Mainzer Triathleten starten erfolgreich beim Ironman in Malaysia

Am letzten Februarwochenende fand auf der beliebten Urlaubsinsel Langkawi der 6. Ironman Malaysia statt. Die Distanzen betrugen 3,8 Kilometer Schwimmen im Meer, 180 Kilometer Radfahren und einen Marathonlauf über 42,195 Kilometer.
Zu einer Jahreszeit, in der noch viele Athleten warm angezogen und dick vermummt eisern trainieren, absolvierten 5 Triathleten vom TCEC Mainz ihren ersten Wettkampf der Saison bei tropischen Temperaturen.
Das Rennen erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Hatten sich im vergangenen Jahr noch 300 Teilnehmer gemeldet betrug die Anzahl der Meldungen in diesem Jahr bereits 700. An der Startlinie standen schließlich 551 Dreikämpfer, die dann kurz nach Tagesanbruch um 7 Uhr in die 31 Grad warme Kuah Bay sprangen und die 3,8 Kilometer in Angriff nahmen. Die Bedingungen waren ideal und es herrschte kein Wellengang. Ludwig Sattler war der schnellste Schwimmer aus der TCEC-Gruppe und legte die Strecke in 58 Minuten zurück. Doch schon kurze Zeit nach ihm folgten Ralf Wölms in 59 Minuten und Christoph Sonnack nach 1 Stunde und 3 Minuten. Ralf Lambert (1:12 Stunden) und Volker Schaubruch (1:14 Stunden) benötigten gute 10 Minuten länger.
Die Radstrecke über 180 Kilometer war anspruchsvoller als gedacht und beinhaltete mehrere Anstiege. Sonnack konnte schon zu Beginn zu seinen Vereinskollegen Sattler und Wölms aufschließen und die beiden überholen. Er bewältigte die Strecke in 5:04 Stunden. Sattler benötigte 5:16 Stunden für die 180 Kilometer und war mit seiner Radzeit überaus zufrieden. „Ich kam mit 3500 Trainingskilometern auf dem Rad hier nach Malaysia. Der milde Winter zuhause kam mir sehr entgegen." Wölms hatte Pech und stieß bei einem Überholmanöver nach einem Drittel der Strecke mit einem entgegenkommenden Auto zusammen. Dabei zog er sich Prellungen am rechten Oberschenkel zu. Dennoch setzte er das Rennen fort und benötigte trotz Sturz und Schmerzen 6:04 Stunden für den Radpart. Lambert konnte seine Radstärke ausspielen und absolvierte die 180 Kilometer in 5:34 Stunden. Schaubruch erreichte zusammen mit ihm nach 5:32 Stunden die zweite Wechselzone.
Auf der folgenden Laufstrecke herrschten 40 Grad Celsius, es gab keinen Schatten und nur ein laues Lüftchen verschaffte den Athleten etwas Erleichterung. Wegen der extremen Bedingungen gab es bei jedem Kilometer eine Versorgungsstation mit Getränken und auch Eis, das sich die Teilnehmer zur Kühlung in die Trikottaschen stecken konnten. Sonnack trotze den äußeren Bedingungen und lief den Marathon in hervorragenden 3:24 Stunden. Nach 9:37 Stunden überquerte er als 19. im Gesamteinlauf kurz nach den Profis und als Zweiter seiner Altersklasse TM 30 völlig kaputt die Ziellinie. Sattler hatte sich seine Kräfte gut eingeteilt und bewältigte die 42 Kilometer in genau 4 Stunden. Mit Kursrekord der TM 50 und als überlegener Sieger seiner Altersklasse lief er nach 10:20 Stunden ins Ziel. Um sagenhafte 1:08 Stunden war Sattler schneller gewesen als der bisherige Rekordhalter. „Das Rennen war härter als meine vier Teilnahmen beim Ironman auf Hawaii" berichtete Sattler entkräftet im Ziel, „der fehlende Wind machte die Temperaturen fast unerträglich".
Lambert verabschiedete sich von seinem Kollegen Schaubruch, lief die Strecke in 4:20 Stunden und erreichte bei seiner dritten Teilnahme auf Langkawi nach 11:13 Stunden das Ziel. „Ich war bereits zwei Mal hier, aber noch nie war es so heiß wie in diesem Jahr", erzählte Lambert nach dem Rennen. Schaubruch benötigte eine halbe Stunde länger für den Marathon und finishte nach 11:50 Stunden und war mit seiner Leistung sehr zufrieden.
Bei Wölms machten sich auf der Laufstrecke die Auswirkungen seines Radsturzes schmerzhaft bemerkbar. Die Prellungen am rechten Oberschenkel behinderten ihn sehr. Dennoch überstand er den Marathon in 5:12 Stunden und erreichte schließlich nach 12:20 Stunden die Ziellinie. „Ich hatte mir mehr vorgenommen, aber nach dem Sturz bin ich froh, dass ich überhaupt ins Ziel gekommen bin. Aufgeben kam für mich nicht in Frage."

Sonnack und Sattler qualifizierten sich mit ihren hervorragenden Leistungen für den Ironman auf Hawaii. Doch während Sonnack den Startplatz annahm verzichtet Sattler auf einen erneuten Trip nach Big Island.

(Ralf Lambert auf der Radstrecke)