

Grümpel mit Bestleistung beim Mitteltriathlon in Erlangen

Am 10.8.2008 fand der 19. Erlanger Triathlon statt. Hier startete Herbert Grümpel vom SC Haßberge mit 499 weiteren Athleten über 2 KM Schwimmen / 80 KM Radfahren und 20 KM Laufen. Nachdem der eigentlich geplante Start beim Ostseeman über die klassische Ironman- Distanz wegen Trainingsrückstand durch eine Verletzung im Frühjahr abgesagt wurde, galt es nun auf der kürzeren Strecke ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Um 9:15 in der 2. Gruppe startete für ihn das Schwimmen im Main-Donaukanal. 250 Starter brachten das Wasser zum „kochen“ und erst nach ca.600m konnte man freier also ohne Gerangel schwimmen. Die erreichte Zeit von 38:51min war innerhalb des selbst gesteckten Zieles und ein guter Auftakt.

Es folgte ein langer Weg bis zur Wechselzone der erste Wechsel klappte gut in 5:14 min. Zwei Radrunden mit welligem Profil und Anstiegen bis 10% forderten viel Kraft zumal der Wind in der 2.Runde deutlich zunahm. Herbert G. fuhr von Beginn an ein hohes Tempo um im Bereich der angestrebten Endzeit zu bleiben. Für den 80 KM-Radsplitt wurden 2:19:29 Std. benötigt, was einem Schnitt von ca. 34,3 km/h entspricht. Damit war die 5-Stundenmarke in greifbare Nähe gerückt. Erneut der lange Weg zum 2. Wechsel, der klappte auch gut, bis auf die klemmende Helmschnalle in 4:00 min.

Der anschließende Lauf ging ebenfalls über 2 Runden, eine wellige Wendepunktstrecke, die größtenteils im Wald verlief. Das zügige Anfangstempo konnte nicht ganz gehalten werden aber nach 10 km war trotz leichten Krämpfen klar, dass die angestrebte Endzeit wohl erreicht wird. Die Zielgerade war ein Genuss bei einem Laufsplitt von 1:43:36 Std.

Als Endzeit war nach 4:51:10 und persönlichen Bestleistungen in allen Einzeldisziplinen der wohl perfekte Wettkampftag zu Ende. Am Ende bedeutete dies den 257. Platz bei 500 Teilnehmern.

„Toll organisiert mit schönen Strecken kann man den Triathlon in Erlangen nur empfehlen und ich war sicher nicht das letzte Mal dort“