



Die Triathlon-Abteilung berichtet:

Zwei Starter in Trier über die 5000-m-Strecke erfolgreich

Am 29. Mai dieses Jahres fand das **Peter und Paul Schwimmfest** in Trier statt. Unsere **Triathlon-Abteilung** war dieses Jahr mit insgesamt 4 Schwimmern mit von der Partie.

Um 5:30 Uhr ging es los, da um 7:00 der erste Wettkampf anstand. Hier trauten sich **Michael Fehringer** und **Torsten Klein** auf die 5000-Meter-Strecke!!!

Michael nutzte diesen Wettkampf als Vorbereitung für die Bosphorus Durchquerung im Sommer (die er leider wegen der politischen Unruhen in der Türkei absagen musste). Nach **1:26,22 Stunden** war es vollbracht.

Torsten, der sich auf diverse andere Wettkämpfe mit diesem Wettbewerb vorbereitete, schlug mit einer ebenfalls tollen Zeit von **1:33,45 Stunden** an.

Als Belohnung erhielten beide ein Finisher T-Shirt und selbst gebackenen Kuchen von unserer „Guten Fee“ **Monika Hahn**, die als nächstes ins Wasser ging.

Moni wählte an diesem Tag die 400-Meter-Strecke und wurde mit einer Zeit von 06:45,92 Minuten nach einem spannenden Rennen in ihrem Jahrgang **Erste**.

Den Abschluss machte **Lars Spornitz**. Nach einer einjährigen Verletzungspause schwamm er als Sprinter die 50 Meter in 0:32,35 Minuten.

Lars Spornitz

Triathlon Neunkirchen

Am Sonntag, dem 19. Juni, fand in Neunkirchen der **6. Sprint-triathlon in „Der Lakai“** über die Distanzen 300 Meter Schwimmen, 20 km Rad fahren sowie einem abschließenden Lauf über 5,5 km statt.



Mit von der Partie waren auch 3 Wettkämpfer vom Idarer TV.

Vera Ulrich benötigte für diese Strecke eine Zeit von 1:21,23 Std. und belegte damit einen ausgezeichneten **73. Gesamtplatz** bei 128 Startern. In ihrer Altersklasse gewann Vera sogar die **Silbermedaille**.

Michael Fehringer, der in den 80er und 90er Jahren etliche Triathlon Wettbewerbe erfolgreich absolvierte, startete erstmals in der Seniorenklasse 2 und wurde in einer Zeit von 1:22,16 Std. in seiner AK **13. sowie 78. in der Gesamtwertung**.

Ralf Anderlik startete in der Klasse Senioren 3 und belegte in einer Zeit von 1:10,27 Std. im **Gesamtklassement Rang 22** sowie den dritten Platz in seiner AK

Ralf Anderlik



Triathlon Baumholder

Am 10. Juli starteten 3 Mitglieder des Idarer TV beim Baumholder Triathlon über die **Olympische Distanz**. Geschwommen wurden zuerst 1,5 km im Baumholderer Weiher. Danach ging es auf die 38 km lange Radstrecke mit 715 Höhenmetern. Zuletzt wurden dann noch 5 Runden á 2 Kilometer durch die Ortschaft Baumholder um den Weiher gelaufen.

An diesem Tage kam erschwerend die Temperatur von etwa 35 Grad Celsius hinzu. Aber da mussten ja alle durch.

Unsere **Monika Hahn** gewann ihre Altersklasse mit klarem Abstand. Sie benötigte für die Gesamtstrecke eine Zeit von 3:07,58 Std. Dieses bedeutete im Gesamtklassement den 48. Rang bei 69 Startern und **Gold in ihrer Altersklasse**.

Ralf Stöber gelang ein hervorragender **17. Platz** in der Gesamtwertung. In seiner Altersklasse bedeutete dieses die **Silbermedaille**. Ralf brauchte für die Strecke eine Zeit von 2:37,06 Std. Er konnte auf der sehr selektiven Radstrecke seine Stärke untermauern und ein super Split herzaubern.

Der zweite Starter in der M 50 Altersklasse war unser **Ralf Anderlik**. Er benötigte für die Strecke eine Zeit von 2:51,42 Std. Dies war im Endklassement der 35 Rang und in der AK der **7. Platz**

Ralf Anderlik

Für Interessierte am Triathlon-Sport oder für alle, die gerne Ausdauersport in der Gruppe machen:

Wir Triathleten treffen uns 2-mal die Woche zum **gemeinsamen Schwimmtraining**, dieses findet dienstags u. donnerstags jeweils um 19:30-21:00 Uhr im Schwimmbad der Richenbergkaserne statt (Treffpunkt ist 19:15 Uhr am Haupttor).

Für die Teilnahme ist das Beherrschen der Schwimmstilart „Kraul“ erforderlich.

Das **Lauftraining** findet sonntags morgens um 8:00 Uhr statt, Ort und evtl. witterungsbedingte Änderungen werden per Whats App oder SMS mitgeteilt.

Interessierte können sich gerne bei Lars Spornitz (0179/4847611) telefonisch melden .