

## Distanzen

- Sprint Distanz
- Olympische Distanz
- Mittel Distanz
- Ironman
- Hall of Fame



### **0,5km - 20km - 5km**

Der Einstieg in den Triathlonsport beginnt mit dem Volks- oder Jedermanntriathlon. Die Strecken bestehen aus 500m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufen. Diese Distanz kann jeder mit einem geeigneten Trainingsplan bewältigen. Die größte Hürde für die meisten Einsteiger stellt hierbei die Schwimmdisziplin dar. Doch auch die ist mit ein wenig Training und Ausdauer zu meistern. Diese Distanz wird aber auch für die Sprintdistanz genutzt. Die Triathleten gehen bei diesen kurzen Einheiten an ihre maximale Belastung. Für die Sprintdistanz benötigt man auch schon einen Startpass der Deutschen Triathlon Union oder eine entsprechende Tageslizenz.



## **1,5km - 40km - 10km**

Hat einem nach dem Volkstriathlon die Leidenschaft gepackt, dann ist der nächste Schritt die Olympische Distanz. Aber Vorsicht! Jetzt werden die einzelnen Einheiten verdreifacht/ verdoppelt! Eine gute Grundfitness sollte vorhanden sein. Beim Wettkampf geht es zur Sache. Gerade die erste Disziplin wurde mal eben verdreifacht, was fast allen Triathloneinsteigern die nicht aus dem Schwimmerlager kommen Probleme bereitet. Folglich muss das Schwimmtraining etwas forciert werden um zum einen an der Grundlagenausdauer und zum anderen an der Kraultechnik zu arbeiten. Es ist nicht unbedingt nötig lange Abschnitte zu schwimmen, aber gerade für Einsteiger sind sie für den Kopf sehr wichtig. Oft fehlt das Vertrauen darin solche Strecken durchzuschwimmen.

Beim Radfahren ist die Verdopplung leichter zu verschmerzen. Im Training wird jeder mal 2 Std. gefahren sein, was sicherlich bei allen eine Strecke von mehr als 40km ergibt. Diese Länge ist also schon bekannt.

Das Laufen im Olympischen Triathlon ist eine noch größere Belastung, da nicht nur die doppelte Laufstrecke absolviert werden muss, zusätzlich kommt auch noch die größere Vorbelastung durch das Radfahren hinzu. An der Grundlagenausdauer muss also weiter gearbeitet werden. Aber keine Angst, auch hierfür gibt es ein spezielles Training um diese Belastung zu bewältigen.

Spätestens jetzt sollte man sich einem Verein anschliessen um das Trainingspensum in einer Gemeinschaft zu absolvieren.



## **2km - 90km - 20km**

Unter Mitteldistanz (auch als Halb-Ironman geläufig) wird im Triathlon ein Rennen bezeichnet, welches über die Halbe Ironman-Distanz bzw. halbe Langdistanz geht. Die Streckenlängen sind unterschiedlich, je nach Veranstalter und Veranstaltungsserie.

Die Halbironman-Distanz wird von der World Triathlon Corporation (WTC) unter der Rennserie Ironman 70.3 seit 2006 ausgetragen, die Streckenlängen: Schwimmen 1,9 km (1,2 Meilen), Rad 90 km (56 Meilen) und Laufen 21,1 km (13,1 Meilen). Der Bocholter Wassersportverein ist einer der wenigen Veranstalter, die diese Distanz im Rahmen des AaSee Triathlon sehr erfolgreich anbietet.



### **3,8km - 180km - 42,195km**

Der Ironman ist die Königsdisziplin im Triathlonsport. Wegen des eingetragenen Warenzeichens „Ironman“ dürfen sich andere Wettbewerbe über die Langdistanz im Triathlon nicht als Ironman bezeichnen. So gibt es z. B. in Deutschland die Challenge Roth oder den Ostseeman in Glücksburg. Jedes Jahr werden ca. 1.800 Startplätze für den Ironman Hawaii vergeben.

Der aktuelle Weltrekord der Männer liegt bei 07:41:33 Stunden und wurde von dem deutschen Andreas Raelert 2011 bei der Challenge in Roth aufgestellt.

Der Weltrekord der Frauen wird gehalten von der Britin Chrissie Wellington und wurde ebenfalls 2011 in Roth aufgestellt. Er liegt bei 08:18:13 Stunden.

Einen Ironman als Amateur in Angriff zu nehmen bedeutet eine lange disziplinierte Vorbereitungszeit. In dieser Zeit ist es eine Herausforderung, Familie, Beruf und Sport in Einklang zu bringen. Der Lohn dieser langen Zeit der Entbehrung ist das unbeschreibliche Gefühl beim Überqueren der Ziellinie.

Unsere Finisher auf der IronMan Distanz haben wir in der Hall of Fame aufgelistet.



## Finisher auf der Ironman Distanz

Platz	Name	Total	Swim 3,8km	Bike 180km	Run 42,195km	Ort	Datum
1	Daniel Franze	10:25:54	01:05:43	05:16:09	03:51:42	Hamburg	05.06.2022
2	Ludger Schlütter	10:54:21	01:15:02	05:36:46	03:51:22	Roth	13.07.2008
3	Udo Möllmann	11:06:17	01:18:05	05:42:43	03:54:45	Roth	03.07.2022
4	Guido Klein-Hitpaß	11:07:31	01:22:42	05:19:41	04:17:22	Roth	03.07.2022
5	Martin Wissing	11:20:41	01:15:42	05:34:49	04:30:10	Hannover	05.06.2016
6	Jürgen Deckers	11:27:42	01:12:38	06:00:23	03:57:56	Roth	13.07.2008
7	Michael Garcia	11:27:43	01:14:47	05:57:30	03:57:55	Roth	13.07.2008
8	Dennis Baum	11:54:29	01:17:29	05:53:24	04:28:34	Köln	06.09.2015
9	Jürgen Schlütter	12:27:13	01:30:25	06:03:41	04:35:46	Frankfurt	03.07.2016
10	Martin Schlütter	12:31:40	01:38:48	06:12:48	04:21:53	Frankfurt	03.07.2016
11	Frank Hanke	12:42:17	01:12:37	05:53:43	05:35:57	Hannover	05.06.2016
12	Reinhold Benning	12:51:16	01:26:50	06:12:03	04:55:41	Roth	14.07.2013
13	Johnny Ihling	12:56:31	01:06:27	06:07:57	05:18:16	Frankfurt	03.07.2016
14	Nicola Rosenberger	13:25:46	01:15:08	06:41:25	05:29:12	Hannover	11.06.2017

