi- und Altersklassenathleten die Deutschen Meister auf dieser Distanz gekürt.

Unter den rund 3000 Startern befanden sich auch drei Sportler aus der Region. Für den TSV Unterschüpf 02 starteten Andreas Meder (Oberschüpf), Richard Frank (Unterschüpf) und Franziska Pawlik (Külsheim), die alle drei ihre zweite Langdistanz bestritten. Die Langstrecke umfasst 3,8 km Schwimmen im offenen Gewässer, es folgen 180 km Radfahren und anschließend muss noch ein Marathon mit 42,2 km gelaufen werden. Für die meisten Personen ist es schon schwer vorstellbar die einzelnen Distanzen zu überwinden, wer sich aber "IRONMAN" nennen will, muss alle drei Disziplinen in Folge absolvieren und dies innerhalb des Zeitlimits von 15 Stunden. Somit kein Unterfangen, für das man sich spontan entscheidet, zumal die Startplätze der großen Veranstalter (IRONMAN und Challenge) bereits ein Jahr im Vorfeld vergeben werden.

Für die drei Multisportler hieß es somit nach der erfolgreichen Meldung im Juli 2015, sich an die umfangreiche Vorbereitung zu machen. Trainingspläne wurden ausgearbeitet, Material optimiert und die passende Renntaktik überlegt. Wobei für Alle klar war, oberste Priorität hat das Finish. Schnelle Zeiten sind zwar gewünscht, aber an einem so langen Wettkampf schwer planbar. Faktoren wie ein technischer Defekt (Plattfuß) oder das Wetter können nicht durch das beste Training beeinflusst werden. Besagte Vorbereitung umfasste neben den üblichen Einheiten in den drei Teildisziplinen auch Kraft- und Stabilisationstraining sowie Koppeleinheiten, das bedeut zwei Disziplinen in Folge zu absolvieren. Außerdem besuchte das Team im April ein Trainingslager auf Mallorca, um die erforderliche Grundlage auf dem Rad zu schaffen. Durchschnittlich absolvierte jeder in den 7 Monaten Vorbereitung rund 150km im Wasser, 4500km auf dem Rad und 1100km laufend.

Das Wettkampfwochenende begann Freitagmittag mit der "Nudelparty", hier lud der Veranstalter die Athleten zum Nudel essen ein. Die Sportler füllten ihre Kohlenhydratspeicher für die anstehende Belastung mit Pasta und Lasagne. Samstagnachmittag folgte das Einchecken der Räder in die Wechselzone 1 am Langener Waldsee. Den Ausgang der Zitterpartie Deutschland-Italien konnte leider nicht verfolgt werden, denn ausreichend Schlaf ist



für eine optimale Leistung essentiell und der nächste Tag sollte bereits um 4:00 Uhr beginnen.

Mit Shuttlebussen wurden die Eisenmänner und Frauen am Sonntagmorgen aus der Frankfurter Innenstadt zum



Start befördert. Nach der finalen Überprüfung der Räder schlüpften alle drei Athleten in Ihre Neoprenanzüge. Diese waren für die Agegrouper (Sportler die keine Vollzeit Profis sind) auf Grund der niedrigen Wassertemperatur erlaubt. Die Profiathleten hingegen mussten die Schwimmstrecke ohne Neoprenanzug absolvieren. Im Nachhinein sorgte dies für einige Negativstimmen, so musste unter anderem die Favoriten, die amtierende Hawaii Siegerin Daniela Ryf total unterkühlt nach 10km auf der Radstrecke aussteigen.

Der Startschuss für die Profis viel um 06:30 Uhr und ab 06:40 Uhr starteten die Amateure auf die Schwimmstrecke. Im Gegensatz zum vergangenen Jahr fand kein Massenstart statt, sondern zur Sicherheit der Athleten ein "Rolling Start", so wurden alle 5 Sekunden 12 Teilnehmer ins Wasser geschickt. Nach einer Runde mit 1,5 km im See erfolgte ein kurzer Landgang, um dann die verbleibenden 2,3 km auf der zweiten Runde zu absolvieren. Andreas Meder. Franziska Pawlik und Richard Frank kämpften sich erfolgreich durch den kochenden See und blieben alle unter 1:10 h. Den internen Titel "First out oft he water" konnte sich Franzi sichern, die als erste des Trios nach gerade mal 1:03 h aus dem See stieg. Dort wurde sie sogleich lautstark von Zuschauermengen empfangen, unter anderem auch von der extra angereisten Sabrina, die ihr bestes gab um die Athleten nach vorne zu brüllen.





Aus dem Neo geschält, ging es auf der komplett für den Verkehr gesperrten Bundesstraße mit dem Velo in die Frankfurter Innenstadt. Von dort aus führte die Radstrecke in den Wetteraukreis und mit Friedberg wurde der nördlichste Punkt erreicht. Besonders in der zweiten Radrunde machten Wind und Regen den Sportlern das Leben schwer. Dem bekennenden Radfahrer Meder konnten die widrigen Bedingungen jedoch nicht aus dem Konzept bringen, er erreichte auf den 180km die Durchschnittsgeschwindigkeit von 36km/h. Und mit einem 32er Schnitt waren auch Frank und Pawlik flott unterwegs.

Der abschließende Marathon führt in vier Runden mitten in der City am Main entlang und ist stimmungstechnisch ein absolutes Highlight. So gab es für keinen der drei TSVIer größere Leistungseinbrüche und alle konnten diesen noch unter vier Stunden durchziehen.



Auf dem Römer kam es dann zum emotionalen und verdienten Zieleinlauf über den roten Teppich. Der Stadionsprecher brache es auf den Punkt: "YOU ARE AN IRONMAN".

Kacheln zählen im Schwimmbad, Radausfahrten bei den ungemütlichsten Wettersituationen und hunderte Laufkilometer haben sich ausgezahlt und das Trio mit top Zeiten belohnt.

Diese im Einzelnen:

	Gesamtplatz	Platz DM	Zeit	Schwimmen	Rad	Laufen
Andreas Meder	467	37	10:01:07	1:04:36	5:03:12	3:47:17
Richard Frank	914	51	10:43:29	1:08:57	5:34:09	3:52:45
Franziska Pawlik	49	6	10:43:43	1:03:07	5:36:46	3:57:08



Das Trio des TSV Unterschüpf überglücklich nach dem Zieleinlauf. V.I. Franziska Pawlik, Richard Frank, Andreas Meder.



