

Das 'A-Team' hat beim IM Frankfurt erfolgreich gefinisht!!!

Geschrieben von: Matze Herden - Aktualisiert Dienstag, den 18. Juli 2017 um 09:18 Uhr



Bericht von Alex - vielen Dank! Unser „A-Team“ (Armin & Alex) hat die Königsdisziplin beim Ironman Frankfurt erfolgreich gefinisht!!!

Zunächst vielen Dank an die MTG Triathlon und United Runners of Pfalz, die an der Laufstrecke wortstark unterstützt haben. Besonderen Dank auch an meine Familie, die während der Vorbereitung (ca. 350 Stunden) immer wieder meine Launen ertragen musste. Armin Lombardo lieferte ein absolut sensationelles Rennen ab (Sub 10 Stunden) obwohl er etwas ungerechtfertigt vom Kampfrichter ausgebremst wurde. Für mich war es aus sportlicher Sicht ein Sahnetag, weil das Ergebnis meine persönliche Erwartungen absolut übertroffen hatte.... 🍷

Das **Schwimmergebnis** (1:14:03) war für meine Verhältnisse ein geniales Ergebnishighlight. Das lag wohl am geliehenen Neo (was Material alles ausmacht) und am wöchentlichen Salatessen mit viel Thunfisch. 🍷

Auf dem **Rad** (5:10:41) habe ich aus Kraichgau 2016 meine Lehren gezogen und bin taktisch sehr klug Rad gefahren, dass es fast schon zurückhaltend war. Dazu gehörte auch 2-3 mal ausklicken, um die Oberschenkel zu lockern und eine 2-minütige Pinkelpause.

Vorm Wechsel auf die **Laufstrecke** (3:51:24) musste ich mir die erste 3-minütige Sch***pause gönnen und auch noch zur Sonnenmilch greifen um weitere Verbrennungen zu vermeiden (daher die extreme Wechselzeit). Beim Laufen waren ab Kilometer 22 weitere 3-4 Dixiebesuche unvermeidbar, was mir das anvisierte Laufergebnis ziemlich verhagelte.

In Summe haben diese unverhofften Breaks minimum 10-12 Minuten gekostet. Dafür sind die

Das 'A-Team' hat beim IM Frankfurt erfolgreich gefinisht!!!

Geschrieben von: Matze Herden - Aktualisiert Dienstag, den 18. Juli 2017 um 09:18 Uhr

Befürchtungen wie verschlafen, Raddefekt, Regenwetter, Hitzerennen oder Krämpfe zum Glück nicht eingetreten.

Die Radstrecke in Frankfurt betrug baustellenbedingt 177km mit ca. 1100 Höhenmeter und war durch weiträumige Kurven technisch nicht besonders anspruchsvoll. Die Laufstrecke hatte bei 4 Runden jeweils 2 langgezogene Brücken und ein schmerzfreies Höhenprofil.

Fazit: Für Langdistanzrookies ist der Ironman Frankfurt vom Streckenprofil (siehe oben), entfernungsbedingt und organisatorisch mehr als empfehlenswert.