





## Vorwort



Das Triathlonjahr 2005 war für uns Friedberger Triathleten wieder einmal sehr erfolgreich. Noch nie zuvor in unserer Vereinsgeschichte haben so viele Mitglieder an IRONMAN-Triathlons und Marathonveranstaltungen auf nationaler und internationaler Ebene teilgenommen wie in diesem Jahr. Damit bestätigt sich auch bei uns im Verein der Trend zu langen Distanzen. Die Frage nach dem Warum liegt zumeist in der Faszination begründet, die diese Veranstaltungen auf den Athleten ausüben. Denn oft nur an den Großveranstaltungen findet man diese Gänsehautstimmung, die professionelle Organisation und das Publikums- und Medieninteresse.

Die Dokumentationen der erbrachten Leistungen kann man auf unserer Internetseite nachlesen. Mit zahlreichen Artikeln in der Friedberger Allgemeinen Zeitung haben wir unseren Sport und unsere Erfolge wieder einem breiten Publikum vorgestellt und dazu nur positives Feedback erhalten. Den Redakteuren der Artikel möchte ich deshalb ganz besonders für ihr Engagement danken. Schreibt weiter so fleißig und interessant, denn davon lebt unsere kleine Abteilung.

Bedanken möchte ich mich auch wieder bei allen ehrenamtlichen Mitgliedern in der Abteilung, die durch ihren Einsatz das Bestehen der Abteilung ermöglichen. Das sind Thomas Gunzl (stellvertretender Abteilungsleiter), Roberto Cacciato (Kassier), Thomas Werner (Pressearbeit) und Manfred Lang (Übungsleiter).

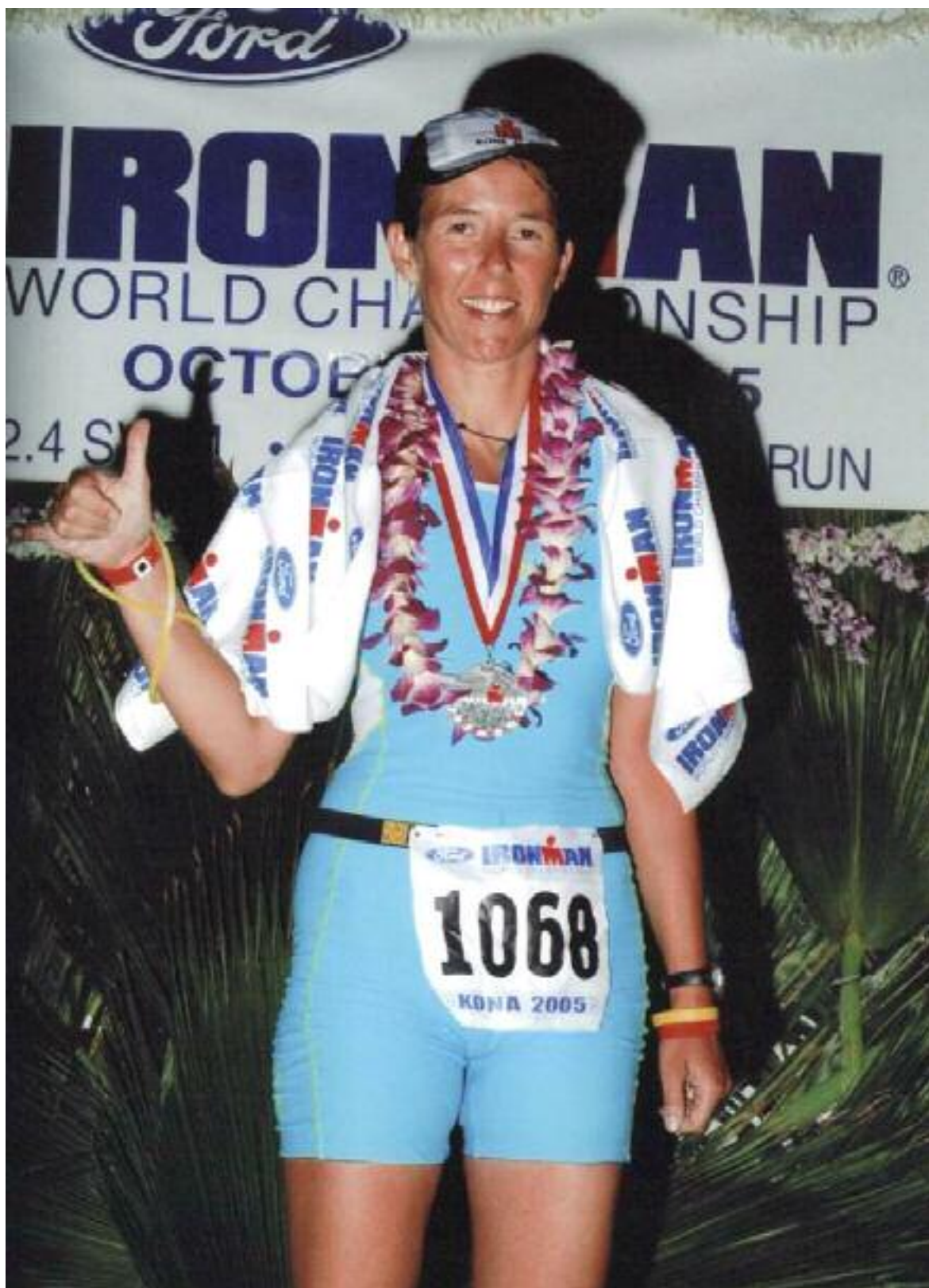
Aus sportlicher Sicht überragte heuer Katja Fuchs, mit Ihrer Qualifikation und Teilnahme am IRONMAN Hawaii, die überdurchschnittlich guten Leistungen aller aktiven Wettkampfsportlerinnen und -sportler. Diese tollen Leistungen dienen wieder als Ansporn und Motivation, es im kommenden Jahr wieder zu versuchen, um den einen oder anderen Hausrekord zu brechen. Dafür wünsche ich allen Aktiven viel Erfolg.

Aus eine erfolgreiche und spannende Saison freut sich

Roland Werner  
Abteilungsleiter



## Fotos des Jahres 2005





TSV 1862 FRIEDBERG

**Brief an den Vorstand des TSV Friedberg zur geplanten Etat Kürzung:**

20.08.2005

Hallo Sigggi,

mit Bestürzung habe ich zur Kenntnis genommen, dass zum Ausgleich des Haushalts-defizits die Abteilungsetats pauschal deutlich gekürzt werden sollen.

Dies trifft die Triathlonabteilung besonders hart, da wir schon jetzt mit unserem kleinen Etat von 3.300 Euro weder die Kosten für die Wettkämpfe, noch die Kosten für eine gemeinsame Wettkampfbekleidung aus dem Etat begleichen können. Von Reisekosten und Spesen gar nicht zu reden, obwohl mittlerweile 4 WM-Teilnehmer für unsere Abteilung aktiv sind (Thomas Werner, Markus Gebele, Hubert Zickl und Katja Fuchs).

Wie Du weißt, nutzt die Triathlonabteilung das neue Sportzentrum des TSV bisher nicht, da wir zum Aufbau der sportartspezifischen Ausdauerleistungen in der Regel im Schwimmbad, auf der Straße und im Wald trainieren.

Da heute schon ein erheblicher Anteil unserer Mitgliedsbeiträge nicht in die Abteilung zurück fließt, sind die meisten Mitglieder meiner Abteilung - genauso wie ich selbst - nicht mehr bereit, mit unseren Geldern vorhandene und neue Haushaltslöcher, die durch das Sportzentrum entstehen, zu stopfen.

Wir haben durch die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge im letzten Jahr schon einige Mitglieder verloren. Aus Gesprächen mit aktiven und passiven (Noch-) Mitgliedern unserer Abteilung habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass die finanzielle Schmerzgrenze für viele erreicht ist. Durch die von Dir angekündigte weitere Beschneidung des Abteilungsbudgets sehe ich die Gefahr der Abwanderung von aktiven Abteilungsmitgliedern, da es sich dann nicht mehr lohnt Triathlon beim TSV zu betreiben.

Lieber Sigggi, ich möchte Dich und die gesamte Vorstandschaft bitten, die Maßnahme für die kleineren Abteilungen und insbesondere Triathlonabteilung zu überdenken und, wenn notwendig, verursachungsgerecht die Belastung auf die Abteilungen zu verteilen, die das Sportzentrum regelmäßig nutzen.

Bis zur Klärung dieser Frage möchte ich Dich bitten, die von uns angeregte Beschaffung von Spinning-Rädern vorerst nicht weiter zu verfolgen.

Mit freundlichen Grüßen  
Roland Werner

Trotzdem wurde am 21.11.2005 beschlossen den Etat für alle Abteilungen ab 2006 um 10% zu kürzen. Die Triathlonabteilung stimmte dagegen!



## Opel Ironman Trainingslager auf Mallorca

**Peter Schnellinger sendete eine kleine Zusammenfassung bzw. seine Eindrücke vom Opel Ironman Trainingslager auf Mallorca (Termin vom 10.04. bis 17.04.2005):**



Ich war im 4-Sterne Club Pollentia Maris, der im Nordosten Mallorcas, zwischen Pollenca und Alcudia gelegen ist, untergebracht. Der Club bot neben idealen Triathlon-Trainingsvoraussetzungen u.a. auch Möglichkeiten zum Tennisspielen, Surfbrett-Verleih, eine Kitesurf-Schule, eine Anlage zum Bogenschießen, Sauna, Massageservice, Golfplatz, Shuttleservice zum Einkaufen in Alcudia und Fitnesscenter. Für das Schwimmtraining stand uns ein 25x11 m Schwimmbecken mit reservierten Bahnen zur Verfügung. Die sportliche Leitung des TrainingsCamps lag bei Ralf und Nina Eggert, sowie dem Sport- und Ärzteteam des Opel Ironman Germany.

Auf die Teilnehmer wartete ein ausgearbeitetes Trainingsprogramm unter Anleitung und medizinischer Betreuung. Das Leistungsniveau lies sich durch die Auswahl entsprechender Trainingstouren (zwischen 75 und 150 km) mit unterschiedlicher Geschwindigkeit selbst bestimmen. Außerdem erhielt jeder Teilnehmer eine kostenlose Radkarte der Insel und konnte so unabhängig von geführten Touren individuell trainieren. Die Messung von Belastungsparametern (Harnstoffmessung) war gegen einen Entgelt von 2,50 € täglich möglich. Somit hatte ich immer einen Wertmesser meines körperlichen Zustandes. Jan Sibbersen bot zudem eine ausgezeichnete Schwimmvideoanalyse gegen Aufpreis von 25,- € an. Bestandteile des Trainingsprogramms waren Radeinheiten, Technischulung Laufen und Schwimmen mit Wirkungsgradverbesserung, Ausdauertraining Laufen und Schwimmen, Gymnastik und Stretching.

Die Teilnehmer des Opel Ironman Germany TrainingsCamps erhielten täglich kostenlose Versorgung mit PowerBar Energieriegeln und Energie-Gels, Vittel-Wasser und Energy Drinks. Im Reisepreis ebenfalls enthalten war der Mechanikerservice (Grundversorgung), sowie Reifen und Schläuche (Fa. Schwalbe) im Falle einer Radpanne. Es bestand auch die Möglichkeit, Xterra Wetsuits kostenlos zu testen.

Abgerundet wurde das TrainingsCamp durch ein umfangreiches Rahmenprogramm mit interessanten Seminarvorträgen, Gesprächsrunden mit Top-Athleten, Filmvorführungen, touristischen Angeboten und einem schönen Geschenk für alle Teilnehmer.

Durch die ständige Betreuung hatte man körperlich nie das Gefühl, an seine Grenzen gegangen zu sein.

So in etwa verlief ein Trainingstag:

- ca. 7 Uhr Harnstoffmessung
- ca. 7.45 Uhr Schwimmtraining mit Jan Sibbersen (ca. 1 Stunde, 2 km Trainingspensum) oder alternativ Lauftraining auf einer ausgeschilderten (mit km-Anzeige, 10 u. 12 km-Strecke) Laufstrecke anschließend Frühstücksbuffet
- ca. 11 Uhr Start zum Radtraining
- ca. 17.30 Uhr Gymnastik
- ab 18.30 Uhr Abendbuffet



Man hatte viele Gelegenheiten, persönliche Gespräche mit den Top-Athleten (Lothar Leder, Jan Sibbersen, Ralf und Nina Eggert) der Ironman-Szene zu führen.

Peter Schnellinger



## Ironman Vorbereitungstrainingslager auf Mallorca

(thwe). Thomas Werner sendete seine kurze Zusammenfassung vom Vorbereitungs-  
trainingslager auf Mallorca (Termin vom 29.04. bis 13.05.2005):

Anfang Mai flogen Katja Fuchs, Steffi Hege mit Freund Jürgen Schubert und Thomas Werner ins Radtrainingslager nach Mallorca. Wir waren im Dunas Park\*\*\* Aparthotel in Alcudia im Nordosten der Insel untergebracht.

Von Januar bis Mitte Mai ist dieses Hotel eine Station der "Max Hürzeler Bicycle Holidays" und somit



bestens auf die Bedürfnisse von Radsportlern eingestellt. Auch ein Hallenbad mit 4x25m Bahnen gehört zur Anlage und somit kam auch das Schwimmtraining nicht zu kurz, welches wir am frühen Morgen vor dem Frühstück absolvierten. Leider war das Wasser sehr kalt und nach 30min lockerem Schwimmen benötigten wir die Sauna zum Aufwärmen. Jedenfalls waren wir hinterher wach und nach einem ausgiebigen Frühstück startklar für die Radausfahrten.

Es bestand die Möglichkeit die Radtouren als geführte Gruppenfahrten unter der Leitung von zum Teil namhaften Radsportgrößen wie Oskar Camenzind (Profi Weltmeister auf der Strasse von 1998) und Didi Thurau zu buchen oder auch individuell zu starten. Wir

entschieden uns für letzteres.

Der Veranstalter stellte zudem jeden Morgen eine Radverpflegung mit Getränken, Käsebroten, getrockneten Feigen, .... zur Verfügung und bei technischen Fragen oder Problemen stand Albert Fritz (34facher 6-Tage-Rennen Sieger) mit Rat und Tat zu Seite.

In der ersten Woche waren vorwiegend Flachetappen auf dem Programm, denn durch die Marathonvorbereitung im Winter sind wir mit praktisch Null Radkilometern angereist. Besonders die ersten Tage auf dem "neuen"

Sportgerät vielen uns noch schwer und vor allem Thomas hatte mit Sitzproblemen zu kämpfen. Aber das angenehme Klima mit Temperaturen um 25°C und ein fast wolkenloser Himmel half die Anfangsprobleme zu überstehen.

In der zweiten Woche ging's dann auch in die Berge und mit dem Calobra Pass, Cap de Formentor, der sog. Küsten-Classic und dem Anstieg nach Lluc kamen die Highlights unter die Räder. Nach 10 Ausfahrten kamen wir somit auf 1.100 Kilometer und knapp 10.000 Höhenmeter.

Das Lauftraining trat während der 2 Wochen in den Hintergrund und wurde nur regenerativ als Morgenjog oder lockeres auslaufen nach der Radtour durchgeführt.

Um die leeren Energiedepots wieder zu füllen gab es am Abend ein Buffet das seines gleichen sucht und auch die hungrigsten Radsportler mit vollen Bäuchen in die Betten fallen lies.

Alles in allem können wir auf 2 super Trainingswochen zurückschauen in denen sich Mallorca von seiner Sonnenseite zeigte und uns ideale Trainingsmöglichkeiten bot.

Viele Grüße

Thomas Werner



## Thomas Werner und Jürgen Schubert auf Mallorca



Bild: Thomas Werner



## Hans-Böller-Staffellauf in Friedberg







Die folgenden  
Zeitungsartikel  
wurden in der  
Friedberger  
Allgemeinen Zeitung  
veröffentlicht...



## Gerald Demharter startete beim Ismaninger Halbmarathon in die Saison 2005

(gede) Bei nicht gerade einladenden Temperaturen um den Gefrierpunkt und zunächst bewölktem Himmel fanden sich immerhin knapp 900 Laufbegeisterte zum 3. und letzten Lauf der Ismaninger Winterlaufserie 2004/2005 ein.

Um kurz nach zehn Uhr fiel dann der Startschuß und die Sportler machten sich auf die aus Sicherheitsgründen diesmal um 300m verlängerte Strecke. D.h. es galt 21.4km zu absolvieren; und das stellte sich für die Mehrzahl der Teilnehmer angesichts der fast ausschließlich schneebedeckten und teils sehr glatten Wege entlang der Isar als äußerst kraftraubende Angelegenheit dar.



Dies mußte auch Gerald Demharter vom TSV 1862 Friedberg Triathlon feststellen, für den es der erste Laufwettbewerb im Jahre 2005 war. An eine Verbesserung der persönlichen Bestmarke war da nicht zu denken. Im Übrigen diente der Lauf ja zur Vorbereitung für den geplanten Marathon in Freiburg im kommenden April. Trotzdem konnte er hoch zufrieden mit seiner Endzeit von 1:45:31 sein, die für ihn Platz 50 in seiner AK M40 bedeutete. Im Gesamtklassament landete er auf dem

289. Platz.

Der nächste Halbmarathon steht bereits in vier Wochen in Gröbenzell am 20. März auf seinem Programm, dann hoffentlich bei besseren "Bodenverhältnissen".





## Mit 42,195km in die neue IRONMAN™ Saison

(thwe) Bereits seit Anfang Januar sind die nimmermüden Athleten der Triathlonabteilung des TSV Friedberg in der Vorbereitung auf die neue Wettkampfsaison. Die gute Stimmung in der Trainingsgruppe um Abteilungsleiter Roland Werner, weitere motivierte Neuzugänge und die Erfolge der letzten Jahre tragen sicherlich dazu bei, dass auch in diesem Jahr wieder mit einigen tollen Leistungen zu rechnen ist.

### IRONMAN-Triathlon populär wie nie

Wie auch in den letzten Jahren steht die erfolgreiche Teilnahme an einem IRONMAN Triathlon an der obersten Stelle der sportlichen Wunschliste der TSV-Triathleten.

Sollte die Vorbereitung weiter verletzungsfrei verlaufen, dann werden Thomas Werner (Schwimmen), Markus Gebele (Radfahren) und Roland Werner (Marathon) am 3. Juli in Roth mit großen Ambitionen als Staffel über die Langstrecke an den Start gehen.

Am selben Tag wollen auch Reinhold Walter, Wolfgang Lehl und Erich Seifert beim IRONMAN Austria in Klagenfurt ihre Langstrecken-Qualitäten als Einzelstarter unter Beweis stellen. Eine Woche später am 10. Juli will Thomas Werner diesmal ebenfalls als Einzelstarter die IRONMAN-Distanz beim Opel IRONMAN Germany in Frankfurt in Angriff nehmen und am 17. Juli werden Peter Schnellinger, Alexander Koller und Katja Fuchs beim IRONMAN Schweiz in Zürich ihren Saisonhöhepunkt absolvieren.

### Triathleten starten in Übersee

Anfang November will Rob Cowart in seiner Heimat beim IRONMAN Florida in Panama Beach seine Wettkampfsaison 2005 krönen. Ebenfalls in den USA starten Thomas und Roland Werner zusammen mit Katja Fuchs erstmals beim New York Marathon.

Um diese großen Ziele Wirklichkeit werden zu lassen bedarf es natürlich einer disziplinierten Vorbereitung die durch den langen und harten Winter schon auf die erste Probe gestellt wurde. So wurden auf schneeglattem Boden und mit Stirnlampe bewaffnet unzählige Laufkilometer absolviert.

Zusätzlich standen wöchentlich 2 Schwimmtrainings im Realschulbad auf dem Plan.

### Erfolgreich bei Frühjahrs-Marathons in Dortmund, Würzburg und Hamburg



Einen ersten Leistungstest in Form eines Marathonlaufes bestritten Markus Ritter in Dortmund beim 3. Karstadt RuhrMarathon und am vergangenen Wochenende dann Thomas Werner und Katja Fuchs mit Ihrer Teilnahme am 20. Olympus Marathon in Hamburg. Markus Ritter bewältigte den Marathon trotz kurzer Vorbereitung in 3:50,19 Std.

Bei idealen Bedingungen und strahlend blauem Himmel gingen Thomas Werner und Katja Fuchs mit weiteren 22.000 Läufern auf die 42,195 km lange Strecke die mit geschätzten 500.000 Zuschauern gesäumt war. Die grandiose Kulisse beflügelte beide zu tollen Zeiten und Katja Fuchs schaffte mit 3:29,18 Std. sogar eine neue persönliche Bestzeit und den 37. Platz in der Klasse W35. Thomas Werner lief mit 2:57,04 Std. ebenfalls eine sehr schnelle Zeit und belegte den 99. Platz in seiner Altersklasse M35.

Auch Gerald Demharter startete mit einem Marathon in die neue Saison. Am vorletzten Wochenende überquerte er nach 4:12:38 Std. in Würzburg die Ziellinie.



## Saisonstart der Friedberger Triathleten

Markus Gebele auf Platz 4 im Duathlon

(rowe). Auch wenn die Wetterbedingungen am letzten Wochenende eher an Winter erinnerten, wird es für die TriathletInnen des TSV Friedberg langsam ernst. Markus Gebele zog es nach Planegg-Krailling, wo im Rahmen der Oberbayerischen Meisterschaft im Duathlon auch der 13. Sport-Ruscher-Duathlon ausgetragen wurde. Peter Schnellinger lief in Regensburg beim Halbmarathon, Reinhold Walter, Alexander Koller, Thomas Gunzl und Christian Buckel absolvierten den Augsburger Stadtlauf und bereits am ersten Maiwochenende beteiligte sich Klaus Spaar beim Mountainbike-Marathon am Gardasee.

### Sport-Ruscher-Duathlon in Krailling



Sehr erfreulich verlief der Saisonstart für den Spitzentriathlet Markus Gebele. Der Ironman-Hawaii Finisher des letzten Jahres maß sich mit den besten Duathleten Bayerns bei der Oberbayerischen Meisterschaft, ausgerichtet durch den TV-Planegg-Krailling. Es waren insgesamt 180 AthletInnen am Start über die Distanz von 10 km Laufen, 40 km Radfahren und 5 km Laufen. Die Streckenführung beim Laufen war flach, aber aufgrund der nassen und aufgeweichten Bodenverhältnisse im Wald extrem schwierig zu laufen. Das Radfahren im Münchner Umland war aus Sicht von Markus Gebele nicht besonders anspruchsvoll was das Streckenprofil anbelangt aber aufgrund des einsetzenden Schneegraupels trotzdem körperlich sehr fordernd. Mit tauben Händen und Füßen ging es dann auf die letzten Laufkilometer. Markus arbeitete

sich im Wettkampf bis auf den 3. Platz nach vorne und mußte kurz vor dem Ziel noch einen Athleten vorbeiziehen lassen. Als Dritter der Altersklassenwertung TM30 und gesamt 4. erreichte Markus Gebele sein persönlich gestecktes Ziel. Die Endzeit betrug sehr gute 1:53,57 Stunden.

### Halbmarathon in Regensburg

Zur gleichen Zeit fand in Regensburg die Deutsche Marathon-Meisterschaft für Eliteläufer statt. Unter ihnen mischte sich auch das bunte Völkchen der ca. 5000 Hobbyläufer über die Marathon- und Halbmarathondistanz. Peter Schnellinger beteiligte sich beim traditionellen Turn und Taxis Halbmarathon. In der Zeit von 1:25,56 Stunden erreichte Peter Schnellinger den hervorragenden 6. Platz in der Altersklasse M45 und Platz 96 in der Gesamtwertung. Damit ist Peter Schnellinger auf dem besten Weg zum Saisonhöhepunkt, dem Ironman-Triathlon in Zürich im Juli.

### Halbmarathon in Augsburg



Beim 4. Stadtlauf durch die Augsburger Innenstadt und Lechauen beteiligten sich wieder weit über 3.000 Läuferinnen und Läufer aus der Region. Unter Ihnen waren auch einige Triathleten der TSV Friedberg. Die kurze Anreise, die perfekte Organisation und die tolle Stimmung zeichnen diese Breitensportveranstaltung mit Start und Ziel an der City-Galerie aus. Reinhold Walter, Alexander Koller, Thomas Gunzl und Christian Buckel liefen die große Runde von ca. 22 Kilometer.

### Mountainbike-Festival am Gardasee



Bei weitaus besseren Wetterbedingung beteiligte sich Klaus Spaar am Bike-Festival Garda-Trentino in Riva. Über 200 Profis und 1800 Hobbysportler gingen auf die anspruchsvollen Strecken. Zur Auswahl standen 3 Runden, die Ronda Piccola über 47 km und 1550 Höhenmeter, die Ronda Grande über 66 km und 2250 Höhenmeter und die Ronda Extrema über 80 km und 2900 Höhenmeter. In der Kategorie 'Men - Ronda Grande' waren 346 Teilnehmer am Start. Nach annähernd 5 Stunden durch das herrliche Panorama erreichte Klaus Spaar als 252. das Ziel. Sein abschließender Kommentar lautete "Sehr lehrreich"! Trotz der harten Streckenführung sah man bei strahlendem Sonnenschein nur strahlende

Gesichter.



Thomas Gunzl beim Böller-Lauf



## Stefanie Hege und Gerald Demharter erfolgreich beim Duathlon in Kehlheim

Hans Neumaier spitze in Radstadt beim Amadé Radmarathon

(thwe) Heuer nun schon zum 10. Mal gingen insgesamt wieder über 400 Athletinnen und Athleten an den Start zum Schneider-Weisse Duathlon. Vom TSV Friedberg nahmen Stefanie Hege und Gerald Demharter an der Kurzdistanz "Magic Man Light" (10km/50km/5km) teil. Fast schon sprichwörtlich bei dieser Veranstaltung ist die Wettergarantie. Doch diesmal war es des Guten fast zuviel. Um die Mittagszeit kamen die Teilnehmer bei über 30 Grad ganz schön ins Schwitzen.

Zuvor, pünktlich um 10.45 Uhr erfolgte der Start zur ersten Etappe dem 10km-Lauf. Bereits nach 38:38min kam Stefanie Hege in die Wechselzone und setzte sich aufs Rad. Gerald Demharter benötigte dafür 47:46min und schon zu Beginn der Radstrecke war klar, daß das nicht sein Tag war. Stefanie Hege jedoch konnte währenddessen sogar viele männliche Mitstreiter hinter sich lassen und stellte schon nach weiteren 1:39:21 Std. das Rad wieder ab, um die letzten 5km laufend in schnellen 21:46min hinter sich zu bringen. Gerald Demharter benötigte für die 50 Radkilometer 1:51:03 Std. und lief anschließend die 5km in 28:10min. Seine Gesamtzeit im Ziel betrug 3:06:59Std., was einen 125. Gesamtplatz und den 22. Platz in seiner AK M40 bedeutete.



Stefanie Hege's Gesamtzeit betrug hervorragende 2:39:45 Std. und sie erreichte damit den vierten Platz im Gesamtfeld der Damen und sogar den ersten Platz in ihrer AK W30. Ihre anfängliche Nervosität hatte sich dadurch schnell in ein breites Siegerlächeln verwandelt. Die Siegrprämie, einen Sixpack Schneiderbier, kommentierte sie mit den Worten: Trinkt es auf mein Wohl!

Das Fazit der beiden Starter: "Sagenhaftes Wetter, gute Organisation, umfassende Verpflegung und Versorgung (mit Massage auf Wunsch), Bilderbuchkulisse, einfach wieder eine tolle und empfehlenswerte Veranstaltung."

## 12. Amadé Radmarathon



Hans Neumaier startete währenddessen in Radstadt/Österreich beim bekannten Amadé Radmarathon der zur 3-teiligen Alpencup-Serie gehört.

Bei dem Rennen über 98km und 1400 Höhenmetern belegte er bei bestem Wetter den 56sten Platz im Gesamtklassement und in der Altersklasse der über 45 jährigen sogar den 3. Platz von 144 Startern.



## Katja und Holger beim Böller-Lauf





## Markus und Julian Gebele starteten beim 3. Münchner Stadtriathlon

(mage). Am Sonntag den 29.05.2005 starteten wir zum ersten mal gemeinsam bei einem Triathlon. Für mich war es eine Sprintstrecke von 400m schwimmen – 20 km Rad fahren– 5 km laufen. Das Schwimmen im Olympiabad wurde auf Grund der angegebenen Schwimmzeiten durchgeführt, und der Start erfolgte dann im 5 Sekunden abstand. Nach dem Schwimmen ging es auf eine äußerst gefährliche Radstrecke auf der ich die 7 beste Radzeit fuhr. Das abschließende Laufen über 5 km war nur aufgrund der Temperatur von über 30 Grad eine Herausforderung. Am Schluss belegte ich eine 12. Platz in der Gesamtwertung, sowie den 3. Platz in der AK.

Beim Julian war es der erste Triathlon in seinem noch jungen Leben. In der jüngsten Altersklasse Jg. 98/99 waren 8 männliche Starter gemeldet. Die Distanzen von 50 m schwimmen, 2 km Rad fahren und 700 m laufen absolvierte er auf dem hervorragenden 5. Platz.

### Anmerkung zu Wettbewerb:



Ich war noch nie auf so einem schlecht organisiertem Triathlon. Keine Beschilderung wo verschiedene Bereiche sind. Keine offizielle Startnummernausgabe am Wettkampftag. Absolut gefährliche Radstrecke, auf der man gar nicht schnell fahren kann. Ordner die gar nicht wussten was Triathlon überhaupt ist.

Beim Kindertriathlon wurden die Kinder nach dem Schwimmen in der Gunderson - Methode auf das Rad geschickt, der Veranstalter brachte es nur nicht auf die Reihe um eine mit Championchip gemessene Zeit beim Schwimmen in einer angemessenen Zeit umzurechnen und so mussten

die Kinder über 1,5 Stunden bei über 30 Grad auf den Startschuss zum Radfahren warten. - Fazit: Nie mehr !

Gruß, Markus

## Christian Buckel's erster Triathlon für den TSV Friedberg

(chbu). Hallo! - Heute habe ich meinen ersten Start für den TSV beim 3. Falkenstein Triathlon absolviert. Ich bin dabei im Feld der Elite gestartet (750m - 22km - 5,7km). Das Starterfeld bestand aus 9 Männern und 3 Frauen. Nachdem ein Konkurrent aufgab, wurde ich im Gesamtergebnis 8. In meiner Altersklasse AK 3 M wurde ich 4. mit 1:47:34 h Gesamtzeit. Damit lag ich in der angepeilten Zeit. Ich musste jedoch beim Radfahren Federn lassen. Bei insgesamt 8 Runden a 90 Hm hatte ich leider mit meinem Rennrad eine zu große Übersetzung.



Im Internet ist leider (noch) keine Ergebnisliste zu finden. Die einzelnen Zeiten kann ich leider auch nicht genau sagen, da in er Ergebnisliste die Einzelzeiten nicht aufgeführt sind.

Gruß, Christian





## Friedberger Triathleten weiter auf Erfolgskurs

Katja Fuchs und Peter Schnellinger 3. in Ihrer Altersklasse, Thomas Werner bei starker Konkurrenz auf Platz 5

(thwe) "Es ist unheimlich schwierig seine Leistung nach den langen Wintermonaten ohne Triathlonwettkämpfe einzuschätzen. Hat man genügend Schwimm-, Rad- und Laufkilometer absolviert? Oder sich gar in den letzten Wochen zuviel Training zugemutet?" Um sich diese Fragen zu beantworten machten sich Peter Schnellinger, Katja Fuchs, Thomas Werner, Reinhold Walter und Alexander Koller am vergangenen Wochenende auf den Weg ins wunderschöne Kraichgau in Baden um am erstmals ausgetragenen Triathlon Festival teilzunehmen.



Es wurden drei unterschiedliche Streckenlängen angeboten, so dass wirklich für jeden der 1139 Teilnehmer etwas dabei war. Sogar Staffeln konnten sich melden und mussten die sog. "S"-Distanz mit 1,5km Schwimmen, 40,5km Rad und 10km Laufen absolvieren.

### TSV-AthletInnen bevorzugen die lange Distanzen

Peter Schnellinger und Katja Fuchs entschieden sich für die "M"-Distanz bei der 2km Schwimmen, 60,6km (675 Höhenmeter) auf dem Rad und abschließend noch 14km Laufen auf dem Plan standen. Auch einige namhafte Profis nutzten diese Distanz zur Formüberprüfung.

Thomas Werner, Reinhold Walter und Alexander Koller wollten es da schon genauer wissen und wagten sich an die "L"-Distanz über 2,5km Schwimmen - 110km (1325hm) Rad - 21km Laufen.

Pünktlich um 09:30 Uhr fiel dann bei angenehmen Außentemperaturen aber auflebendem Wind der Startschuss für die L-Distanz am Hartsee in Ubstadt-Weiher bei Bruchsal. Durch das milde Klima in dieser Region hatten alle Teilnehmer das Glück in einem 21 Grad warmen See "baden" zu dürfen. Thomas Werner kam nach 40:18min. als erster des TSV-Trios aus dem Wasser, gefolgt von Walter (44:24min.) und Koller (52:39min.)



Um 09:35 Uhr ging es dann auch für die M-Distanz endlich los. Schnellinger kam nach guten 41:19min. aus dem Wasser, Fuchs folgte ihm 2min. später. Durch die tatkräftige Unterstützung der vielen freiwilligen Helfer, die mit tollen Engagement und Freude dabei waren, konnten alle nach sehr kurzen Wechselzeiten aufs Rad steigen und sich auf eine sehr anspruchsvolle und landschaftlich reizvolle Strecke durch die "Toskana Deutschlands" freuen. Ein "Wettkampf von Triathleten für Triathleten" war das Motte des Veranstalters bei dieser ersten Auflage des "Kraichgau Triathlon Festivals" und genau diesem wurde er mehr als gerecht. So gab es auf der Radstrecke an jeder Verpflegungsstelle auch sog. "Stimmungsnester" an denen Bands spielten und auch für die jubelnden Zuschauer so einiges geboten war. Da konnte man natürlich als Athlet keine Schwäche zeigen und flog förmlich die Berge hinauf. Auch an die Fans der bald wieder stattfindenden "Tour de France" wurde gedacht in dem am letzten Berg eine Bergwertung eingebaut wurde bei dem der Sieger ein tolles Rennrad gewinnen konnte.

Peter Schnellinger ging nach sehr guten 1:54.32 Std. auf die abschließende 14km lange Laufstrecke, Katja Fuchs freute sich nach starken 2:04:58 Std. die Radschuhe gegen die Laufschuhe wechseln zu können.

Bei der L-Distanz stieg Thomas Werner beflügelt von der tollen Stimmung nach hervorragenden 3:25:56



Std. vom Rad, Reinhold Walter benötigte 3:41:49 Std. für die Kräfte zehrende Strecke und Alex Koller durfte sich nach 4:09:08 Std. auf die Abschlussdisziplin freuen.

### Zweimal auf Platz 3 in der Altersklassenwertung

Auch auf der Laufstrecke sollte man immer wieder an die Hügellandschaft erinnert werden, was aber durch die hervorragende Verpflegung mit div. Getränken, Gels und Schwämmen zur Abkühlung und den anfeuernden Zuschauern fast schon in Vergessenheit geriet.

Begeistert über die hervorragende Organisation des Wettkampfs und der persönlichen Leistungen wurden die beiden "M-Distanzler" schließlich mit dem dritten Platz in ihrer Altersklasse und einem Gutschein über je 40,00 EUR belohnt. Für Peter Schnellinger gab es dann nach tollen 3:37:46 Std. das ersehnte "Finisher-Shirt", Katja Fuchs kam nach hervorragenden 3:55:28 Std. jubelnd über die Ziellinie.

Die "L-Distanzler" mussten noch etwas länger auf die lang ersehnte "Finish-Line" warten. Thomas Werner wurde schließlich nach starken 5:32:39 Std. mit dem 5. Platz in der sehr stark besetzten Altersklasse belohnt, was den hervorragenden 11. Gesamtplatz bedeutete. Optikermeister Reinhold Walter konnte nach 6:16:35 Std. endlich das Zielbuffet genießen und auch für Alex Koller ging endlich nach guten 6:52:01 Std. ein harter Tag zu Ende.

Für alle war es ein gelungener Saisonauftakt der das Herz (im wahrsten Sinne des Wortes) eines jeden Triathleten höher schlagen lässt. Bereits am kommenden Wochenende sind beim Triathlon in Bad Tölz und beim Mountainbike-Marathon in Garmisch wieder einige TSV Triathleten am Start.





## Friedberger Triathleten trotzen der Schafskälte beim 17. Tölzer Triathlon

(kfra). Am 12. Juni 05 starteten die Athleten des TSV 1862 Friedberg, Klaus Raabe, Markus Ritter sowie Annette Matzke beim Bad Tölzer Triathlon über die Olympische Distanz. Aufgrund der äußerst kühlen Wassertemperaturen wurde die Schwimmstrecke von ursprünglich 1500 m auf 1000 m verkürzt.

Pünktlich um 9:15 Uhr stürzten sich über 230 Teilnehmer in das 15 Grad kalte Wasser des Kirchsees. Nach 19:18 Minuten wechselte Klaus Raabe auf die anspruchsvolle, hügelige Radstrecke des Tölzer Voralpenlandes, dicht gefolgt von Annette Matzke welche ihre erste Disziplin in 20:45 Minuten absolvierte. Markus Ritter komplettierte das Friedberger Trio mit einer Schwimmzeit von 25:02 Minuten.

Die beiden männlichen Teilnehmer des TSV Friedberg bewältigten die Raddisziplin mit fast identischen Radzeiten von 1:31:15 bzw. 1:31:35. Annette Matzke wechselte nach 1:38:28 vom Rennrad auf die wellige 10 km Laufstrecke. Mit einer Laufzeit von 50:22 Minuten und einer Gesamtzeit von 2:40:56 belegte Klaus Raabe den 45. Platz in der Altersklasse Sen1. Markus Ritter finishte mit einer Gesamtzeit von 2:52:24 was ihm in der Altersklasse AK4 den 53. Platz bescherte.

Bei ihrem ersten Start für den TSV 1862 Friedberg Triathlon belegte Annette Matzke mit einer Gesamtzeit von 2:55:21 einen sehr guten 7. Platz in der Altersklasse AK3.

Für den Tölzer Triathlon 2006 wünschen sich alle Teilnehmer angenehmere äußere Bedingungen. Mit dem Start beim 12. Erdinger Stadtriathlon am 19.06.05 gehen weitere Triathleten des TSV in die nächste Wettkampfrunde.





## Thomas Werner im Frankfurt





## Triathleten Spaar und Buckel überzeugen auf dem Mountainbike

Hans Neumaier in seiner Klasse Spitze bei Radmarathons

(thwe) Pünktlich um 12:00Uhr wurden ca. 850 Starter auf die Strecke des Mountainbike Marathons in Pfronten geschickt. Zur Auswahl standen 2 Strecken. Eine Kurzstrecke mit 26 km bei 940 Höhenmetern, wobei bereits 850 Höhenmetern in der Hauptsteigung zu bewältigen waren. Klaus Spaar von den TSV Triathleten bevorzugte den Marathon mit 53 km bei 1900 Höhenmetern. Hier waren 2 längere, kraftraubende Anstiege von ca. 800 bzw. 700 Höhenmeter zu überwinden. Die Strecke war zwar technisch einfach zu fahren, führte hauptsächlich über Forstwege, aber dennoch verlangte die kurze steile Abfahrt in felsigem Gelände Konzentration und Fahrkönnen.

Klaus Spaar erreichte nach 3:56:44 Std. das Ziel, was den 334. Platz entspricht und war mit seiner Leistung sehr zufrieden.

Auch Christian Buckel unternahm einen Ausflug in die MTB-Szene und startete bei 10 Grad Celsius und stundenlangem Dauerregen in Garmisch über die 40 km Strecke mit 1200 Höhenmetern. Zum Schluss musste zudem der Aufsprunghügel auf die Schisprungschanze erklommen werden. Abgesehen vom Wetter und der daraus resultierenden Schlammschlacht verlief das Rennen für ihn sehr gut. In der Kategorie Herren wurde er von 121 gewerteten Fahrern 52. in 2:18:34,9 Std. Von den insgesamt ins Rennen gegangenen 195 Startern (Herren, Damen, Senioren und Seniorinnen) wurde er beachtlicher 67ter.

### Großglocknerkönig und Berchtesgadner-Radmarathon

Hans Neumaier, unser Jahn Ullrich bei den Friedberger Triathleten, beteiligte sich im Juni mit großem Erfolg bei 2 traditionellen Radrennen. Zum einen stand am 5. Juni der Großglocknerkönig auf dem Programm und bereits eine Woche später der Berchtesgadner-Radmarathon. Kletterspezialisten unter den Radfahren messen sich beim Großglocknerkönig über 27 km und 1700 Höhenmeter. Hans Neumaier erreichte als 95. aller 1600 TeilnehmerInnen das Ziel und belegte den großartigen 4. Platz in seiner Altersklasse AK45.

Nach einwöchiger Erholung stand der Radmarathon im Berchtesgadner Umland auf dem Programm. Die Strecke war anspruchsvoll mit einer Länge von 103 Kilometern und 1400 Höhenmetern. Als insgesamt 58. überquerte Hans Neumaier die Ziellinie und platzierte sich auf dem 3. Platz in der Altersklasse. Mit diesen tollen Leistungen führt er auch die Alpecup-Wertung in seiner Altersklasse an.





## 12. STADTRIATHLON

### Reinhold Walter 3ter in Erding

Triathlonerlebnis bei bestem Wetter

(thwe). Nach einem eiskalten und regnerischen Wettbewerb in 2004 zeigte sich Erding am vergangenen Wochenende wieder von seiner allerbesten Seite. Ein wolkenloser Himmel, warme Temperaturen und eine sehr gute Organisation luden zu einem tollen Wettkampf ein. Vom TSV Friedberg waren Reinhold Walter und Armin Jäckle in der Altersklasse Sen2 (45-49 Jahre), Klaus Raabe und Gerald Demharter in der AK Sen1 (40-44 Jahre) am Start um sich der starken Konkurrenz zu stellen. Während Reinhold Walter, Gerald Demharter und Klaus Raabe schon die ersten Wettkampferfahrungen in diesem Jahr machen konnten, ging Armin Jäckle zum ersten Mal in dieser Saison an den Start und war deshalb noch etwas verunsichert, ob das geleistete Trainingspensum Früchte tragen würde.

Der Erdinger Stadtriathlon ist bekannt gut besetzt, so konnte man sich beim Schwimmen mit 2 Runden a 750 m mit Lothar Leder, einem der absoluten Weltklasse-Triathleten messen, der mit im Feld war und 2 Meter vor unseren Schwimmern ins Wasser ging.



Nach dem Schwimmen führte die anspruchsvolle Radstrecke mit einer Länge von 48km durch das Erdinger Hinterland, anschließend mussten 2 Laufstunden mit insgesamt 10km durch die Erdinger Innenstadt absolviert werden.

Reinhold Walter und Armin Jäckle schlugen sich beim Schwimmen gut und kamen mit 24:41min und 25:25min zum Radwechsel. Kurz danach folgten Klaus Raabe und Gerald Demharter mit 31:23min und 31:55min wieder an Land. Auf der Radstrecke spielte Reinhold Walter seine enormen radfahrerischen Fähigkeiten aus und absolvierte die 48 km in sehr guten 1:17:34 Std. Armin Jäckle (1:28:33 Std.), Gerald Demharter (1:31:24 Std.) und Klaus Raabe (1:31:26 Std.)

kamen ebenfalls gut in Tritt und fuhren beachtliche Radsplits. Die Erdinger Innenstadt war ein Triathlonfest mit einer tollen Atmosphäre, Verkaufsständen, Bands, die die Athleten toll unterstützten. Auch die vielen Zuschauer, die auch bei müde werdenden Beinen dafür sorgten, dass man die Zähne zusammenbiss und nicht nachließ. Unsere Athleten zeigten eine prima Vorstellung und schlugen sich wacker.

Als erster der TSV Athleten finishte Reinhold Walter mit einer Laufzeit von 42:06min und einer Gesamtleistung von 2:27:53 Std., die ihm den 3. Platz in seiner Altersklasse einbrachte. Danach folgten Armin Jäckle (Laufzeit: 48:05min; Gesamtzeit: 2:46:00 Std.) mit Altersklassenplatz 15, Gerald Demharter (Laufzeit: 49:56min/Gesamtzeit: 2:58:52 Std.) mit Platz 73 und Klaus Raabe (Laufzeit: 49:06 min/Gesamtzeit: 2:56:12 Std.) als 69. in der Altersklasse.

Einer der ersten Gedanken nach dem Zieleinlauf ist "Trinken!!!!" und die Organisatoren hatten dafür gesorgt, dass für alles gesorgt war. Erdinger Alkoholfrei, Wasser, Isodrinks, Früchte, Kuchenbüfett stand reichlich zur Verfügung und halfen allen Wettkämpfern, sich schnell zu erholen.

Unsere Triathleten waren sich einig: so muss ein Wettkampf sein!



## TSV-Triathleten-Quartett beim Rothsee-Triathlon erneut erfolgreich

Thomas Werner erreicht Platz drei in seiner Altersklasse

(thwe) Bei der 17. Auflage des Rothsee-Triathlons am 26. Juni wurde vom Veranstalter des HDI SC Roth wieder ein Triathlon-Rennen vom Allerfeinsten geboten. Mit fast 1000 Startern zählt dieser Triathlon zu den ganz großen Veranstaltungen über die olympische Distanz (1,5 Schwimmen, 42 km Radfahren, 10 km Laufen) in Deutschland. Vom TSV-Friedberg reisten Thomas Werner, Katja Fuchs, Armin Jäckle und Peter Schnellinger zu dieser hervorragend organisierten und von vielen Triathleten sehr beliebten Veranstaltung nach Roth. Sie ist für die TSV-Athleten eine letzte Formüberprüfung vor ihren Saisonhöhepunkten, wie dem Opel Ironman Germany bzw. dem Ironman Switzerland in Zürich.

Am Seezentrum bei Heuberg in der Nähe von Hilpoltstein begann für die Teilnehmer bei zunächst bewölkten aber warmen äußeren Bedingungen die 53,5 Kilometer lange Prüfung. Pünktlich um 09:15 Uhr fiel dann der Startschuss für die erste der acht Startgruppen in denen sich Profis und alle Frauen um die Wasserschattenplätze rangelten.

Thomas Werner kam nach sehr schnellen 22:29 Min. als erster aus dem Wasser, gefolgt von Armin Jäckle (24:20 Min.), Peter Schnellinger (27:53 Min.) und Katja Fuchs (29:00 Min.).

Nun wartete auf die Athleten eine hügelige, aber dennoch schnelle 42 km Radstrecke, die in Teilen der legendären "Quelle Challenge Roth" Radrunde gleicht. Thomas Werner setzte seine gute Schwimmleistung auch beim Radfahren fort, wo er sich als erster der zweiten Startgruppe an die Verfolgung der Profis machte. Nach einer hervorragenden Radzeit von 1:06:38 Std. (incl. beider Wechselzeiten) ging er als erster des Quartetts auf die Laufstrecke, gefolgt von Peter Schnellinger (1:13:43 Std.) und Armin Jäckle (1:17:55 Std.). Katja Fuchs tauschte nach tollen 1:15:43 Std. die Radgegen die Laufschuhe, was die sechst schnellste Radzeit ihrer Altersklasse bedeutete.

### Thomas Werner 20. von 1000 Teilnehmern



Für die letzte der drei Teildisziplinen hieß es dann erneut Zähne zusammenzubeißen, da nochmals einige Höhenmeter überwunden werden mussten. Als erster der TSV Triathleten überquerte schließlich Thomas Werner nach einer sehr starken Laufzeit von 37:46 Min. die Ziellinie. Er erreichte somit eine Gesamtzeit von 2:06:53 Std. war für ihn den hervorragenden 3. Platz in seiner Altersklasse TM 35 und den 20. Gesamtplatz bedeutete. Da die Konkurrenz sehr stark war und auch Profis mit den Alterklassenathleten zusammengewertet wurden, freute sich Werner ganz besonders über seinen Stockerlplatz.

Peter Schnellinger konnte sich nach guten 2:25:42 Std. (16. Platz in der TM45/233. Gesamtplatz auf das legendäre Obst- und Kuchenbuffet freuen. Armin Jäckle erreichte das Ziel nach tollen 2:29:36 Std. (30. Platz in der TM45/290. Gesamtplatz) und war begeistert, dass sein erhöhter Trainingsaufwand dieses Jahr nun endlich Früchte trägt. Katja Fuchs überquerte

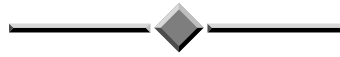


schließlich nach 2:30:38 Std. (6. Platz TW35/20. Gesamtplatz von 130 Frauen) jubelnd die Ziellinie und freute sich besonders über ihre persönliche Laufbestzeit von 45:55min.

Schon kommendes Wochenende werden Thomas Werner, Markus Gebele und Roland Werner beim "Quelle Challenge Roth" über die Ultradistanz an den Start gehen. Jedoch werden sie diesmal als Staffel ihr Können unter Beweis stellen. Auf das Ergebnis darf man jetzt schon gespannt sein, da alle drei TSV Athleten in ihren Teildisziplinen sehr stark sind.







## Saisonauftritt der "Off-Road"-Triathleten in der tschechischen Republik

TSV Friedberg mit Hubert Zickl beim XTERRA Crosstriathlon vertreten

(thwe) Das tschechische Hluboka nad Vltavou (Frauenberg) war der Austragungsort für das erste europäische Cross-Triathlon-Rennen im Rahmen der weltweiten "XTERRA"-Serie. In jedem dieser Rennen - in Europa finden weitere Wettkämpfe in Österreich, Italien, Spanien und Deutschland statt - werden Qualifikationsplätze für die Weltmeisterschaften auf der Hawaii-Insel Maui vergeben.

Beim Cross-Triathlon werden ähnliche Strecken absolviert wie beim klassischen Triathlon (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen), allerdings werden an das landschaftliche Umfeld andere Ansprüche gestellt: Die Radstrecke wird auf dem Mountainbike absolviert, der Lauf findet querfeldein statt und beides garniert mit etlichen zu überwindenden Höhenmetern.



Die tschechische Variante sah auch für die Schwimmstrecke eine Besonderheit vor, so wurde gegen die Strömung der Moldau geschwommen, was die schwächeren Schwimmer gleich in der ersten Disziplin ins Hintertreffen brachte. Hubert Zickl vom TSV Friedberg stieg als 69., des mit Welt-, Europa- und zahlreichen Landesmeistern stark und sehr international besetzten Feldes, aus dem Wasser. Besondere Bedeutung kommt beim Cross-Triathlon jedoch dem Mountainbiken zu, da durch das unwegsame Gelände der Zeitanteil auf dem Rad wesentlich größer ist als beim traditionellen Triathlon. Die Strecke durch den urtümlichen Wald rund um Hluboka bietet mit Sicherheit das technisch anspruchvollste Terrain der fünf in Europa ausgetragenen XTERRA-Rennen. Ständiges Gerüttel auf der mit Steinen und Wurzeln durchsetzten, über querliegende Bäume und Bachläufe führenden Strecke mit zahlreichen Singletrails machte den Griff

zur Trinkflasche aber auch das Überholen fast unmöglich. Hubert Zickl als ambitionierter Mountainbiker konnte hier über 20 Plätze gutmachen. Gleich zu Beginn der abschließenden Laufstrecke waren 60 Höhenmeter an einem Hang zu bewältigen, der so steil war, dass Seile als Hilfestellung angebracht waren und im Gegensatz zu Bergläufen musste die Strecke auch bergab bewältigt werden.

Nach 2:48 Stunden überquerte Hubert Zickl als 53. in einem rund 230 Teilnehmer umfassenden Starterfeld die Ziellinie. Mit Platz 6 in seiner Alterklasse und als bester deutscher Nicht-Profi war er mit dem Saisonauftritt sehr zufrieden.

Gewinner bei den Herren wurde der Vizeweltmeister Olivier Marceau, bei den Damen verdrängte die Schweizerin Renata Bucher die amtierende Weltmeisterin Jamie Whitmore auf Platz 2. Bleibt noch die perfekte Organisation in blitzsauberer Umgebung zu erwähnen, für die eine schier unendliche Zahl von Helfern sorgte.



## Ein Trio tumpft in Roth auf

Staffel mit Thomas Werner, Markus Gebele und Roland Werner auf Platz 12

(thwe). Mit 2211 Einzelstarten und 504 Staffeln darf sich der Quelle Challenge Roth Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen auch 2005 mit Fug und Recht wieder als weltgrößte Triathlonveranstaltung auf der Langdistanz bezeichnen. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde auch die Deutsche Meisterschaft und die Weltmeisterschaft der Feuerwehren ausgetragen. Bei Kaiserwetter feierten auch dieses Jahr weit über 100.000 Zuschauer an den Wettkampfstrecken im Landkreis Roth/Hilpoltstein und im Rother Triathlonpark ein ausgelassenes Sport-Volksfest bis in die späten Abendstunden, das mit der großen Finishline-Party und einem stimmungsvollen Feuerwerk endete. Mit großen Ambitionen fuhren die stärksten Triathleten des TSV, Thomas Werner, Markus Gebele und Roland Werner, nach Roth, um im Staffelwettbewerb "vorne" dabei zu sein.



Bereits um 6:30 Uhr morgens fiel der erste Startschuss für die Einzelstarter an der Lände Hilpoltstein, die in 7 Startgruppen auf die Schwimmstrecke im Main-Donau-Kanal geschickt wurden. Bereits zu dieser frühen Morgenstunde sorgten unzählige Zuschauer am Kanalufer sowie auf der Kanalbrücke für Gänsehautstimmung. Professionelle Moderation, stimmungsvolle Musik und der Start von mehreren Heißluftballonen sorgte zudem für den entsprechenden Rahmen.

Um 8:20 Uhr erfolgte dann auch der Start für die Staffelteilnehmer. Für den TSV Friedberg ging Thomas Werner auf die 3,8km lange Doppelwendepunktstrecke, die er als 61. in für ihn sehr guten 56:20min absolvierte. Mit einem Spurt in die Wechselzone übergab er den Zeitmesschip an Markus Gebele, dem stärksten Radfahrer unter den TSV Athleten und letztjährigen Hawaii-Ironman-Finisher. Dieser legte dann auch ein fulminantes Tempo vor und konnte



bereits nach der Hälfte der welligen Strecke unter die TopTen vordringen. Nach anstrengenden 180 Radkilometern, die er in 4:43:05 Std. absolviert hatte, konnte er als 12. an Roland Werner übergeben, der bei schwülenwarmen 28°C den abschließenden Marathonlauf überstehen musste. Nach einem harten Kampf und einigen Positionswechseln auf der Strecke entlang des Main-Donau-Kanals erreichte Roland Werner nach 3:01:33 Std. den Zielkanal im Triathlonpark in Roth.

Unter dem tosenden Applaus der Triathlonfans liefen die 3 Friedberger gemeinsam in der superschnellen Zeit von 8:42:43 Stunden als beste Vereinsstaffel ins Ziel schafften den tollen 12. Platz in der Staffelmwertung des Quelle Challenge Roth.



## Zieleinlauf in beim Quelle TeamChallenge in Roth





## TSVler auch beim Kärnten Ironman Austria

(rowe). Parallel zur Veranstaltung in Roth fand auch der Ironman Triathlon in Klagenfurt mit Friedberger Beteiligung statt. Die Veranstaltung am Wörthersee zählt in Triathlonkreisen zu den schönsten Wettkämpfen über die Langdistanz und knapp 2200 Athleten aus aller Welt wollten dabei sein. Reinhold Walter und Wolfgang Lehl fuhren mit großen Ambitionen nach Kärnten. Mit Frühwerten um 10°C und Tageswerten von 24°C herrschten die idealen Verhältnisse für den Langdistanz-Triathlon, auch wenn der Gegenwind auf der Radstrecke einige Anstrengung für die Triathleten bedeutete.



Reinhold Walter absolvierte die 3,8 km Schwimmstrecke in 1:04:19 Std. vor Wolfgang Lehl, der 1:31:51 Std. benötigte. Beim Radfahren waren beide fast gleich schnell unterwegs und fuhren die 180 km in 5:12:02 Std. (Lehl) und 5:12:40 Std. (Walter) jeweils in persönlichen Rekordzeiten.



Wolfgang Lehl, der den Ironman in Klagenfurt schon im Jahr 2002 gefinisht hatte, erreichte nach dem abschließenden Marathon in 4:14:05 Std. das Ziel in der sehr guten Zeit von 11:06:43 Std. und damit Platz 149 in seiner Altersklasse M-40.

Reinhold Walter bekam beim Marathon plötzlich starke Magenprobleme und musste den Wettkampf auf halber Strecke leider beenden. Ehrgeizige Pläne schmiedet er aber bereits für einen erneuten Start im Jahr 2006.

Auch an den kommenden Wochenenden sind die Triathleten des TSV Friedberg wieder aktiv. Schon nächstes Wochenende ist Thomas Werner als Einzelstarter beim Ironman Germany in Frankfurt am Start und eine Woche später reisen Alexander Koller, Katja Fuchs und Peter Schnellinger zum Ironman Switzerland nach Zürich.



## Glanzeistung von Thomas Werner beim IRONMAN in Frankfurt

(thwe) Der Opel IRONMAN GERMANY - begeisterte am 10. Juli 2005 erneut hunderttausende Zuschauer entlang der Wettkampfstrecke durch Frankfurt am Main und die Landkreise Offenbach, Main-Kinzig und Wetterau. 1.843 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 41 Nationen waren nach Frankfurt gekommen, um hier "den längsten Tag des Jahres 2005" zu bestreiten und um einen der begehrten Startplätze für die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii zu ergattern. Unter ihnen auch Thomas Werner von der Triathlon Abteilung des TSV Friedberg.

Am frühen Morgen hatte es bereits 15.000 Zuschauer zur 3,8 km langen Schwimmstrecke an den Langener Waldsee gezogen, wo Hessens Ministerpräsident Roland Koch pünktlich um 7:00 Uhr den Startschuss zum 4. Opel IRONMAN GERMANY gab. Thomas Werner konnte schnell zu seinem Schwimmrhythmus finden, der aber nach der Hälfte der Strecke durch einen kurzen Landgang unterbrochen wurde, so dass die Fans ihre Helden nochmals sehen und anfeuern konnten. Nach 55:31 min kam Thomas Werner als 84. aus dem Wasser.

Das schöne Wetter vom Morgen hielt sich über den gesamten Tagesverlauf und sorgte erneut für die mittlerweile berühmt gewordene einzigartige Atmosphäre entlang der 180 km langen Radstrecke. Neben den Hochburgen "The Hell" in Maintal-Hochstadt, dem "Heartbreak Hill" in Bad Vilbel und der Friedberger Burg-Meile hatte diese am "längsten Tag des Jahres 2005" ein neues Highlight zu bieten. "The Health" in der Kurstadt Bad Nauheim, die den nördlichen Wendepunkt der Radstrecke markiert, bot tausenden Schaulustigen einen weiteren attraktiven Anlaufpunkt, um die Athleten auf ihrer Tour durch die Wetterau aus nächster Nähe zu erleben. "Das war eines der fairsten Rennen die ich je gefahren bin.



Der 10 Meter Abstand zum Vordermann wurde von den Athleten eingehalten und Verstöße von den Kampfrichtern rigoros mit einer 6-minütigen Zeitstrafe geahndet", kommentierte Werner den Radabschnitt. Mit der 38-schnellsten Radzeit an diesem Tag von 4:54:23 Std. konnte er sich dann auch unter die Top 30 in der Gesamtwertung fahren.



Die Marathonstrecke vor der imposanten Frankfurter Skyline und dem reizvollen Museumsufer wartete zu beiden Seiten des Mains mit zahlreichen Aktivitäten und umfangreichem Rahmenprogramm der Sponsoren und vieler Vereine auf. Ob Samba-Trommeln oder Musik aus der Äbbelwoi-Schenke, hier hatte man sich viel einfallen lassen, um die Athletinnen und Athleten zu motivieren und ihnen den Weg ins Ziel zu ebnen. Das Thermometer kletterte bereits auf schwüle 28°C als Thomas Werner auf die Laufstrecke wechselte. Vom Veranstalter wurden Eiswürfel gereicht um die erhitzten Athleten abzukühlen. Nach hartem Kampf gelang Thomas Werner noch eine gute Marathonzeit von 3:28:37 Std. und mit der schnellen Gesamtzeit von 9:23:15 Std. konnte er sich als gesamt 34. und 5. in seiner



Altersklasse im Ziel auf dem Frankfurter Römerberg feiern lassen. Die ersten 27 in dieser Altersklasse qualifizierten sich direkt für die Ironman Triathlon Weltmeisterschaft auf Hawaii. Als 2-facher Hawaii-Finischer verzichtete er zugunsten eines Starts beim New York Marathon am 6. November auf eine Teilnahme auf Hawaii und hat seinen Startplatz abgetreten.

Normann Stadler und Lisa Bentley sind die Sieger von 2005

Unter grandiosem Beifall erreichte der amtierende IRONMAN Triathlon Weltmeister Normann Stadler nach 8:20:50 Std. als Erster das Ziel vor der historischen Kulisse des Frankfurter Römerbergs. Eine sensationelle Leistung bot auch die Siegerin der Frauen. Nach 9:15:31 Std. erreichte die Kanadierin Lisa Bentley das Ziel. Insgesamt erreichten 1574 der gestarteten Teilnehmer die Ziellinie und mit dem letzten Finisher, der kurz vor 22:00 Uhr die Ziellinie auf dem Römer erreichte endete "der längste Tag des Jahres" mit einer prächtigen Lasershow.





## Thomas Werner im Ziel beim IRONMAN Germany





## Markus Gebele Dritter in Königsbrunn

(arja). In Königsbrunn fand der 17. Triathlon statt, den man schon beinahe als Heim-Triathlon der Friedberger Triathleten bezeichnen kann. Terminlich konkurriert er mit anderen attraktiven Wettkämpfen, deswegen standen insgesamt nur 5 Starter des TSV 1862 Friedberg Triathlon am Start, obwohl ihn einige Vorteile auszeichnen: er ist in wenigen Minuten per Auto zu erreichen, die Streckenführungen sind bekannt und nach dem absolvierten Wettkampf ist man ganz schnell wieder bei der Familie.

In diesem Jahr wurde zum ersten Mal die 1.500m lange Schwimmstrecke in 2 Runden à 750 m absolviert, unterbrochen durch einen kurzen Landgang. Diese Änderung erhöhte eindeutig die Attraktivität für die Zuschauer und die Athleten und sollte deswegen auf jeden Fall beibehalten werden. Anschließend ging es auf eine 46 km lange anspruchsvolle Radrunde durch das Lechtal und die Ränder der westlichen Wälder, um wieder zurück zum Königsbrunner Stadion zu führen. Der abschliessende 10km - Lauf führt flach durch den Siebentischwald zum Ziel, an dem nach der Anstrengung Getränke und eine große Kuchen- und Früchtebar warteten.

Markus Gebele, Christian Buckel, Gerald Demharter und Armin Jäckle standen am Start, um den Triathlon möglichst gut zu absolvieren. Unser Spitzenmann, Markus Gebele, machte sich berechnete Hoffnungen auf den Sieg und wurde schon vor dem Start als einer der möglichen Sieger vom Stadionsprecher erwähnt. Für Christian Buckel war es der erste Triathlon über die Olympische Distanz und er war - auch wenn er es wahrscheinlich nicht zugeben würde - sichtlich nervös, ob und wie es denn klappt. Aber auch die anderen Starter hatten wie vor jedem Start Lampenfieber und fragten sich, ob die Form und die Vorbereitung passt.

Die Wettervorhersage verhieß nichts Gutes, aber bekanntlich stirbt die Hoffnung zuletzt, d.h. direkt vor dem Start, als es quasi mit dem Startschuss zu regnen anfang. Der Neopren half somit nicht nur gegen das kühle Seewasser, sondern auch gegen den Regen! Alle 4 legten sich ins Zeug und kamen nacheinander in 24:48 Min. (Armin Jäckle), 25:01 Min. (Markus Gebele), 32:48 Min. (Christian Buckel) und 37:37 Min. (Gerald Demharter) aus dem Wasser. Nach dem Wechsel ging es auf die Radstrecke, die schon kräftig unter Wasser stand. Aber so schnell lässt sich ein Ausdauersportler nicht aufhalten! Obwohl die Schuhe schon nach wenigen Minuten komplett durchweicht waren und der Regen teilweise sehr kräftig und garniert mit Wind von vorne kam, traten unsere Wettkämpfer kräftig in die Pedale. Gleichzeitig galt es, wegen der äußeren Bedingungen bei den Abfahrten schnell und trotzdem vorsichtig genug zu agieren, damit man nicht stürzt. Die Friedberger Sportler fanden das richtige Maß und kamen gut nach der Radrunde im Stadion an. Ganz vorne mischte Markus Gebele als bekannt starker Fahrer in der Spitze mit und absolvierte die Strecke in der tollen Zeit von 1:11:02 Std. Mit einem - auch dem Alter - angemessenen Abstand folgten Armin Jäckle in 1:26:04 Std., Christian Buckel in 1:29:59 Std. und Gerald Demharter in 1:38:16 Std..

Die Laufrunde durch den Siebentischwald wurde nach dem Abstellen der Räder und dem Wechsel der Schuhe unter die Füße genommen. Hier gilt es, möglichst schnell den Körper an den Belastungswechsel zu gewöhnen und in den Rhythmus zu kommen. Der Regen machte den Sportlern beim Laufen nicht mehr so viel zu schaffen, da er durch die Bäume deutlich abgemildert wurde und er gleichzeitig kühlt. Auch beim Laufen drückte Markus Gebele mächtig aufs Gaspedal und schaffte es, als gesamt Dritter in 2:14:01 Std. (Altersklasse TM-30, Platz 1) zu finishen und einen Podiumsplatz zu erreichen. Eine tolle





Leistung, zumal er schon am vergangenen Wochenende in Roth als Radfahrer der Friedberger Staffel eine klasse Zeit über 180 km gefahren ist. Danach liefen die anderen Friedberger Sportler geschafft aber glücklich ins Königsbrunner Stadion ein. Bei Armin Jäckle bestätigte sich der erhöhte Trainingseinsatz und er konnte sichtlich zufrieden trotz widriger Bedingungen seine Königsbrunner Gesamtzeit verbessern und in 2:38:46 Std. finishen (Altersklasse TM-45 Platz 7). Christian Buckel gab auf den letzten 100m alles und sprintete ins Ziel, wo ihn seine Frau in den Empfang nahm. Obwohl seine ersten Worte "das war härter als ich dachte" waren, wird dies sicher nicht sein erster und letzter Triathlon über die olympische Distanz geblieben sein (Gesamtzeit 2:50:49 Std., Platz 24, TM-30). Auch Gerald Demharter brachte seinen Wettkampf blitzsauber hinter sich und kam in 3:05:57 Std. ins Ziel (Platz 33, Altersklasse TM-40).

Nach dem Zieldurchlauf gilt es, möglichst schnell den Energieverbrauch und den Flüssigkeitsverlust durch reichliches Trinken und Essen einer der leckeren Kuchen wieder auszugleichen. Gleichzeitig ist es - insbesondere bei den gestrigen Bedingungen - wichtig, bald wärmende Kleidung anzuziehen um nicht auszukühlen. Unsere 4 Sportler haben dies beherzigt und werden sich in den nächsten Tagen bei leichtem Training erholen und auf die noch kommenden Wettkämpfe vorbereiten.





## Hawaii-Qualifikation im zweiten Anlauf geschafft

Hubert Zickl beim XTERRA Cross-Triathlon in Österreich erfolgreich

(thwe). Der Achensee und das Rofengebirge waren Austragungsort des Dritten von fünf XTERRA-Wertungsrennen zur Europameisterschaft im Cross-Triathlon. 1400m Schwimmen, 28km Mountainbiken und 10km Berglauf waren bei der Offroad-Variante des Triathlons zu bewältigen, und gleichzeitig lockten wieder 34 Qualifikationsplätze für die Weltmeisterschaften auf Maui/Hawaii ein internationales Starterfeld an.

Die Weltmeisterschaften im Cross-Triathlon werden traditionsgemäß eine Woche nach dem IRONMAN-Triathlon auf Big Island ausgetragen. Verglichen mit dem IRONMAN führt der Cross-Triathlon XTERRA noch eher ein Schattendasein, erfreut sich aber zunehmender Beliebtheit, wie auch die gegenüber dem letzten Jahr fast verdoppelte Teilnehmerzahl beim erst zum zweiten Mal durchgeführten XTERRA-Austria bewies. Dabei waren österreichische Teilnehmer eher Mangelware, im Nachhinein wurde gemunkelt, diese wären nicht gekommen, weil sie die Mountainbike- und Laufstrecke gekannt hätten. Denn bei diesen hatte sich der Veranstalter nach im letzten Jahr eher mäßig anspruchsvollen Routen etwas einfallen lassen, was die meisten Teilnehmern nicht nur wegen der körperlichen Anstrengung ins Schwitzen brachte.



Für den TSV Friedberg war Hubert Zickl am Start, der sich vom Schwimmstart weg, im 17 Grad warmen Achensee, ein Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem



amtierenden deutschen Cross-Triathlon-Meister seiner Altersklasse lieferte. Nahezu zeitgleich kamen beide in die Wechselzone und machten sich auf dem konditionell, vor allem aber technisch äußerst anspruchsvollen Mountainbike-Trail das Leben schwer: Auf den steilen Anstiegen und engen Downhill-Passagen, die nicht wenige Radler zum Bergabschieben veranlassten, konnte sich Zickl als versierter Mountainbiker im Ghost-Racing Team immer wieder von seinem Konkurrenten absetzen. An den zahlreichen Tragestrecken konnte der deutsche Meister jedoch immer wieder zu Zickl aufschließen. Die beiden kamen dann auch gemeinsam in die Wechselzone zum Berglauf. Steil bergauf über Wurzeln und Steine, bergab an den malerisch schönen Dalfazer Wasserfällen vorbei konnte Zickl seinem Gegner zwar nicht mehr Paroli bieten, wurde aber überraschend mit dem zweiten Platz in seiner Altersklasse

M40 und einem 32. Platz in der Gesamtwertung belohnt. Nach seinem Start beim XTERRA-Czech ist es Hubert Zickl damit nach dem zweiten Anlauf gelungen, sich für die Weltmeisterschaften im Herbst zu qualifizieren und wichtige Punkte für die Europameisterschaft zu sammeln. Er ist damit der erste TSV-Athlet der auf Maui/Hawaii bei der XTERRA-WM an den Start geht.

Den Sieg machten freilich die insgesamt rund 30 Profis am Start unter sich aus, von denen sich aber einige mit einer Platzierung hinter ambitionierten "Age-Groupern" begnügen mussten: Gewinner bei den Herren wurde der Franzose Nicolas Lebrun vor dem Deutschen Andi Böcherer, bei den Damen dominierte die Schweizerin Renata Bucher erneut die Vorjahresweltmeisterin Jamie Whitmore.



## Katja Fuchs schafft als erste TSV-Triathletin die Qualifikation für die IRONMAN-Weltmeisterschaft

(thwe) Es sollte einfach nur ein schöner Wettkamptag werden, als vergangenen Sonntag um 7:00 Uhr der Startschuss in Zürich zum 11. IRONMAN Switzerland fiel. Für Katja Fuchs, die zusammen mit Peter Schnellinger und Alexander Koller für den TSV Friedberg am Start war, wurde er nicht nur zum längsten Tag des Jahres, sondern auch zum Bedeutendsten in ihrer bisherigen Sportlaufbahn.



1.400 Athleten aus 49 Nationen lieferten sich schon beim Landstart, bei dem alle Athleten auf einmal ins Wasser rennen müssen, die ersten Gefechte um die besten Wasserschattenplätze. Nach 3,8km im 21 Grad warmen Zürichsee kam Katja Fuchs als erste des TSV-Trios mit persönlicher Bestzeit nach 1:13:08 Std. aus dem Wasser, dicht gefolgt von Alexander Koller mit 1:13:33 Std., der seinen ersten Triathlon über die Langdistanz bestritt und Peter Schnellinger mit 1:15:39 Std.

Jetzt wartete auf alle Athleten eine sehr anspruchsvolle und mit 1.500 Höhenmetern sehr bergige 180km lange Radstrecke durch die Stadt und das Züricher Hinterland. Es mussten 3 Runden à 60 km gefahren werden, wobei jede Runde drei "Highlights" in Form von steilen Bergen zu bieten hatte, die bis zu 5 km lang und 17 % steil waren. Zurückhaltung war also anfangs geboten, wollte man nicht gleich in der ersten Runde, der leider nur spärlich mit Zuschauern gesäumten und nur teilweise gesperrten Radstrecke, wertvolle Körner verlieren, die dann beim anschließenden Laufen fehlen würden. Katja Fuchs schien von alledem unbeeindruckt zu sein und "flog" förmlich die Berge hinauf. Mit einer für sie sensationellen Radbestzeit von 5:48:09 Std. verbesserte sie sich um ganze 31 Min. und wechselte somit als 5. ihrer Altersklasse auf die abschließende 42,192 km lange Marathonstrecke.

Auch Peter Schnellinger war mit seiner Radzeit von 5:32:50Std. sehr zufrieden, denn auch er hatte die 180 km noch nie so schnell absolviert. Alexander Koller wollte bei seinem ersten IRONMAN die vielen neuen Eindrücke natürlich genießen und so wechselte auch er nach 6:28:14 Std. im Sattel auf die Laufstrecke.



Doch die hatte es dann auch noch mal in sich. Nicht nur die immer schwüler und heißer werdenden Temperaturen machten allen Athleten mehr und mehr zu schaffen, sondern auch eine sehr steile Rampe über eine Brücke die 8-mal überlaufen werden musste, wurde so manchem Teilnehmer spätestens in der zweiten der vier Laufrunden zum Verhängnis. Auch das TSV Trio blieb von alledem nicht verschont und so waren alle gezwungen zwischendurch einige Streckenabschnitte im Fußmarsch zu absolvieren und bei den sehr gut organisierten Verpflegungsständen lieber in Ruhe zu trinken und die ein- oder andere feste Nahrung zu sich zu nehmen. Vor allem war es wichtig sich möglichst oft abzukühlen, was bedeutete, dass man sich nasse Schwämme, Wasserbecher und notfalls Eiswürfel über den Kopf goss um nicht zu überhitzen.



Katja Fuchs schien die Strapazen am besten wegzustecken und lief mit einer sehr guten Marathonzeit von 4:02:18 Std. und somit nach insgesamt 11:07:18 Std. überglücklich über die Ziellinie. Dies bedeutete für sie den hervorragenden 5. Platz in ihrer Altersklasse und den 28. Gesamtplatz von 127 Frauen. Damit hat sie es als erste TSV Triathletin geschafft, sich für die IRONMAN Weltmeisterschaft, die im Oktober in Kailua-Kona auf Big Island/Hawaii stattfindet, zu qualifizieren.

Für Peter Schnellinger, der im Vorfeld schon seit längerem von Achillessehnenbeschwerden geplagt war und somit seit Monaten kaum Laufkilometer trainieren konnte, war aber trotz massiver Probleme auf der Marathonstrecke eines klar, nämlich den Wettkampf zu finishen, egal in welcher Zeit. Dieser Gedanke ist es auch, was einen IRONMAN u.a. ausmacht, die mentale Stärke auch trotz manchmal widriger Umstände das Ziel zu erreichen und mit dem begehrten "Finisher-Shirt" nach Hause zu fahren. Nach 4:55:52 Std. auf der Laufstrecke kam Schnellinger dann sichtlich geschafft, aber doch glücklich "nach Hause". Für ihn bedeutete dies eine Gesamtzeit von 11:48:01 Std. und somit Platz 45 in seiner Altersklasse.



Auch Alexander Koller wollte seinen ersten Triathlon über die Langdistanz natürlich hinter der Ziellinie beenden und so hielt er trotz immer wiederkehrender Magenprobleme eisern durch. Nach 5:59:14 Std. auf der Marathonstrecke wurde er dann vom Applaus der Zuschauer auf der Zieltribüne für die überstandenen Strapazen gebührend belohnt. Mit seiner guten Gesamtzeit von 13:47:39 Std. (Platz 103 in der Altersklasse) war er sichtlich zufrieden und schmiedet bereits jetzt schon wieder mit voller Euphorie Pläne für die kommende Saison.

P.S. Fast 400 Athleten mussten der großen Anstrengung und den schwülen Temperaturen Tribut zollen und kamen in Zürich nicht ins Ziel.





## Katja Fuchs beim IRONMAN Switzerland





## Markus Gebele und Gerald Demharter erfolgreich beim Allgäu-Triathlon

Immenstädter Traditionsveranstaltung lockt viele Ausdauersportler an den Alpsee

(gede). Am 23. Juli 2005 fand in Immenstadt am Großen Alpsee der 23. Internationale Allgäu Triathlon CLASSIC statt. Außer der Mitteldistanz 1,9 - 92 - 21,1km wurde heuer auch erstmals ein Mini-Triathlon für Einsteiger über 0,5 - 17,5 - 7,3km angeboten. Vom TSV Friedberg starteten Markus Gebele und Gerald Demharter bei der Mittelstrecke. Rund 700 Teilnehmer/-innen versammelten sich am frühen Samstagmorgen am Ufer des Großen Alpsees zum Start über diese anspruchsvolle Distanz. Traditionell starten die Damen immer 35 Minuten vor den Männern und werden dann beim Zieleinlauf gesamt gewertet. Pünktlich um 8 Uhr war es dann soweit, knapp 100 Damen begannen mit der Schwimmstrecke im ca. 18 Grad nicht allzu kalten Wasser.

Die beiden TSVler starteten ihren Wettkampf dann um 8.35 Uhr mit den Männern. Markus Gebele, der ja auch vergangenes Jahr in Hawaii beim Ironman erfolgreich war, betrat bereits nach 30:10 Min. wieder festen Boden, um sich auf den bergigen Radkurs mit seinen gefürchteten Steigungen mit bis zu 16% zu machen. Gerald Demharter absolvierte die 1,9 km Schwimmen in 39:36 Min. Die Radstrecke verlangt den Athleten dann bereits nach ca. 4km beim Anstieg am Immenstädter Kalvarienberg einiges ab. Spätestens in der zweiten der beiden 45km-Runden mußten hunderte von begeisterten Zuschauern mit ansehen, wie so manchen Athleten die Kräfte verließen und er sein Rad kurzzeitig schieben mußte. Die 92 km lange aber zumindest landschaftlich sehr reizvolle Strapaze hatte dann nach 2:39:17 Std./Min. für Markus Gebele (10. schnellste Radzeit) und nach 3:35:37 Std./Min. für Gerald Demharter ein Ende und man wechselte zum anschließenden Halbmarathon. Hier galt es drei Runden hinter sich zu bringen, die durch die Stadtmitte und das nahe gelegene Rauhenzell führten.

Markus Gebele sprintete in weiteren 1:32:52 zum Ziel im Auwald-Stadion; für Gerald Demharter dauerte es nochmal 2:00:59, bis er den Zielstrich sah. Markus Gebeles Gesamtzeit betrug somit 4:42:19, was für ihn einen sehr guten 24.Platz insgesamt und Platz 10 in seiner AK TM 30 bedeutete. Für Gerald



Demharter ergab sich eine Gesamtzeit von 6:16:12, worüber er sich richtig freuen konnte; verbesserte er sich gegenüber dem Vorjahr doch um einige Minuten. Er landete schließlich auf dem 454. Gesamtrang (Herren) und auf Platz 108 in seiner AK TM 40. Im Übrigen herrschten fast ideale Wetterbedingungen, die Starter blieben sowohl von Regen als auch unangenehmer Kälte



oder übermäßiger Hitze verschont.

Ein kleiner Kritikpunkt dieses wie immer sehr gut organisierten Wettkampfes muß doch zum Schluß erwähnt werden: Für die letzten Athleten reichte das Kuchenbuffett im Zielbereich leider nicht mehr aus und sie mußten sich anderweitig verpflegen.



## 3 Triathleten - 3 Wettbewerbe - 3 Sieger

### Christian Buckel, Roland und Oliver Werner erfolgreiche Finisher

#### Karlsfelder Triathlon:

##### Roland Werner kämpft sich auf Platz 10



(rowe). Bei perfekten Rahmenbedingungen fand in Karlsfeld bei Dachau der 17. Kurztriathlon statt. Neben einigen Stars der Triathlonszene (Lothar Leder, Ute Mückel, Heike und Harald Funk) reiste vom TSV Friedberg Roland Werner zum traditionell hervorragend organisierten Wettbewerb. Das 1,5 km lange Schwimmen wurde im schönen Karlsfelder See ausgetragen, das 46 km Zeitfahren erfolgte im Dachauer Landkreis mit dem Wendepunkt in Sulzemoos und die abschließenden 10 Laufkilometer führten wieder in 2 Runden entlang des Sees mit dem Ziel im Sportstadion in Karlsfeld.

Trotz einigem Trainingsrückstand beim Schwimmen und Radfahren aber mit großer Motivation wollte Roland Werner an die guten Leistungen aus den beiden Vorjahren anknüpfen, was ihm auch ganz gut gelang. Beim Schwimmen im klaren Wasser des Karlsfelder Sees konnte Roland Werner mit den besten Schwimmern mithalten und erreichte das Ufer nach 22:57 Min. Mit einem schnellen Wechsel aber gehörigem Respekt vor der anspruchsvollen Radstrecke ging es mit über 40 Km/h in Richtung Dachau. Schon an den ersten Steigung wurde der Trainingsrückstand jedoch spürbar und der starke

Gegenwind verhinderte zusätzlich eine runde und hohe Trittfrequenz. Nach 1:24:57 Std. kehrte Roland Werner erschöpft in die Wechselzone im Stadion zurück und die ersten Laufkilometer fielen deshalb besonders schwer. Als guter Marathonläufer konnte sich Roland Werner schnell wieder erholen und lief die 10 km in guten 41:16 Min. und als insgesamt 50. aller 335 Teilnehmer in der Gesamtzeit von 2:29:12 Std. ins Ziel. In seiner Altersklasse TM-35 bedeutete dies den guten 10. Platz.

#### Wörthsee-Triathlon:

##### Christian Buckel mit guter Leistung am Wörthsee



(thwe). Keine optimalen Witterungsbedingungen herrschten am Wörthsee beim traditionellen SV-Funkstreife Triathlon, denn wieder musste Christian Buckel im Regen über die olympische Distanz von 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen gehen. Dennoch konnte er sich, verglichen mit Königsbrunn vor ein paar Wochen, in allen Disziplinen verbessern und erreichte mit der Gesamtzeit von 2:46:41 Std. in seiner Altersklasse den guten 23 Platz. Seine Einzelleistungen waren 32:17 min im Schwimmen, 1:23:36 Std. auf dem Rad und 50:48 min für die abschließenden 10 Laufkilometer.

#### Kuhsee Triathlon Festival:

##### Oliver Werner beim Kindertriathlon spitze!

(rowe). Oliver Werner ist mit seinen 6 Jahren das jüngste Mitglied in der Triathlonabteilung beim TSV Friedberg und seit seiner erfolgreichen Teilnahme am Augsburger Triathlon Festival auch der jüngste Finisher. Richtig stolz waren seine Eltern Gabi und Roland Werner als Ihr Spross schon vor einigen Wochen erklärte, er werde heuer ein richtiger "Triathlet" und beim Kindertriathlon am Kuhsee an den Start gehen. Nach ein paar Trainingseinheiten im Schwimmen, Radfahren und Laufen war klar, das packt er.



Einige Tipps von den triathlonerfahrenen Eltern gab es noch am Wettkampftag, die Oliver alle beherzigte.



Oliver stellt sich wie besprochen erst mal ganz hinten an die Startlinie, um beim Schwimmstart nicht mit den älteren Kindern ins Gehege zu kommen. Die 100 Meter lange Schwimmstrecke war keine Schwierigkeit, der Wechsel zum Radfahren schon eher. Wie kommt man denn nass in die Kleidung? Doch mit Hilfe von Mutter Gabi war auch dies schnell gemeistert und nun konnte die rasante Fahrt am Lechain beginnen. Oliver machte einige Plätze gut auf der 5 km langen Wendepunktstrecke. Rad und Helm weggeworfen und geschwinnt den letzten Laufkilometer angegangen. Oliver spurte am Ende noch ins Ziel, wo die Eltern bereits auf Ihren Spross warteten.

In Siegerpose präsentierte sich Oliver, als zukünftiger Triathlonstar, den Fotografen. Belohnt für die tolle Leistung wurde Oliver mit Platz 3 in der Altersklasse der 6/7-jährigen und natürlich auch mit Medaille und Urkunde.







## Münchener Triathlonpremiere mit starker Friedberger Beteiligung

**Thomas Werner und Reinhold Walter jeweils auf Platz 3 in der AK**

(gede). Am Sonntag, den 31. Juli 2005 fand die Premiere zum ersten MÜNCHEN-Triathlon, dem Stadt-Triathlon im Grünen, statt. Im Rahmen der Bundesgartenschau wurden zwei verschiedene Distanzen angeboten: Die Jedermann-Distanz (0.5/20/5km) und die Olympische Distanz (1.5/40/10km). Vom TSV 1862 Friedberg gingen sage und schreibe zehn! Athleten an den Start, einer davon über die kürzere der beiden Strecken; die anderen neun wollten sich mit den Leistungssportlern messen, wie der Kommentator die Teilnehmer der Olympischen Distanz so treffend bezeichnete. Dies hatte allen Grund, waren doch so namhafte Leute wie Lothar Leder, Jürgen Zäck und Jan Sibbersen am Start. Beide Teilnehmerfelder waren etwa mit knapp 1.500 Sportlern gleich stark vertreten und so mußte der Wettkampf in mehreren Startwellen hintereinander im zehnminütigen Abstand begonnen werden.

**Das Gelände der Bundesgartenschau 2005 erwies sich als Triathlonparcour per excelance**

Nachdem die Jedermänner u. -frauen ihren Wettkampf beendet hatten, fiel dann um 12.30Uhr der Startschuß für die erste Gruppe der Kurzdistanz. Da die schnellsten Schwimmer den 22 Grad warmen BUGA-See bereits nach weniger als 14 Minuten wieder verlassen konnten, durfte man an der Streckenlänge von 1.500m zweifeln; die etwas schlechteren Schwimmer waren darüber aber bestimmt nicht traurig. Von den TSV 1862 Friedberg Startern war Thomas Werner mit 17:47 der Erste, der wieder Land unter die Füße bekam.

Gefolgt von seinem Bruder Roland mit 18:38, Reinhold Walter 18:47, Armin Jäckle 19:19, Alexander Koller 20:57, Christian Buckel 23:04, Klaus-Dieter Raabe 23:09, Katja Fuchs 23:44 und schließlich Gerald Demharter 23:57.



**Ca. 40.000 Zuschauer feuern die Atkiven an**



Dann ging es erstmals an einer gröhrenden Menge von Schlachtenbummlern vorbei in die Wechselzone und auf die Radstrecke. Der nur mit wenigen Höhenmetern versehene und zweimal zu durchfahrende Rundkurs führte Richtung Stadtzentrum und erlaubte hohe Durchschnittsgeschwindigkeiten. Allerdings war wegen der anfangs vielen engen Kurven erhöhte Konzentration und Vorsicht geboten. Auf den Kopfsteinpflasterpassagen wurden die Muskeln dann kräftig durchgeschüttelt und nebenbei auch gelockert. Dort kam aber auch so mancher Radfahrer kurzzeitig aus seinem Rythmus.

Als Erster wechselte erneut nach weiteren 1:01:26 Thomas Werner in die Laufschiuhe, diesmal gefolgt



von Reinhold Walter in 1:02:28, Roland Werner 1:05:02, Armin Jäckle 1:05:26, Alexander Koller 1:07:02, Christian Buckel 1:08:40, Gerald Demharter 1:09:23, Katja Fuchs 1:10:34 und schließlich Klaus-Dieter Raabe 1:10:57. Die Laufstrecke führte dann gleich zu Beginn im Zick-zack einige Meter bergauf und wurde für den Einen oder Anderen schon sehr beschwerlich.

Unter tosendem Gejubilium und massiven Anfeuerungsrufen der Vielzahl von Buga-Besuchern ging es dann zurück in Richtung BUGA-See zum ersehnten Ziel. Dort kam erwartungsgemäß Thomas Werner nach weiteren 39:34 an, was eine Gesamtzeit von hervorragenden 2:01:16 für ihn bedeutete. Er belegte damit den 21. Gesamtplatz und Platz 3 in seiner Altersklasse MAK4. Platz zwei unter den TSV-lern ging



an seinen Bruder Roland, der für das Laufen noch 41:44 benötigte und insgesamt nach 2:08:07 die Ziellinie sah und somit Gesamtrang 71 belegte, AK MAK4 Platz 20. Knapp Dritter im internen TSV-Vergleich wurde Reinhold Walter mit insgesamt 2:08:44, davon reine Laufzeit 43:50, was Gesamtrang 83 bedeutete und einen sagenhaften AK MSen2 Platz 3. Nacheinander kamen dann ins Ziel Armin Jäckle mit einer Laufzeit von 48:05, 223. Gesamtplatz in 2:16:12, AK MSen2 Platz 13; Alexander Koller Laufzeit 45:30, 239. Gesamtplatz in 2:16:57, AK MAK2 Platz 31; Katja Fuchs Laufzeit 51:03, 30. Gesamtplatz Damen in 2:28:17, AK WAK4 Platz 4; Klaus-Dieter Raabe Laufzeit 50:08, 547. Gesamtplatz in 2:28:19, AK MSen1 Platz 138, Christian Buckel Laufzeit 53:16, 552.

Gesamtplatz in 2:28:25, AK MAK3 Platz 104 und schließlich Gerald Demharter Laufzeit 51:43, 584. Gesamtplatz in 2:29:27, MSen1 Platz 148.

Andreas Lorenz, der bei der Jedermann-Distanz antrat, benötigte für die 500m Schwimmen 9:56, fuhr dann die 20km auf dem Rad in 43:13 und lief die 5km in 24:04. Das ergab für ihn eine Gesamtzeit von 1:20:18 und er belegte damit den 227. Gesamtplatz, AK MSen1 Platz 36.

Die zeitweise über dem Gelände hängenden Regenwolken haben sich glücklicherweise im Laufe des Tages verzogen und immer wieder der Sonne Platz gemacht, sodaß auch die Temperaturen fast ideal für einen solchen Event waren.

Für einige der Athleten war dies auch noch mal eine Leistungskontrolle hinsichtlich der Mitteldistanz in Erlangen, die kommendes Wochenende auf dem Programm steht.



Bilder: Hannes Werner



## Wieder ein 3. Platz für TSV Triathlet Reinhold Walter TSV-Trio beim Mitteltriathlon in Erlangen gut platziert

(thwe) Am 07.08.05 fand in Erlangen für die Friedberger Triathleten der schon fast traditionelle Mitteltriathlon statt und in diesem Jahr stellten sich 3 Athleten den Herausforderungen von 2 km schwimmen, 80 km Radfahren und 20,3 km laufen. "Habe ich genug trainiert? Kann ich nach 80 km schnellem Radfahren noch 20 km gut zu laufen? Wie ernähre ich mich während des Wettkampfes richtig, damit ich nicht unterwegs einbreche? Solche oder ähnliche Fragen gingen Klaus-Dieter Raabe durch den Kopf der als "Rookie" seine erste Mitteldistanz bestritt.

Nach der Hitzeschlacht 2003 mit fast 40 Grad beim Laufen und dem wunderschönen und ebenfalls heißen Tag 2004 wollte das Wetter in diesem Jahr nicht mitspielen. Maximal 16 Grad sowie Hagel- und Graupelschauer lautete die Prognose. Reinhold Walter und Armin Jäckle hatten in diesem Jahr zum ersten Mal anstatt eines Zelttes einen Wohnwagen dabei und waren mehr als glücklich, in der Nacht ein festes Dach über dem Kopf zu haben.

Nach einer durchregneten Nacht ging es in 10 Minuten-Abständen bei 14 Grad Außen- und 19 Grad Wassertemperatur an den Schwimmstart im Main-Donau-Kanal. Zum ersten Mal gelang es Armin Jäckle die Friedberger Kollegen hinter sich zu lassen und die 2 km in sehr guten 30:54 Minuten zu absolvieren. Reinhold Walter, sonst traditionsgemäß der schnellere Schwimmer benötigte 31:51 Minuten und Klaus-Dieter Raabe erreichte in 40:03 Minuten das Schwimmziel. Bereits während des Schwimmens konnten die Teilnehmer erkennen, wie die Zuschauer am Rande die Regenschirme aufspannten und sahen die Befürchtungen der Wettervorhersage bestätigt.

Nach dem Verlassen des Wassers galt es, schnell aufs Rad zu kommen und dabei wärmende Kleidung anziehen. Wärmeweste, Armlinge waren die Möglichkeiten, sich einigermaßen gegen das Schmuddelwetter zu schützen. Glücklicherweise hatte der Wettergott ein Einsehen und es kam nicht ganz so schlimm wie befürchtet. Neben dem Regen hatten die Sportler mit den nassen Strassen zu kämpfen und mussten insbesondere bei schnellen Abfahrten und engen Kurven vorsichtig sein, damit es zu keinem Sturz kam. Nach dem Motto "Gesundheit geht vor" hatten alle dies beherzigt und kamen wohlbehalten an. Auf der Radstrecke spielte Reinhold Walter seine enormen Radfahrfähigkeiten aus und rückte die internen Friedberger "Verhältnisse" wieder zurecht. Er absolvierte die 80 km in starken 2:20:37 Stunden, gefolgt von Armin Jäckle in 2:31:27 Stunden und Klaus Dieter Raabe in 2:54:33 Stunden.

Die ersten Kilometer beim Laufen dienen vor allem der Umstellung des Körpers auf die ungewohnte Laufbewegung und des Findens eines guten Rhythmus. In diesem Jahr kam zusätzlich noch das Auftauen der Füße dazu, die nach dem Radfahren stellenweise taub vor Kälte waren. Unsere TSV Athleten hatten ihre Kräfte gut eingeteilt und konnten gleich kräftig aufs Tempo drücken. Reinhold Walter zeigte auch bei dieser Disziplin, wer der Herr im Friedberger Haus ist und legte tolle 1:32:32 Stunden vor. Danach folgte Armin Jäckle, der seine bisherige Laufzeit auf der Erlanger Strecke um über 30 Minuten verbessern konnte, in 1:41:55 Stunden. Er war überglücklich, da dies auch gleichzeitig, trotz vorherigem Radfahren, seine schnellste bisher gelaufene Halbmarathon-Zeit ist. Abschließend kämpfte sich auch Klaus-Dieter Raabe über die Laufstrecke in 2:05:50 Stunden und finishte seinen ersten Mitteltriathlon.



Nach dem Zieleinlauf wurden dann die Flüssigkeits - und Energiedepots mit reichlich Iso-Getränken, Brezen und Süßigkeiten vom Kuchenbüffet wieder aufgefüllt. Auf den Ergebnislisten zeigte sich dann, wie erfolgreich die Friedberger Athleten waren. Reinhold Walter erreichte in seiner Alterklasse Senioren 2 einen phantastischen 3. Platz mit der Gesamtzeit von 4:25:00 Stunden. Armin Jäckle schaffte es, mit einer gegenüber dem Vorjahr enorm gesteigerten Leistung, in 4:44:16 Stunden auf den 10 Platz in der gleichen Altersklasse und kam damit erstmalig unter die "Top Ten". Klaus-Dieter Raabe war glücklich, seine erste Mitteldistanz gefinisht zu haben. Respekt vor dieser starken Leistung und der guten Gesamtzeit von 5:40:26 Stunden.





## Markus Gebele gewinnt Cross-Duathlon in Gablingen

(thwe). Am Wahlsonntag hatten auf jeden Fall die richtige Wahl getroffen die Teilnehmer beim diesjährigen Cross-Duathlon des TSV Gersthofen der in Gablingen. Unter ihnen auch Markus Gebele von den Triathleten des TSV Friedberg.

Die sehr anspruchsvolle Streckenführung über Wald- und Wiesenwege über die Distanz von 5km Laufen - 20km Mountainbike - 5km Laufen stellte an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen große läuferische und radtechnische Ansprüche.

Markus Gebele konnte mit einer tollen Leistung zum Saisonabschluß mit einer Stunde und 18 Minuten den Gesamtsieg bei den Männern erzielen. Mit seinen Einzelzeiten von 17:38min, 41:41min und 18:46min war er eineinhalb Minuten schneller als der Zweitplatzierte.

Im Ziel zeigten sich dann alle AthletenInnen sehr zufrieden mit dem vom Triathlonteam Gersthofen organisierten Ausdauerwettkampf.

## Roland Werner gewinnt IT-Mountainbikecup in Münsingen

(rowe). Im Rahmen der jährlich stattfindenden und auch im Profi-Mountainbikesport etablierten ALB-GOLD Trophy startete am 24.09.05 zum dritten Mal die deutsche Meisterschaft für die gesamte IT-Branche in Münsingen in der Schwäbischen Alb. Zusätzlich fand in diesem Jahr noch am 25.09.05 die Deutsche Marathon MTB Meisterschaft für Lizenzfahrer statt.

Zur Auswahl standen für die IT-Branche die Strecken MTB-Marathon über 76km, MTB-Kurzstrecke über 38km und ein MTB Bike&Run über 38km Mountainbiken und 14km Laufen. Roland Werner, im letzten Jahr bereits Deutscher Vizemeister der IT-Branche im Bike&Run, setzte sich zum Ziel wieder aufs "Stockerl" zu kommen, ohne jedoch die Vorbereitung auf den New York Marathon im November gravierend zu stören.

Die Strecke der Deutschen Mountainbike-Meisterschaft 2005 hatte es dieses Jahr in sich, so mußten auf den technisch und konditionell anspruchsvollen 38 Kilometern 830 Höhenmeter bewältigt werden, dazu einige halbsprecherische Abfahrten und zum Schluß noch ein Downhill-Parcours. Die insgesamt knapp 100 Teilnehmer der IT-Meisterschaft starteten in zwei Blöcken, zuerst die Starter am Bike&Run und dann die Kurz- und Langstreckler. Roland Werner konnte vom Start weg die Spitze beim Bike&Run behaupten und erreichte als erster die Wechselzone im Mountainbikepark in Münsingen. Die Laufstrecke war nicht minder anspruchsvoll und wies so gut wie keine flachen Passagen auf.



Nach 2:37 Stunden erreichte Roland Werner das Ziel als erster der IT-Branche und gewann seinen ersten Deutschen Meistertitel.



## Hubert Zickl 2. der XTERRA European Tour

(thwe). Der Titisee und der Hochfirst mit der vom Weltcup-Skispringen bekannten Hochfirstschanze im Schwarzwald boten die Kulisse für die letzte Cross-Triathlon-Veranstaltung im Rahmen der XTERRA European Tour 2005. Bei diesem Rennen wurde gleichzeitig die Deutsche Meisterschaft im Cross-Triathlon ausgetragen. Hubert Zickl vom TSV Friedberg erreichte dabei den 3. Platz in seiner Altersklasse M40-45. Noch erfreulicher war allerdings sein 2. Platz bei der über fünf Wettkämpfe führenden XTERRA European Tour.

XTERRA - ein Triathlon für Mountainbiker, die zudem noch Schwimmen und Laufen können oder für Triathleten, für die eine Wurzel auf der Radstrecke kein unüberwindbares Hindernis ist. So könnte man die Off-Road-Version des etablierten klassischen Triathlons definieren. Fast 300 Cross-Triathleten aus 13 Nationen kamen zum Saisonabschluß in Titisee/Neustadt zusammen, gleichzeitig die letzte Gelegenheit, sich für die XTERRA-Weltmeisterschaften auf Hawaii im Oktober zu qualifizieren. Dementsprechend hochkarätig war das Feld auch mit amtierenden Welt- und etlichen Landesmeistern besetzt.



Erfreulich und mit ein Grund für den neuen Teilnehmerrekord im vierten Jahr der Veranstaltung im Schwarzwald war die Meldung zahlreicher, auch renommierter „Straßen“-Triathleten, die zum Saisonabschluß mal etwas anderes ausprobieren wollten. Denn beim Cross-Triathlon wird die Rad- und Laufstrecke querfeldein absolviert, beide Disziplinen garniert mit etlichen Höhenmetern und geländetechnischen Raffinessen. Ganz normal nahm sich dabei noch die Schwimmstrecke aus: Zwei Runden mit insgesamt 1500 Metern im Titisee, nur die groben Steine am Ufer und erste blutige Zehen beim Lauf in die Wechselzone ließen den Off-Road-Charakter der Veranstaltung schon erahnen. Nur 200 Meter nach der Wechselzone folgte der steilste Anstieg, vier Kilometer bergauf auf den Gipfel des Hochfirst.

Der Rest der Strecke gespickt mit wurzeligen Singletrails, steinigen und matschigen Abfahrten und einer für die zahlreichen Zuschauer beeindruckenden Tragestrecke hoch zur Hochfirstschanze. Wie bei allen Disziplinen musste auch die Mountainbikestrecke zweimal bewältigt werden, während der 38 Kilometer addierten sich so 1500 Höhenmeter zusammen und

nicht wenige kamen nach Stürzen mit einigen Blessuren in die Wechselzone.

Nach einer guten Schwimmleistung hatte sich Hubert Zickl als versierter Mountainbiker bis dahin ins erste Viertel vorgekämpft. Die Laufstrecke allerdings hatte es nochmals in sich. 400 Höhenmeter auf 10 Kilometer und Baumstämme als Hindernisse. Ein solcher wurde dem TSV-Triathleten in der ersten Runde zum Verhängnis, als er beim Sprung einen Krampf bekam, ziemlich unsanft hinter dem Baum zu liegen kam und seine Konkurrenten ziehen lassen musste, bis der Krampf sich wieder gelöst hatte.



Nach 3:18 Stunden finishte er als Gesamt 56., 20 Sekunden vor seinem Zwillingbruder, der für den CIS Amberg startet. Hubert Zickl konnte damit den 3. Platz bei der Wertung zur Deutschen Meisterschaft in seiner Altersklasse erringen. Sieger bei den Herren wurde der Franzose Nicolas Lebrun vor dem amtierenden Weltmeister Eneko Llanos. Bester Deutscher auf Platz 5 und damit Deutscher Meister wurde Sebastian Kienle aus Heuchelberg. Bei den Damen überraschte das österreichische Fliegengewicht Carina Wasle, die sich vor der letztjährigen Siegerin, der Lokalmatadorin und alten und neuen Deutschen Meisterin Katrin Helmcke, auf den ersten Rang schob.

Das Rennen rund um den Titisee war auch der Abschluss der XTERRA European Tour, die durch fünf Länder führte und in deren Rahmen die besten europäischen Teilnehmer ermittelt wurden. Und hier konnte sich Hubert Zickl nach einem guten Rennen in der Tschechischen Republik und einem 2. Platz in Österreich den Titel des Vizemeisters der XTERRA European Tour in seiner Altersklasse erkämpfen. Bleibt noch die bei allen XTERRA-Veranstaltungen gute Organisation und eindeutige Streckenführung zu erwähnen.

Der zunehmenden Beliebtheit dieser Spezialform des Triathlons wird nächstes Jahr mit acht statt der bisherigen fünf Veranstaltungen Rechnung getragen. Und auf immer regeres Interesse stoßen auch die zeitgleich ausgetragenen, über die halbe Strecke führenden XTERRA Light-Wettkämpfe, die allerdings aufgrund der technisch und konditionell anspruchsvollen Streckenführung nicht mit den Jedermann-Veranstaltungen beim Triathlon gleichgesetzt werden dürfen.





## Hubert Zickl im Ziel beim Xterra am Titisee







## Katja Fuchs startet auf Hawaii

Friedberger Triathletin reist zur WM nach Kailua-Kona

(rowe). Bereits im September 2004 startete die Jagd auf die insgesamt 1877 Startplätze für die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii 2005. Dabei standen dreimal deutsche Triathleten ganz oben auf dem Siegerpodest. Faris Al-Sultan (IM Arizona), Olaf Sabatschus (IM Brasil) und Normann Stadler (IM Germany) erkämpften die deutschen Erfolge. Bei den Frauen gab es zwar keinen Sieg, dennoch durften sich mit Andrea Brede (IM Lanzarote), Nina Eggert (IM Germany) und Katja Schumacher (IM UK) deutsche Triathletinnen über zweite Plätze freuen. Im Rahmen des IM Switzerland am 17. Juli in Zürich sorgte Katja Fuchs für die handfeste Überraschung aus Sicht der Friedberger Triathleten und qualifizierte sich unerwartet für die WM an 15. Oktober in Kona auf Hawaii.

Auf eine lange und harte Wettkampfsaison blickt Katja Fuchs zufrieden zurück. Das Jahr 2005 war gespickt mit zahlreichen schönen Erfolgen, aber auch von einigen Rückschlägen kann sie erzählen. Höhepunkt war sicherlich der Qualifikationswettkampf in Zürich, auf den Sie ihr ganzes Augenmerk gelegt hatte. Die schwül-heißen Bedingungen am 17. Juli waren genau richtig für ein selektives Rennen um die 5 Tickets in ihrer Altersklasse. Mit drei persönlichen Bestleistungen in den Disziplinen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen schaffte Katja einen sensationellen Auftritt am Zürichsee und damit als erste Frau in den Reihen der TSV Triathleten die WM-Qualifikation.

Die kleine Abteilung der Triathleten in Friedberg hat damit bereits 4 aktive WM-Teilnehmer. Thomas Werner, Markus Gebele und Hubert Zickl (XTerra) waren schon ein- bzw. mehrmals als WM-Teilnehmer auf Hawaii. Es gab aber auch ein paar Rückschläge, die Katja Fuchs wegstecken musste. Dies waren u.a. zwei schwere Radunfälle mit Verletzungen, die jeweils ambulant im Krankenhaus behandelt werden mussten und zu Zwangspausen führten. Katja rappelte sich jedoch immer wieder auf und verfolgte konsequent ihre sportlichen Ziele.

### Sehr gut vorbereitet



Damit sie diese hochgesteckten Ziel erreicht unterstützt sie ihr Lebensgefährte Thomas Werner, der ja über jahrelange Erfahrung im Triathlonsport verfügt. Thomas begleitet diesmal Katja nach Hawaii ohne selbst an den Start zu gehen, obwohl er sich beim IM Germany am 10. Juli in Frankfurt für die WM qualifiziert hätte. "Klar wäre ich auch an den Start gegangen, wenn ich gewußt hätte, dass sich Katja eine Woche später für die WM qualifiziert", kommentiert Thomas Werner dazu. Damit er am Wettkampftag nicht unbeschäftigt ist, hat sich Thomas Werner als freiwilliger Helfer (volunteer) bei der Wettkampforganisation beworben und wird allen Athleten nach dem Schwimmen aufs Rad, später wieder vom Rad

helfen und Katja im Ziel empfangen. "Ich bin sehr gut vorbereitet auf die Herausforderung Ironman Hawaii, dazu hat auch das schöne Wetter im September beigetragen", meint Katja Fuchs vor Ihrer Abreise nach Kona.



17:00 Stunden haben alle Teilnehmer Zeit das Ziel auf dem Alii-Drive in Kailua-Kona zu erreichen und als Finisher gewertet zu werden. Alle Friedberger Triathleten drücken Katja Fuchs die Daumen, das die Wetterbedingungen am 15. Oktober im Kona passen und sie gesund und erfolgreich die Ziellinie überschreitet.





## Ironman-Hawaii - A Dream Became True

Mit dem überschreiten der Ziellinie bei der Ironman Triathlon Weltmeisterschaft in Kailua-Kona auf Big Island, Hawaii erfüllte sich die TSV Triathletin Katja Fuchs am 15. Oktober 2005 ihren größten Traum.

(kafu). Um sich an die extremen klimatischen Bedingungen von über 30 Grad und bis über 90% Luftfeuchtigkeit in Kombination mit einem zwölfstündigen Zeitunterschied zu gewöhnen, flog Katja Fuchs zusammen Freund Thomas Werner bereits am 02. Oktober nach Hawaii. Das Hotel lag direkt im Ort Kona, ungefähr 1,2km vom Schwimmstart entfernt wo sich bereits zwei Wochen vorher allmorgendlich sowohl Profis als auch Altersklassenathleten zum Schwimmtraining im Meer treffen, was immer ein Highlight ist. Am Wettkampftag selbst war alles am Start was Rang und Namen hatte und so war dieses Jahr das bestbesetzte Feld nach Kona geflogen. Von den beiden Vohrjahressiegern, Normann Stadler und Natascha Badman über Altprofi Jürgen Zäck und dem ersten deutschen Sieger von 1997 Thomas Hellriegel bis zum Vizeolympiasieger von Sydney Stephan Vuckovic und natürlich dem Vorjahres-Dritten und diesjährigen Sieger Faris Al-Sultan.



Der Tag begann schon früh um 3:30 Uhr, so dass noch genügend Zeit für drei Marmeladenbrote blieb und auch keine Hektik auf dem Weg zum Startbereich aufkam. Dort bekam man zuerst die Startnummern mit großen Stempeln auf beide Oberarme aufgedruckt, bevor dann noch die letzten Handgriffe am Rad und den beiden Wechselbeuteln getätigt werden konnten. Bereits um diese frühe Morgenstunde säumten schon mehr als 30.000 Zuschauer den Startplatz am Pier und sorgten zusammen mit der langsam aufgehenden Sonne und dem über den Athleten kreisenden Hubschrauber für Gänsehautstimmung. Punkt 6:45Uhr fiel dann der Startschuss für die Profis und um 7:00Uhr begann auch endlich für Katja

Fuchs der längste und härteste Tag. Der Massenstart ist jedes Mal ein Highlight sowohl für die Zuschauer, als auch für die Athleten. Bei einigermaßen ruhigem Wasser aber Gegenströmung auf dem Rückweg kam Fuchs nach 1:28:07 h aus dem Wasser. Als nicht so gute Schwimmerin ist das Schwimmen im Meer und noch dazu ohne Neoprenanzug schon sehr kräftezehrend. Nach gutem Wechsel konnte die TSV Athletin dann bis km 80 einen um den anderen Platz gutmachen und so war sie froh, dass sich dieses Jahr die für Hawaii typischen, sehr starken Winde in Grenzen hielten. Dafür war es wohl mit eines der heißesten Rennen überhaupt, was bedeutete dass man nicht nur jede Menge trinken musste, sondern auch bei jeder Verpflegungsstation unbedingt eine Flasche Wasser zur Kühlung über den Kopf schütten musste.

### Erkältung eingefangen - Eiserner Wille

Kurz vor dem Wendepunkt in Hawi brach dann aber doch die Erkältung, die sich die Triathletin zwei Tage vorher durch die Klimaanlage der Luft die überall herrscht geholt hat so richtig aus, was zur Folge hatte, dass Sie kaum noch Luft bekam und dazu noch starke Kopfschmerzen die von Übelkeit begleitet waren. Der



gesamte Rückweg war eine einzige Qual, die Muskeln konnten und wollten aber die Kopfschmerzen legten alles lahm.

Auch an`s Aufgaben hat sie einige Male gedacht, erzählt sie aber das waren wirklich nur Millisekunden. Ihr unbändiger Wille ihren Traum zu erfüllen trieb sie Meile für Meile auf dem Highway näher in Richtung zweiter Wechselzone wo sie dann endlich nach 6:17:02 h völlig erschöpft ankam. Für den zweiten Wechsel ließ sie sich viel Zeit um dem Körper die Chance zu geben sich vor dem abschließenden Hitzemarathon einigermaßen zu erholen. Die vielen freiwilligen Helfer unter denen auch ihr Freund Thomas Werner war, kühlten der Athletin Kopf und Nacken mit Eiswürfeln und nassen Tüchern. Dann endlich ging es raus auf die abschließenden 42,2km. Doch die ersten 10min. wurden im Fußmarsch zurückgelegt. "Anfangs dachte ich, ich muss den Marathon komplett gehen so übel war mir" weiß Katja Fuchs noch genau, "aber ich wusste ich habe gut trainiert und wenn ich einmal losgelaufen bin dann geht es wie ein Uhrwerk." Gesagt, getan! Mit Unterstützung der lauten Anfeuerungsrufe der tausenden von Zuschauern konnte Sie dann nach der ersten Verpflegungsstelle auch endlich mit der Schlusdisziplin beginnen. Jetzt war es nur wichtig den Kopf weiterhin mit Eiswürfeln unter der Mütze zu kühlen und regelmäßig in Massen zu trinken. Nun ging es noch einmal hinaus auf den vor Hitze flimmernden, nicht enden wollenden Highway und die einsamen Lava-Felder. Da es in Hawaii bereits um 18:00Uhr dunkel wird, und Katja noch gut eine Stunde vom Ziel entfernt war, bekam sie und alle anderen Athleten auf der Strecke Leuchtbänder und Leuchtstäbe umgehängt, damit man sich untereinander sieht. Kurz vor 19:00Uhr Ortszeit war es dann endlich soweit, Katja Fuchs bog rechts auf den legendären "Ali`i Drive" ein und ließ sich unter Flutlicht und dem Jubel der tausenden Zuschauern auf den Tribünen über die Finish-Line tragen, die sie erschöpft aber überglücklich und strahlend nach 12:00:41h sogar noch springend überqueren konnte.

Auf die Frage hin wie man das alles überhaupt schafft, Training, Trainingslager, Fulltime Job und dann noch als Pendler, Haushalt etc. antwortete sie nur strahlend: "Triathlon und speziell der Ironman ist nicht einfach nur eine Sportart, es ist eine Faszination, eine Lebenseinstellung. Du musst es von ganzem Herzen wollen und leben, nur dann geht es. Und ich bin froh, dass ich einen Freund habe, der genauso verrückt ist wie ich!!!

Bereits am 02.11.05 geht es für Katja Fuchs, Thomas und Roland Werner wieder in ein neues Abenteuer, nämlich dem Höhepunkt eines jeden Läufers zum New York City Marathon, der am 06.11.05 stattfindet. Jedoch wollen alle Drei nur einen "Bummel durch die Stadt" machen ohne jegliche Zeitambitionen, denn aus dieser Perspektive sieht man New York sonst nie wieder.





**Katja Fuchs im Ziel beim IRONMAN Hawaii**





### Rob Cowart:

## WOW! An incredible experience, and a race that allowed me to experience the true spirit of Ironman.

*OK I know what you all might be thinking... he rode too hard on the bike and had nothing left for the run. However that is not true at all, at least not directly. Here is the story...*

We arrived in Panama City beach Wednesday evening, unpacked, and went to bed early so we could be at the beach early for the morning swim. It has been so long since I have been to the ocean that I forgot what salt water tasted like... YUK!!! After about 20 mins. in the water it was time to head off to registration and the rest of the expo. I visited the endless pool booth, and went for another swim in the endless pool. The guys did a video analysis and gave me some drills to help correct two problems. Definitely good information for next season's swim training.



Later in the day I went for a short bike ride to make sure everything was functioning well, and to keep my legs awake. The roads were really rough, but I didn't think too much about it. Little did I know that the rough roads would play a major role in how my race would unfold.

Thursday night was the welcome dinner, complete with lots of motivating video clips, interesting interviews, and suprisingly good food.

Friday was another swim. The swells were a bit larger which made the swim a bit more challenging near shore, but at least the water didn't seem to taste as bad as the day before. I did swim about a meter past a jelly fish, which fortunately would be the only "wildlife" I would see in the water all weekend (although I did touch something under me during the race which I never saw, and probably don't want to know what it was). Except for dropping off my bike and transition bags, the rest of the day was just rest and relaxation. I was starting to get a bit nervous...

**RACE DAY!** The excellent weather we had all week continued through race day. The swells had grown a bit more, but my nerves were more settled. I knew my fitness was better than ever, I was well rested, and I had my nutrition plan all worked out. I just wanted the cannon to fire and to get this thing going. At 7:00AM we heard the BOOM, and we were on our way.

The swim was much more bruttal than any other I had done. 2058 athletes hitting the water all at once make for a lot arms, legs and other body parts that can hit you or cut off your path. I kept having to slow down and get around people that were swimming into and over me, which made me quite surprised to exit the water for the first loop at 35 minutes. After a short sprint on the beach it was back into the water for the second loop. The pack was now more stretched out which made it easier to relax. Although the second



loop was slower, I was satisfied with my swim time of 1:18:28, and was out of T1 at 1:25:16, ~5 minutes ahead of my race plan.

Out on the bike I felt great. I immediately started passing people 3, 4, 5, sometimes even 10 at a time. I checked my pulse (140) and thought about my perceived effort (easy)... can I really be riding this strong? I maintained a pulse around 140, kept attention on my nutrition, and I kept passing people. At 90km I checked my split time, and was shocked to see I had only been on the bike for 2 hours 33 minutes (35.3kmh), and that was with a headwind for about 65km of the ride. As happy as I was with my progress and even though I still felt really good, I was worried I was simply riding too hard. I decided to slow down slightly to a pace that would still put me at T2 after only 5:15:00 on the bike, a time I would have told you was impossible only a few days before.

The bike course then lead us off of the main roads into an area where the road surface was terrible. Big cracks and many unavoidable holes made the ride very rough, and soon my bottom was hurting a lot, but at least my legs were still feeling good. Just before the 90 mile (144km) marker, I rode hard over a large unavoidable crack in the road. Immediately I heard the distinct sound of metal bouncing on the asphalt, and my saddle started to wobble. Clearly the impact had caused one of the bolts on my seatpost to snap (perhaps it had been overtightened and weakened at some point), and I had lost one of the pieces that holds the saddle in place. I quickly tried to find a way to continue, and found that I could still ride on as long as I stay out of the aerobars, and sit on the back of the saddle. I passed through 100 miles (160km) at 4:40:00 (34.3kmh), 5 miles further than I had achieved in my best training ride for the same time, and 10 of those miles were with a broken seat post. I knew I was not going to make 5:15:00 but 5:20:00 still seemed realistic, and my legs were still feeling good. So while it was inconvenient, I was not yet too worried about my race.



I made the final left turn back into a headwind with 10km to go and then it happened... A snapping sound and more metal hitting the road announced the breaking of the second bolt (I guess it just wasn't designed to handle the stress without the other bolt in place). My saddle was now completely detached from the seatpost. Without stopping I grabbed it and shoved it between my aerobars. I was 10km from the finish of the bike, this was IRONMAN, I MUST RIDE ON!!! I decided to press on and ride the final 10km into the headwind standing the whole way. By the time I arrive at T2 my legs were finished. No one trains to ride 10km while standing, and it was more than my legs could handle. It was obvious that my run was now going to be very difficult. I sat in the changing tent and slowly changed from my bike to running gear as I thought about quitting. But then I thought about my family and how much they also had to sacrifice for me to be sitting in that changing tent and I knew I had to continue. I had to do it to show them that their sacrifice was not in vain... and after all THIS WAS IRONMAN!

I left T2 almost exactly at 7:00:00 (my pre-race goal). Under different circumstances even a 4:30 marathon would have given me a time of 11:30, which would have been much better than my goal, but I knew that was not going to happen now. I tried to run when I could, and walked when I had to (which was a lot on the second lap). On the second lap I would occasionally walk with others, many of which were only on their first lap. I listened to their stories, why they were racing, and how excited they were to even be there. Eventually I would offer a word of encouragement before running off again, each time with a greater respect for every finisher and an understanding that everyone out there no matter when they finish in a "real" Ironman and Ironwoman. Eventually I was approaching the finish myself, I grabbed the tape and heard those words... "Robert Cowart... You are an IRONMAN!" SWEEEEEEET!!!

While I finished almost an hour later than my goal of under 12 hours, I am very happy with my result. I am happy not because of the time, but because of the way it unfolded. While most people probably would



have understood if I had quit when my seatpost broke, I pressed on and finished. What I learned is that Ironman is really about the journey, about overcoming obstacles, and about perservering through hardship. The destination is the sweet part, but it is the journey that reveals and even shapes who we are.

Finally the times:

Swim: 1:18:28 (Overall: 1258 of 2058, M35-39: 254 of 353) T1: 6:48 Bike: 5:28:17 (Overall: 443 of 2058, M35-39: 103 of 353) T2: 8:00 Run: 5:53:12 (Overall: 1546 of 2058, M35-39: 294 of 353)

Final: 12:54:42 (Overall: 1150 of 2058, M35-39: 231 of 353)

Rob







## Rob: „You are an IRONMAN“







## Roland Werner beim New York Marathon

