

Erfolgreich den „Ironman“ gemeistert

Montabaur/Bilkheim. Erschöpft aber glücklich ließ sich Jürgen Fries nach seinem erfolgreichen Abschneiden beim „Ironman“ auf Hawaii im Kreise seiner Sponsoren feiern. Nach 10:16;17 Stunden kam der Triathlet aus Bilkheim auf Hawaii zwei Stunden nach Gewinner Chris McCormack aus Australien ins Ziel. In seiner Altersklasse M35 kam er als 99. ins Ziel. In der Gesamtwertung belegte er den 442. Rang. Jürgen Fries dankte zu Beginn des Empfangs den Sponsoren, ohne deren Hilfe es für einen Amateur nicht möglich ist solch ein Unternehmen anzugehen. Er ließ zu Beginn die Urkunde und die Medaille durch die Reihen gehen und gab einen kurzen Überblick über die Tage auf Hawaii.

Nachdem Jürgen Fries (39) in seiner Altersklasse als 15. beim „Ironman“ in Frankfurt einen der begehrten 25 Startplätze für den Hawaii-Ironman erreichte, wurde auf diesen einen Tag auf Hawaii hingearbeitet. Eine Woche vor dem Start wurde der Flug nach Hawaii angetreten und Quartier bezogen und sich zu akklimatisieren. Nachdem an den ersten Tagen die Temperaturen noch erträglich waren, steigerte sich dies bis zum Start am Sonntag, als dann über 40 Grad Hitze herrschte. Die erste Disziplin, 3,8 km Schwimmen, absolvierte er in 1:06;53 Stunden, um dann für 180 km aufs Rad zu steigen. Hier wurde es für ihn spannend, da er von einer Streckenrichterin mit einer „gelben Karte“ bestraft wurde. „Wa-

rum weiß ich nicht“, ärgerte sich Jürgen Fries noch beim Empfang, hätten doch drei gelbe Karten das „Aus“ bedeutet. Noch schlimmer kam es, als er nach 35 Kilometern diese Karte bei einem Streckenposten bestätigen und unterschreiben musste. Hier wurde ihm gesagt: „Your race is finished.“ (Ihr Rennen ist beendet). Ein zweiter Streckenposten klärte dies jedoch auf und Jürgen Fries konnte wieder aufs Rad steigen. Nach 5:38;19 Stunden hatte er 180 km bewältigt, um dann die Marathon-Laufstrecke mit 42,195 km anzugehen. Ohne Mütze und Sonnenbrille machte er sich auf seine Spezialdisziplin. Hier galt es genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Gleichzeitig aber auch aufzupassen, dass nicht zu viel getrunken wurde. Denn dies hätte zu körperlichen Problemen führen können. „Die letzten drei Kilometer kommt ein Glücksgefühl auf und du läufst mit einer Gänsehaut ins Ziel“. 3:22;44 Stunden hatte er für die Strecke benötigt. Nach insgesamt 10:16;17 Stunden kam er ins Ziel, wo er seine Medaille und die Urkunde in Empfang nehmen konnte. „Ich bin froh, dass ich dieses Unternehmen überstanden haben und die Gesundheit nicht gelitten hat“, freute sich Jürgen Fries wieder im Westerwald zu sein. Große Ziele hat er für die nächste Saison nicht. Wie es aussieht, wird er nur kleinere Rennen laufen. Auf jeden Fall will er sich für den Silvesterlauf der Firma Münz in Montabaur anmelden. (kdh)



Nach seinem beachtenswerten Abschneiden beim „Ironman“ in Hawaii wurde Jürgen Fries (Mitte) von seinen Sponsoren ein Empfang bereitet. Von links: Marco Mehlem, Klaus Preußner, Bernhard Münz und Thomas Berger.

Foto: Häring