



Jahresbericht 2018 Triathlon

Im Jahr 2018 konnte unsere Triathlongruppe eine Reihe von Erfolgen verzeichnen. Begonnen hat das Jahr mit einem Kreismeister- und einem Vizekreismeistertitel im Crosslauf durch Gérard Ruenzi über 4,5 und 9 km. Entgegen der schlechten Witterung 2017 stabilisierte sich das Frühjahr recht schnell, so dass ideale Bedingungen für das Radfahren herrschten. Das Radrennen Tour d'Energie um Göttingen Ende April wurde mit 2 Fahrern und guten Zeiten bestritten (Ruenzi 3:26 h, Budde 4:13h). Das relativ warme Wetter im Mai sorgte auch schnell für entsprechende Wassertemperaturen, so dass wir nochmals 14 Tage eher im Freiwasser schwimmen konnten als 2018. Das Lauftraining wurde über das Jahr individuell gestaltet. Das Schwimmtraining am Dienstag ist zu einer festen Größe gewachsen und die Gruppe auch in sehr regelmäßiger Form beim Spinningtraining am Montag und Freitag zu finden.

Nachdem Gérard Ruenzi schon letztes Jahr sehr gute Altersklassenergebnisse erreicht hatte, startete Gérard am 6.6.2018 auf der Halbdistanz beim Ironman70.3 im Kraichgau. Zu dieser Zeit herrschten schon sehr warme Temperaturen, so dass Wettkämpfe den ganzen Sommer hindurch ordentlichen Strapazen glichen. Gérard bestätigte einen 3. Platz in seiner Altersklasse M65 mit 6:04 h 12:54 h. Der Höhepunkt des Jahres waren die Ironman 70.3 Championship in Port Elisabeth/Südafrika. Die Strecke von 1,9 km Schwimmen, 90 km Rad und einem Halbmarathon von 21,1 km absolvierte Gérard in 5:47 h und wurde 16. in der Altersklasse 65-69. Gérard war damit auch viertbester deutscher Starter in der AK. Bedingt durch die heiße Witterung wurde das Wettkampfgeschehen im Hochsommer ruhiger angegangen. Erst im August nahm Jan am Gewoba-Triathlon in Bremen teil. Ein 8. Platz in der AK 50-55 war das Ergebnis.

Weitere Ergebnisse gibt es nicht; teilweise waren dann die Anmelde Listen schon wegen des starken Ansturms zum Sommerende überfüllt und geschlossen worden. Eine Lehre damit für die nächsten Jahre.

Für das Jahr 2019 stehen sehr unterschiedliche Ziele an. Gérard wird sich auf einen Ironman vorbereiten um eventuell die Qualifikation für Hawaii zu erlangen. Bei Jan wird wegen der im November erlittenen Knieverletzung 2019 im Zeichen der Regeneration stehen und voraussichtlich kein Wettkampf in Angriff genommen, ähnlich wird es auch bei Jacqueline sein.

Berne, 03.02.2019

Jan Lawrentz