

Triathlon: POK Jürgen Fries wurde auf Hawaii zum „Ironman“

Jürgen Fries, POK bei der PAST Montabaur, ist ein „Ironman“! Beim härtesten Rennen der Welt belegte er unter 1800 Weltklasse-Startern aus fünf Kontinenten Platz 422. Damit hat sich der ambitionierte Triathlet auf Hawaii seinen größten sportlichen Traum erfüllt.

Sport treibt der Westerwälder Jürgen Fries seit Kindesbeinen. Viele Jahre war er begeisterter Fußballer, spielte u.a. bei der Spvgg Steinefrenz/Weroth. Nach einer Knieverletzung musste er die Fußballschuhe an den Nagel hängen. Seither sind

Marathon und Triathlon seine Welt. Für den TuS Wallmerod geht er bei Laufwettbewerben an den Start. Seit 2005 startet er im Triathlon für die Rad-sportgemeinschaft (RSG) Montabaur.

2003 lief Fries den ersten Marathon, das war in Köln. Ein Jahr später startete er zu seinem ersten Triathlon. Dieser Teil seiner Sport-Karriere begann übrigens am selben Ort wie 17 Jahre zuvor sein Werdegang bei der Polizei: in Wittlich-Wengerohr. Dort hatte Fries 1987 seine Ausbildung begonnen.

„Der Triathlon-Funke sprang sofort über“ erinnert sich der 39-Jährige. Wenig später trat er der Triathlon-Abteilung der RSG Montabaur bei. Schon im Juli 2005 absolvierte er beim Quelle Challenge in Roth die erste Lang-Distanz: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen. Als „Rookie“ (Neuling) brauchte er 9:29 Stunden - Platz 64 unter 2350 Teilnehmern! Beim Bonn-Marathon sah man ihn mit 2:50:46 Stunden auf Platz 49, bei mehr als 2000 Startern. Auf dem Siegertreppchen hat Jürgen Fries seither oft gestanden. 2005 wurde er Rheinland-Pfalz-Meister in der M35 beim Sprint-Triathlon in Mainz. Erfolge verbuchte er u.a. in Darmstadt, Gießen, Mülheim-Kärlich, Remagen, Trier, Maxdorf und Roth. Nie vergessen wird er den Untertage-Marathon im thüringischen Sondershausen. 700 Meter unter der Erde führte die 42-Kilometer-Distanz durch das frühere Bergwerk – mit Steigungen bis zu 22 Prozent und einer Lufttemperatur von 27 Grad. „Das ging an die Grenzen“, gibt er zu.

Aber nicht nur der TuS Wallmerod und die RSG Montabaur sind stolz auf ihren Marathon-Mann. Auch für die Polizei geht Jürgen Fries an den Start. 2005 war er bei der DPM in Regensburg dabei, 2006 qualifizierte er sich für die DPM Triathlon 2007 in Eutin, die jedoch wegen des tödlichen Unfalls eines Hamburger Kollegen abgebrochen wurde. 2007 startete Fries zudem bei der DPM Crosslauf in Berlin-Oranienburg auf der Langstrecke (9500 Meter), musste sich wegen Knieproblemen jedoch mit Rang 40 begnügen.

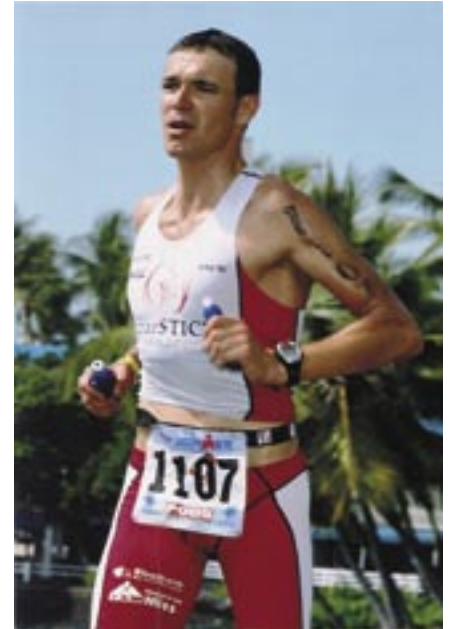
Ohne Fleiß kein Preis. Für Fries bedeutet das bis zu zehn Trainingseinheiten pro Woche: Laufen, Radfahren, Schwimmen – teils unmittelbar hintereinander. Akribisch führt er Buch über jedes Training, die Strecken, die Zeiten, den Puls, die körperliche und auch die seelische Verfassung. Daraus entsteht der Trainingsplan, an den er sich eisern hält.

Wie bringt er den Sport mit Beruf und Familie überein? Fries ist stellv. DGL bei der PAST Montabaur, verheiratet und Vater zweier Kinder (4 und 1 Jahr alt). Manchmal sei „der Tag zu kurz“, gibt er zu.

Marathon und Triathlon seine Welt. Für den TuS Wallmerod geht er bei Laufwettbewerben an den Start. Seit 2005 startet er im Triathlon für die Rad-sportgemeinschaft (RSG) Montabaur. 2003 lief Fries den ersten Marathon, das war in Köln. Ein Jahr später startete er zu seinem ersten Triathlon. Dieser Teil seiner Sport-Karriere begann übrigens am selben Ort wie 17 Jahre zuvor sein Werdegang bei der Polizei: in Wittlich-Wengerohr. Dort hatte Fries 1987 seine Ausbildung begonnen. „Der Triathlon-Funke sprang sofort über“ erinnert sich der 39-Jährige. Wenig später trat er der Triathlon-Abteilung der RSG Montabaur bei. Schon im Juli 2005 absolvierte er beim Quelle Challenge in Roth die erste Lang-Distanz: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2 km Laufen. Als „Rookie“ (Neuling) brauchte er 9:29 Stunden - Platz 64 unter 2350 Teilnehmern! Beim Bonn-Marathon sah man ihn mit 2:50:46 Stunden auf Platz 49, bei mehr als 2000 Startern. Auf dem Siegertreppchen hat Jürgen Fries seither oft gestanden. 2005 wurde er Rheinland-Pfalz-Meister in der M35 beim Sprint-Triathlon in Mainz. Erfolge verbuchte er u.a. in Darmstadt, Gießen, Mülheim-Kärlich, Remagen, Trier, Maxdorf und Roth. Nie vergessen wird er den Untertage-Marathon im thüringischen Sondershausen. 700 Meter unter der Erde führte die 42-Kilometer-Distanz durch das frühere Bergwerk – mit Steigungen bis zu 22 Prozent und einer Lufttemperatur von 27 Grad. „Das ging an die Grenzen“, gibt er zu.

Aber nicht nur der TuS Wallmerod und die RSG Montabaur sind stolz auf ihren Marathon-Mann. Auch für die Polizei geht Jürgen Fries an den Start. 2005 war er bei der DPM in Regensburg dabei, 2006 qualifizierte er sich für die DPM Triathlon 2007 in Eutin, die jedoch wegen des tödlichen Unfalls eines Hamburger Kollegen abgebrochen wurde. 2007 startete Fries zudem bei der DPM Crosslauf in Berlin-Oranienburg auf der Langstrecke (9500 Meter), musste sich wegen Knieproblemen jedoch mit Rang 40 begnügen.

Ohne Fleiß kein Preis. Für Fries bedeutet das bis zu zehn Trainingseinheiten pro Woche: Laufen, Radfahren, Schwimmen – teils unmittelbar hintereinander. Akribisch führt er Buch über jedes Training, die Strecken, die Zeiten, den Puls, die körperliche und auch die seelische Verfassung. Daraus entsteht der Trainingsplan, an den er sich eisern hält. Wie bringt er den Sport mit Beruf und Familie überein? Fries ist stellv. DGL bei der PAST Montabaur, verheiratet und Vater zweier Kinder (4 und 1 Jahr alt). Manchmal sei „der Tag zu kurz“, gibt er zu.



Das funktioniert nur mit Disziplin, guter Organisation und dem Verständnis seiner Frau Monika. Für sein Training ist Jürgen Fries Frühaufsteher geworden: Um 05.00 Uhr beginnt das Lauftraining auf der ehemaligen Bahnstrecke nach Westerburg, an anderen Tagen um 05.30 Uhr das Schwimm-Training im Schwimmbad Montabaur.

Nach seinem Super-Erfolg bei der Triathlon-EM in Frankfurt (Platz 70 unter 2121 Teilnehmern; der Polizeikurier berichtete) ging Jürgen Fries beim „Ironman“ auf Hawaii an den Start. Seine Ergebnisse schildert der folgende Bericht in Auszügen. ■

Horst Schaefer, ISM



Die Ironmen der Polizei RLP:

Robert Juchems (ehem. 2. BPA), 1987, 1990
Gerd Funk (PI Bernkastel-Kues), 1990, 1991
Peter Kahne (PW Maxdorf), 1998, 2003
Steffen Höfs (1. BPA), 1999, 2004
Nicole Hirschauer (ehem. 1. BPA), 2004
Markus Bielen (2. BPA), 2006
Jürgen Fries (PAST Montabaur), 2007



► „Es war etwas ganz Besonderes: Man muss das erlebt haben!“

Erinnerungen an schäumende Gischt, endlose Lavawüsten und eine unbeschreibliche Atmosphäre im Ziel

21 Stunden dauert der Flug über Chicago und Los Angeles. Entgegen aller Befürchtungen kommt auch der Koffer mit dem zerlegten Rennrad gut auf Hawaii an. Das geräumige Appartement am „White Sands Beach“ von Kailua-Kona auf Big Island teilt sich Jürgen Fries mit drei weiteren Triathleten, unter ihnen Freund und Trainingspartner Paul aus dem hessischen Westerwald. Gemeinsam haben sie noch eine Woche Zeit, sich auf das härteste Rennen der Welt im feucht-heißen Klima von Hawaii vorzubereiten.

Fries: „Morgens ging es schon sehr früh zum Schwimmen an die Pier, wo eine Woche später der Schwimmstart sein sollte. Öfter gingen wir auch am Strand vor unserem Appartement schwimmen. Das war schon klasse: türkisblaues Wasser, bunte Fische und sogar große Meeresschildkröten! Während der Woche haben wir die Wettkampfstrecke mit dem Rad zur Hälfte abgefahren und konnten einen Eindruck von der Eintönigkeit dieser endlosen schwarzen Lava-Landschaft gewinnen. Bei einem Trainingslauf wurde uns klar, wie warm es dort werden konnte. Dass es am Wettkampftag noch viel heißer sein würde, konnten wir da noch nicht ahnen.“

Beim „Race-Seminar“ lernen Fries und seine Trainingspartner die bekannten Größen dieses Sports persönlich kennen: Thomas Hellriegel, Stephan Vuckovic, Timo Bracht und Nicole Leder. Und nicht nur die: „Auf dem legendären Alii Drive sah man all die Athleten, die man sonst nur aus den Medien kennt. Und ich gehörte irgendwie dazu!“ Norman Stadler, den Ironman-Sieger von 2004 und 2006, trifft Fries beim Einkaufen. Die beiden waren sich schon bei der EM in Frankfurt begegnet.

Dann ist er da: der „Raceday“. „03.30 Uhr, die innere Uhr weckte mich. Anspannung machte sich breit. Der Druck war enorm. Das war anders als bei den Rennen in Deutschland, wo man bis kurz vor dem Start zu Hause ist und weiß: Spätestens beim Rennen sind deine Leute wieder da. Am Frühstückstisch blieb es still. Man merkte, es steht etwas Besonderes bevor.“ Fries erhält die Startnummer 1107. Kurz vor sieben ist er im Wasser des Pazifik an der Startlinie: „Es wurde immer enger. Ich kam mir vor wie in der Startbox beim Pferderennen. Der Blick zurück: ein Heer von 1800 grünen Badekappen. Und schon ging es los: ein Hauen, ein Schlagen, ein Drunter und Drüber. Nach 500 Metern hatte ich mich etwas befreit und versuchte, durch sauberes Gleiten Kraft zu sparen. Aber im Gerangel kam ich immer wieder aus dem Rhythmus.“ Drei Mal muss Fries anhalten und seine Schwimmbrille zurechtrücken. Zudem schluckt er in der aufgewählten Gischt Salzwasser. Dennoch: Mit 1:06:16 Stunden im offenen Meer kann er zufrieden sein.

Duschen, umziehen und ab aufs Rad. Im Hinterkopf die Warnung von Profi Thomas Hellriegel: Windschatten fahren bringt sofort die rote Karte, kleinere Sünden bewirken eine Zeitstrafe. Fries: „Während der ersten zehn Kilometer, die noch in Kona zu fahren waren, überholte ich viele Mitstreiter. Dann ging es auf den Highway: 170 Kilometer immer geradeaus durch eine Landschaft ohne jede Abwechslung, links und rechts nichts als schwarze Lavawüste. Der ständige Wind zwang mich, kräftig in die Pedale zu treten. Schnell wurde mir klar: Mein angestrebtes Tempo kann ich hier nicht erreichen.“ Bei Kilometer 35 kassiert Fries eine gelbe Karte, ohne zu wissen wofür. An der Penaltybox muss er



stoppen und soll – irrtümlich – zunächst sogar sein Rennen beenden. Doch es geht weiter: noch 130 endlose Kilometer. „In mir stieg eine gewisse Leere auf. Ich fühlte mich allein. Nun bin ich das ja eigentlich gewöhnt von meiner Arbeit bei der PAST: Da geht es ja auch ständig geradeaus. Ich erinnerte mich an die Worte jener, die auf Hawaii waren und genau diese Eintönigkeit auf der Radstrecke beschrieben hatten.“

Nach der Wende in Hawi geht es endlich mal bergab. Fries macht Tempo, muss sich aber vor den seitlichen Windböen in Acht nehmen. Dann melden sich Schmerzen im linken Fuß und lassen keinen vollen Pedaldruck mehr zu. Aber Fries gibt nicht auf. Am Ende bleibt die Rad-Zeit mit 5:38,19 Stunden weit hinter seinen Erwartungen zurück. „Aber ich war nicht Letzter!“

In der Wechselzone feuern ihn die Zuschauer an, darunter auch Urlauber aus Deutschland. Jetzt die Laufschuhe an, neu eincremen und los! „Meine Beine waren total locker. Jetzt standen noch 42 Kilometer an, auf die ich mich richtig freute. Ohne großen Druck lief ich los: Eine Gesamtzeit unter 10 Stunden konnte ich nach der Rad-Tortur nicht mehr schaffen. Aber Daylight-Finisher wollte ich unbedingt werden, also zumindest deutlich unter 11

Stunden bleiben. Schon auf den ersten Kilometern entlang des Alii Drive gingen einige statt zu laufen. Das gab mir zu denken. Zudem war ich der einzige Läufer ohne Mütze: Mit Schwämmen und reichlich Wasser behielt ich einen kühlen Kopf.

Nach dem Wendepunkt bei Kilometer 10 begegneten mir Paul, Christian und Frank, meine Mitbewohner. Dann ging es hinauf zum Highway: Da war sie wieder, diese Eintönigkeit! Zum zweiten Mal führte die Strecke durch die Lavafelder – nur war es diesmal sehr viel heißer als noch am Morgen. Ich setzte auf Sicherheit und hielt mich genau an meine Pulsvorgabe. Der Weg zum Energy Lab, dem zweiten Wendepunkt, zog sich unendlich. Aus dem Training hatte ich ihn viel kürzer in Erinnerung! Bei Kilometer 32 überholte ich Nicole Leder, und etwas weiter sah ich einen gehenden Ruderer Beke: Die Bedingungen an diesem Tag brachten selbst Topathleten an ihre Grenzen. Also zügelte ich mich: Hauptsache ankommen! Auf der restlichen Strecke stellte ich mir vor, auf der von mir so oft und gern besuchten ehemaligen Bahnlinie im Westerwald zu laufen. Das half.“ Zurück in Kona, schallt Fries schon von weitem die Stimmung aus dem Zielbereich entgegen. Zuschauer klatschen und feuern ihn an. „Ich bekam Gänsehaut trotz der Hitze! Die letzten zwei Kilometer vergingen wie im Flug. Ich genoss es in vollen Zügen. Die Stimme des Sprechers kam immer näher, immer mehr Leute standen am Straßenrand, die Stimmung war gewaltig. Als ich den Zielkanal erreichte, hörte ich den Sprecher sagen: Jürgen Fries, you are an ironman! Das war wie ein Ritterschlag. Ich hatte es geschafft: Ich war im Ziel und damit auch am Ziel meiner Träume, dem Mythos Hawaii!“ 10:16,17 Stunden, das bedeutete Platz 422 in der Gesamtwertung und Platz 99 in der Altersklasse M35. Haben sich der Aufwand und all die Entbehrungen gelohnt? POK Jürgen Fries hat darüber lange nachgedacht: „Es war etwas ganz Besonderes. Man muss das erlebt haben! Es war absolut beeindruckend.“ Würde er es noch einmal tun? „Vorher war ich der Meinung, es reicht, wenn man einmal dort war. Heute sehe ich das anders: Wenn ich es schaffen sollte, würde ich es wieder tun.“ Wann könnte das sein? „Das hängt von der Gesundheit ab, vom Spaß am Triathlon und vor allem von der Entscheidung der Familie.“ ■

Die Zeiten des Ironman Jürgen Fries auf Hawaii:

3,8 km Schwimmen:	1:06,16 Std.
180 km Rad fahren:	5:38,19 Std.
42,2 km Laufen:	3:22,43 Std.
Gesamtzeit	
(einschl. der Wechsel):	10:16,17 Std.