

2010-07-25 - Thorsten Behlau finishte seinen 1. Ironman

Unsere Glückwünsche für eine hervorragende Leistung.

Thorsten Behlau, Mitglied der LG Deiringsen hatte sich vor einem Jahr vorgenommen beim Ironman = Challenge Roth, teilzunehmen und diesen Ironman zu finishen.

Er hat es geschafft in hervorragenden 9:58:48 Std. kam er überglücklich ins Ziel.

Hier seine Zeiten: Schwimmen = 3,8km in 1:16:19 Std., Rad = 180km in 5:19:17 Std, und zum Schluss der Marathon = 42,195 km in 3:17:42 Std. Er wurde damit 311 gesamt und 58. in der M40.

Diese Leistung ist noch höher zu bewerten wenn man bedenkt, dass die LGD im Grunde genommen ein Laufverein für Mitteldistanzen bis hin zum Ultramarathon ist. Natürlich sind wir auch dem Triathlonverband angeschlossen.

Als Vergleich zu dieser Leistung: der erfahrene Patron eines Triathlonvereins hier aus der Umgebung, kam nach 13:31:22 Std. ins Ziel.

und hier der Bericht:

Thorsten Behlau knackt die 10-Stunden Marke Challenge Roth – Herausforderung und Erlebnis zugleich Gleich bei seinem Debüt über die Ironman-Distanz (3,8km Schwimmen, 180km Radfahren, 42,195 km Laufen) konnte Thorsten Behlau von der LG Deiringsen mit einer Zeit von 9:58:48h die 10-Stunden Marke unterbieten. „Der Entschluss zur Teilnahme in Roth fiel bereits im Juli 2009 und als Ziel hatte ich mir zunächst nur – ankommen – gesetzt. Die gesamte Vorbereitung lief dann aber wirklich gut, keine krankheitsbedingten Ausfälle und keine Verletzungen“ Und so hielt Behlau noch am Tag vor dem Rennen ein Ergebnis unter 11 Stunden für realistisch. Dass er dann sogar unter 10 Stunden blieb, war wohl dem schnellen Auftritt auf der abschließenden Marathon-Distanz zu verdanken. Mit starken 3:17 Stunden gehörte er zu den TOP 100 auf der Laufstrecke. Für Behlau begann der Wettkampf mit dem Schwimmstart um 06:45 Uhr. „Die Atmosphäre ist kaum zu beschreiben. Vor dem Schwimmstart werden die Nationalhymnen der mehr als 4000 teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler angespielt. Die Begeisterung der zigtausend Zuschauer, die sich schon früh morgens an die Rennstrecke begeben, verursacht Gänsehaut pur“. Als bekennender schlechter Schwimmer („ich schwimme wie ein Stein“) benötigte Behlau für die 3,8km im Main-Donau-Kanal 1:16 Stunden. Danach erfolgte der Wechsel auf die Radstrecke. Ein welliges Streckenprofil über 90km galt es zweimal zu durchfahren. Auch hier machten die vielen Zuschauer in den „Stimmungsnestern“ an der Strecke aus dem Wettkampf ein Volksfest. „Es lief super gut, bis ich kurz nach einem Anstieg in Greding mit einer 8-minütigen Zeitstrafe wegen angeblichen Windschattenfahrens belegt wurde. Die Strafe kann ich auch heute mit etwas Abstand zum Wettkampf nicht nachvollziehen, ärgert sich Behlau. In der ersten Runde ist das Feld noch dicht zusammen und in langgezogenen Anstiegen wird es sogar noch enger. Da ist es tatsächlich unmöglich, ständig die geforderten 10m Abstand nach vorn und 3m Seitenabstand zu anderen Fahrern einzuhalten, zumal nur eine Fahrbahnseite zur Verfügung steht. Es ist einfach nicht zu verhindern, dass man auch kurzfristig mal im Windschatten des Vordermannes fahren muss. Aber das geht jedem so!“ Alles ärgern nutzte nichts und Behlau musste die Zeitstrafe in der nächsten „Penalty-Box“ absitzen. „Diese 8 Minuten dauerten eine Ewigkeit und man muss tatenlos zuschauen, wie hunderte von Radlern an einem vorbeifahren“. Nach Verbüßen der Zeitstrafe konnte Behlau aber den Wettkampf fortsetzen und fand schnell zu seinem Tempo zurück. Nach 180 gefahrenen Kilometern, für die der Sportler der LG Deiringsen 5:19 Stunden benötigte, wechselte er auf die abschließende Laufstrecke. „Auch nach dem Wechsel zum Laufen bin ich gleich wieder super in den Rhythmus gekommen. Die ersten 30km liefen wie am Schnürchen. Danach wurde es hart und erst die letzten 4 Kilometer machten wieder Spaß. Da freut man sich dann schon auf den Zieleinlauf“. Aufmunterung an verschiedenen Stellen der Laufstrecke gab es nicht nur von der mitgereisten Familie, sondern auch immer wieder von Zuschauern, Helfern und anderen Sportlern. Nach insgesamt 9 Stunden, 58 Minuten und 48 Sekunden durchlief Behlau den Zielbogen und konnte das ersehnte „Finisher-Shirt“ entgegennehmen. Am Ende steht Platz 309 der Gesamtwertung und Platz 58 der Altersklasse M40 in den Ergebnislisten. „Für mich steht fest, dass der Start bei einer Langdistanz keine einmalige Sache bleiben wird. Vielleicht klappt es ja sogar irgendwann mal mit einer Qualifikationszeit für Hawaii. Aber vor dem nächsten großen Triathlon sollte ich vielleicht noch einmal einen Schwimmkurs besuchen“ schmunzelt Behlau.