

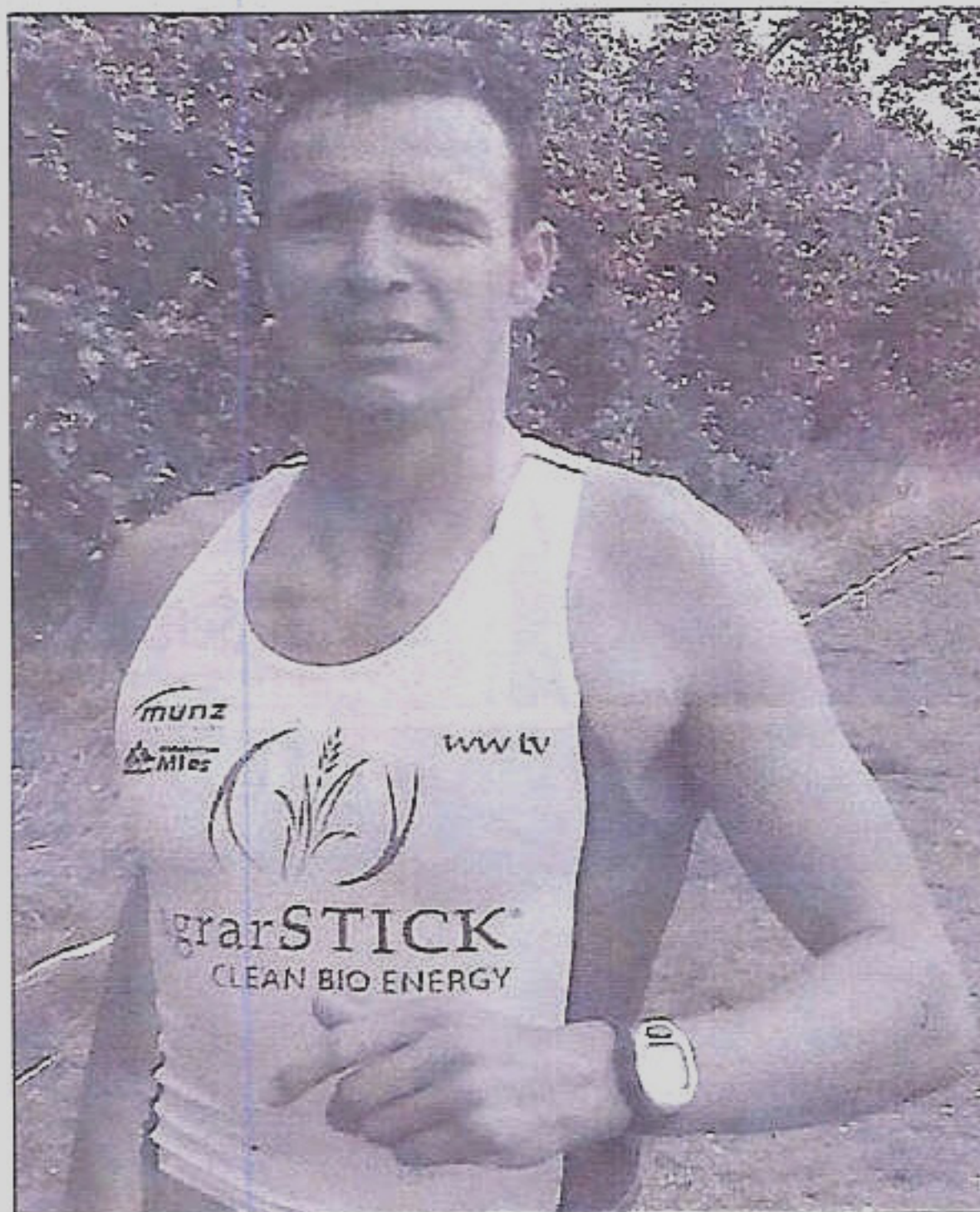
Hobby-Triathlet Fries verwirklicht Traum

Der 39-jährige Polizist aus Bilkheim stellt sich der größten Herausforderung: dem Ironman auf Hawaii

WESTERBURG. Der Tag von Jürgen Fries beginnt früh. Bereits um fünf Uhr morgens schlüpft der 39-Jährige in seine Laufschuhe und beginnt mit dem Training. „Meistens laufe ich morgens auf einer stillgelegten Bahnstrecke von meinem Heimatort Bilkheim nach Westerburg“, sagt er. Für die knapp 25 Kilometer lange Strecke benötigt der Polizist gerade einmal 100 Minuten. Nachmittags steht dann Radfahren oder Schwimmen auf dem Programm. Jürgen Fries ist Hobby-Triathlet. Und nach eigenen Angaben der einzige Westerwälder, der am 13. Oktober beim Ironman auf Hawaii startet – einem der schwierigsten Ausdauerwettkämpfe der Welt.

Bisher ist er in seinen Trainingsvorbereitungen seit November vergangenen Jahres über 220 Kilometer geschwommen, hat 6138 Kilometer auf dem Rad zurückgelegt und ist mehr als 1485 Kilometer gelaufen. Dies reichte aus, um sich bei der Europameisterschaft, dem Ironman Germany Frankfurt im Juli, für die Weltmeisterschaft auf Hawaii zu qualifizieren.

Die Schwimmstrecke dort ist 3,8 Kilometer lang und führt auf das offene Meer hinaus. Darauf folgt eine 180 Kilometer lange Radstrecke. Zum Schluss müssen die Sportler noch einen Marathon absolvieren. Neben der extremen Länge der Wettkampfstrecke kommen auf Hawaii die erschwerenden Wettkampfbedingungen hinzu. Temperaturen von zum



Den Ironman auf Hawaii am 13. Oktober unter zehn Stunden zu bewältigen: Das ist das Ziel von Jürgen Fries.

Teil über 40 Grad sind keine Seltenheit. Winde, vor allem auf der 180 Kilometer langen Radstrecke, können das Rennen stark beeinflussen.

Das alles hat Jürgen Fries aber nicht davon abgehalten sich auf den Ironman vorzubereiten. „Vor drei Jahren habe ich mich für meinen ersten Triathlon über die Langdistanz beim Quelle-Challenge in Roth angemeldet“, erinnert sich Fries. Nach 9 Stunden und 29 Minuten war er im

Ziel. „Ich war erschöpft, aber total glücklich.“

Das Hobby verschlingt jedoch viel Zeit und Geld. „Die Reisen zu Wettkämpfen kosten schon einiges“, sagt Jürgen Fries, „der Wettkampf auf Hawaii beispielsweise gleich mehrere tausend Euro.“ Allein mit dem Gehalt eines Polizisten sei das nicht zu bezahlen. Sponsoren wie „münz Teamkleidung“ aus Montabaur, die Pusch AG aus Marienrachdorf, das Bauzentrum

Mies aus Hachenburg sowie die Firma Müsing GmbH aus Freirachdorf unterstützen ihn. Bei seinem Arbeitgeber, der rheinland-pfälzischen Polizei, kommt der Athlet gut an. „Immerhin läuft mir kein Verbrecher weg“, scherzt der wohl sportlichste Beamte der Dienststelle Montabaur.

Auch seine Familie steht hinter Fries. „Es ist der Traum vom meinem Mann, bei dem Wettkampf auf Hawaii dabei zu sein“, verrät Ehefrau Monika. „Da drücken wir schon mal ein Auge zu, wenn der Sonntagsausflug statt in den Zoo zum Training ins Schwimmbad verlegt wird.“ Auch die beiden kleinen Kinder sind stolz auf den sportlichen Vater. „Wir drücken unserem Papa ganz feste die Daumen“, sagt die vierjährige Anna. „Wenn ich groß bin, mache ich das auch.“

Der größte Wunsch von Jürgen Fries? „Ich habe mir vorgenommen, den Ironman in neun Stunden und fünfzig Minuten zu schaffen – und mit dem Gefühl, wirklich alles gegeben zu haben, gesund und mit erhobenem Haupt durchs Ziel zu laufen.“ Im Rahmen der Vorbereitung erreichte Fries beim Kiel-Triathlon über die olympische Distanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 44 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen) in 2:13:32 Stunden schon einmal den dritten Rang. Die Bedingungen waren allerdings nicht vergleichbar mit dem, was ihn dann auf Hawaii erwartet: Geschwommen wurde im 17 Grad kalten Dörpsee.