



<https://blz.li/3p69>

ANDREAS SIMON BEWÄLTIGT SEINEN 40. IRONMAN-TRIATHLON

Veröffentlicht am 04.08.2015 um 22:42 von Redaktion LeineBlitz

Andreas Simon vom Laufftreff der TKJ-Leichtathletik-Abteilung hat in Maastricht beim "1. Ironman Niederlande" seinen 40. Ironman-Triathlon erfolgreich bewältigt. Gemeinsam mit dem Sarstedter war auch eine Athletin von TriAS Hildesheim, Sabine Timm, in Holland am Start. Sie wohnt in Ummeln, einem Ortsteil von Algermissen. .

Beinahe 1000 Teilnehmer hatten sich für diesen Wettbewerb angemeldet. Geschwommen wurden 3,8 Kilometer in der Maas, zunächst gegen die (kaum spürbare) Strömung und nach einem kurzen Landgang mit der Strömung wieder zurück. Die Radstrecke war 186 Kilometer lang, verlief teilweise auf dem Kurs des bekannten Profi-Radrennens "Amstel Gold Race" und war aufgrund vieler scharfer Kurven auf sehr schmalen



Andreas Simon vom TKJ-Laufftreff.

Straßen technisch anspruchsvoll und schwer zu befahren. Durch die hügelige Landschaft hatte die Strecke immerhin 1200 Höhenmeter zu bieten. Schnelle Radzeiten waren hier nicht zu erwarten. Auch die Laufstrecke verlangte den Teilnehmern alles ab. Auf einer hügeligen 14 Kilometer-Runde, die dreimal gelaufen werden musste, waren immerhin 250 Höhenmeter zu bewältigen. Es herrschte bestes Triathlon-Wetter: Sonne und bis zu 28 Grad. Andreas Simon konnte seine Schwimmzeit im Vergleich zum Ironman in Nizza vor fünf Wochen um fast fünf Minuten verbessern und entstieg der Maas nach 1:08,32 Stunden als 45. seiner Altersklasse M 45. Nach dem Radfahren konnte er sich nach 5:39,38 Stunden auf Platz 36 seiner Altersklasse vorarbeiten. Die für ein Einzelzeitfahren ungewohnt unrhythmische Streckenführung habe ihm überhaupt nicht gelegen, berichtete Simon nach der Rückkehr nach Sarstedt. Insofern sei er mit der Zeit durchaus zufrieden gewesen. "Richtig gut wurde es aber beim Laufen", strahlte der Ironman-Triathlet. Mit seiner Laufzeit von 3:38,33 Stunden war er nicht nur vier Minuten schneller als vor fünf Wochen in Nizza, sondern er konnte weitere 20 Triathleten seiner Altersklasse distanzieren. Mit seiner Gesamtzeit von 10:35,39 Stunden kam er als 16. seiner Altersklasse M 45 unter 146 Teilnehmern und als 133. im Gesamtfeld der knapp 900 Männer ins Ziel. Sabine Timm ist mit einer für sie guten Schwimmzeit von 1:18,49 Stunden als 9. ihrer AK W 45 aus dem Wasser gestiegen. Beim Radfahren lief es dann richtig gut. Mit 6:11:22 Stunden fuhr sie die schnellste Zeit ihrer Altersklasse und konnte sich damit bis auf Platz drei vorarbeiten. Beim abschließenden Marathon konnte sie die nachfolgenden Konkurrentinnen auf Distanz halten und, obwohl es nach einer Runde sehr schwer wurde, ihren Vorsprung sogar noch ausbauen. Mit einer Marathonzeit von 4:47,08 Stunden lief sie nach 12:25,04 Stunden als Dritte (von 15) ihrer AK W 45 auf das Siegereck und als 39. von insgesamt 97 Teilnehmerinnen ins Ziel.