



David Böhlecke, Martin Prost und Stephan Giensch (v.l.) kehrten jeweils mit neuer Bestzeit vom Ironman in Kopenhagen zurück.

Foto: privat

Vor dem Wettkampf sind alle gleich

Triathlon Wie drei Starter aus dem Jerichower Land den Ironman Kopenhagen meisterten

Dreimal neue Bestzeit und das gute Gefühl, das (fast) Optimale aus den Umständen herausgeholt zu haben: Mit Martin Prost, David Böhlecke und Stephan Giensch hat sich am vergangenen Sonntag ein Trio aus dem Jerichower Land an die ultimative Triathlon-Herausforderung gewagt – und sie beim Ironman im dänischen Kopenhagen gemeistert.

Von Björn Richter
Kopenhagen • Irgendwie beruhigend, dass einen Cameron Wurf vor dem Start über die Langdistanz die gleichen Dinge beschäftigen wie die 1300 Altersklassen-Athleten. Neben zutiefst menschlichen Bedürfnissen dürfte es nämlich vor allem das eigene Nervenkostüm gewesen sein, das den früheren Radsportprofi und vier-

fachen Ironman-Sieger von einem Fuß auf den anderen treten ließ. So berichtete Martin Prost von seiner Begegnung mit dem Australier am Sonntag in Kopenhagen: „Als wir zusammen in der Schlange vor den Dixi-Häuschen standen, wirkte er nicht weniger aufgeregt als ich.“

Während Profi-Athlet Wurf anschließend einen neuen Streckenrekord (7:46:06 Stunden) aus den Beinen zauberte, war auch der Möseraner nach ein paar Tagen mit sich im Reinen: „Mit der Ansage, unter zehn Stunden bleiben zu wollen, gab es natürlich bei der Ankunft im Ziel diesen kurzen Moment, in dem man es verflucht, seine eigene Vorgabe um sieben Minuten verpasst zu haben. Aber inzwischen ist mir klar geworden, dass dies an jedem anderen Tag nicht die Welt ist.“

Eine neue persönliche Bestzeit ging für Prost (10:07:18 Stunden; Platz 35 in der Altersklasse M35-39) dennoch in die

Bücher ein. Ebenso für die befreundeten Mitstreiter und Trainingskollegen David Böhlecke (10:21:22 Stunden; 43. in der M40-44) und Stephan Giensch (10:49:35 Stunden; 73. in der M45-49). Trotz rollenden Starts ging es für das Trio fast zeitgleich ins Wasser und auch auf der Rad- und Marathonstrecke gab es die eine oder andere Begegnung. „Beide waren echt gut unterwegs und unheimlich stabil“, zollte Prost den Gefährten seinen Respekt.

Nordisch unterkühlt

Dass das Trio die dänische Hauptstadt jeweils mit neuer Bestleistung verließ, durfte ja eigentlich als große Überraschung gelten. Denn eigentlich luden die Bedingungen nicht gerade dazu ein. Der große Wetterschock kam bereits am frühen Sonntagmorgen: „Das Autothermometer im Taxi hat sechs Grad Celsius angezeigt. Der Veranstalter selbst

hat die Wassertemperatur sehr großzügig mit 18 Grad Celsius angegeben. Wie man dennoch so schnell schwimmen kann, ist mir ein Rätsel“, so Prost, der die 3,86 Kilometer in der Amager-Lagune nach 1:02 Stunde zurückgelegt hatte. Das seichte Gewässer bot aber zumindest Hilfestellung: „Dass man permanent Sicht zum Grund hatte, wirkte sehr beruhigend. Das Wasser war zwischenzeitlich so flach, dass einige für die Wende nach zwei Kilometern einfach aufgestanden sind.“

Schneller als gedacht fand sich der 38-Jährige also auf der 180 Kilometer langen Radstrecke wieder, die sich mit einigen Kopfsteinpflasterpassagen kurz nach dem Start als technisch anspruchsvoll erwies. „Hier habe ich mich mit Blick auf die Gesamtstrecke an diesem Tag vielleicht ein bisschen zu sehr zurückgehalten.“ Mit knapp über fünf Stunden in der eigentlichen Paradedisziplin war so in der Splitwertung „nur“ der 39. Platz drin.

Nachdem Prost aus dem Sattel gestiegen war, wurde nach einigen Kilometern auf der Marathon-Strecke (42,195 Kilometer) der eigentliche Knackpunkt des Tages offensichtlich: „Mit der Ernährung habe ich es ein bisschen zu genau genommen. Wann immer die Uhr geippt hat, habe ich zum Energie-Gel gegriffen und war so ein bisschen überverpflegt. Wenn man also danach suchen möchte, wo die sieben Minuten liegengeblieben sind, dann bei zwei, drei Toiletten-Stops.“

Doch auch ohne einen der begehrten WM-Startplätze ergattert zu haben, fuhr das gute Gefühl auf der Heimreise mit. Einerseits war der Wettkampf nach über einem Jahr Pause für Böhlecke, Giensch und Prost wieder ein Schritt in Richtung Normalität, zum anderen „nimmt man aus jedem Rennen etwas mit, woran man feilen kann“. Und auch dieser Umstand dürfte es sein, der Profis und Amateure eint.