

Melanie Behr und Markus Lurf beim Triathlon Kraichgau

Mit unterschiedlichen, aber hohen Zielvorstellungen nahmen zwei RCA-Athleten am Wochenende (21.05.2023) beim Triathlon Kraichgau 70.3 teil.

Melanie Behr hatte geplant unter 6 Stunden zu bleiben und Markus Lurf hatte das Langzeitprojekt "Unter 5 Stunden" im Visier.

Entgegen der üblichen Rollenverteilung schaffte Melanie das Udenkbare: Sie finishte ganze 4 Minuten vor Markus und konnte ihn so strahlend im Ziel in Empfang nehmen. Beide waren, wie der kundige Leser schnell erkennen wird, mit den Zielzeiten von 6:18 Std. und 6:22 Std. alles andere als zufrieden.

Nach Abschluss der Auswertungen standen dann auch folgende Zeiten für Melanie fest: Schwimmen 44:35 min, Radfahren 3:12:07 Std. und Laufen 2:12:46 Std. Dies ergibt für sie eine Gesamtzeit von 6:21:03 Std. und damit in der Klasse W 40 der 39. Platz.



Foto von Melanie Behr

Für Markus ergaben sich die Zeiten Schwimmen 44:22 min, Radfahren 3:38:05 Std. und Laufen 1:51:32 Std. Dies gab die Gesamtzeit von 6:22:15 Std.

Würden die beiden nach Ausreden suchen, könnten sie Technikfehler beim Schwimmen nennen, zwei Reifenpannen und zwei defekte Luftpatronen aufzählen oder die Krämpfe beim Laufen anbringen. Da Ausreden aber noch niemanden weitergebracht haben, lautet ihre einfache aber geniale Lösung: In Zukunft mehr trainieren!

Patrick Mayr beim Sprint-Triathlon in Oberschleißheim

Patrick Mayr aus Leuterschach nahm am Sprint-Triathlon in Oberschleißheim über 400 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen teil. Dort gingen 151 Sportler an den Start. Patrick wurde Zehnter in der Gesamtwertung und in seiner AK 30 Zweiter, was eine super Leistung war. Er kam nach 6:16 min aus dem Wasser und ging nach 1:42 min Wechselzeit die 20 km aufs Rad. Nach 28:42 min wechselte er in 1:19 min auf die 5 km Laufen. Mit 22:47 min erreichte er damit eine Gesamtzeit von 1:00:54 Std.

Thomas Reichl und Thomas Koch beim Triathlon in Heidenheim



von links: Thomas Reichl, Thomas Koch

Der frühere Obergünzburger Thomas Koch, welcher jetzt in Heidenheim lebt, ging mit Thomas Reichl aus Obergünzburg beim Triathlon in Heidenheim an den Start.

Für Thomas Reichl war es nach der langen Pause seit 2019 wieder der erste Wettkampf. Gestartet sind sie im Sprint-Triathlon auf 400 m Schwimmen, 25 km Radfahren und 5 km Laufen.

Bei 170 Teilnehmern in der Männerklasse wurden Thomas Reichl in der Gesamtwertung gleich Platz 9 und Thomas Koch Platz 15. Thomas Reichl hatte mit 6:29 min die achtbeste Schwimmzeit und mit 42:23 min die neuntbeste Radfahrzeit. Mit 21:52 min lief er als 25. ins Ziel. Damit wurde er in seiner AK 40 Dritter.

Thomas Koch kam mit 6:26 min als Siebter aus dem Wasser, fuhr die 25 km Rad in 44:04 min und war dabei 18. Den Lauf beendete er mit 22:54 min und war damit in seiner AK 35 Platz 4.

Foto von Thomas Koch