

## Jürgen Fries qualifiziert sich erneut für die Weltmeisterschaft, dem Ironman Hawaii 2018



Jürgen Fries vom TUS Wallmerod und Triathlet des Kern-HausTeam RSG Montabaur, startete am Sonntag, 08.07.18, bei der Europameisterschaft, dem Ironman Germany Frankfurt. Sein Ziel war es, sich dort nach 2007, erneut für den Ironman in Hawaii zu qualifizieren. Um 06.40 Uhr, fiel am Langener Waldsee der Startschuss und es wurden ca. 3000 Athleten auf die 3,8 Kilometer lange Schwimmstrecke geschickt. Einer davon war Jürgen Fries aus Bilkheim. Sehr schnell fand er zu seinem Schwimmrhythmus und spulte Meter für Meter ab. Außer, dass ihm zwischenzeitlich die

Schwimmbrille von der Nase geschlagen wurde und von ein paar Rängeleien im Wasser abgesehen, stieg er mit einer sehr guten Zeit von 1:00:11 Std. aus dem Wasser.

Schnell ging es aufs Rad, um die folgenden 185 Kilometer in Angriff zu nehmen. Bereits auf dem Weg nach Frankfurt, konnte er einige Athleten hinter sich lassen. Auf den anschließenden zwei Radrunden um Frankfurt, mit insgesamt 1400 Höhenmetern, konnte er durch eine konstant hohe Geschwindigkeit, weitere Plätze gut machen. Den Radsplit beendete er mit einem beachtlichen Kilometerschnitt von 36,3 km/h, in einer Zeit von 5:06:48 Std. Nun hieß es eigentlich „nur“ noch, den abschließenden Marathon, mit insgesamt 4 Runden am Main, sauber runterzulaufen. Dies funktionierte zunächst recht gut. Jedoch bekam er nach 15 Kilometer muskuläre Probleme in den Beinen, die auf eine Verletzung und einen Radsturz sowie einer damit verbundenen 4-wöchigen Laufpause unmittelbar vor dem Rennen, zurückzuführen war. Durch die Änderung seiner Renntaktik und durch mentale Stärke, konnte er letztendlich den Marathon noch in einer Zeit von 3:30:40 Std. beenden. Mit einer Gesamtzeit von 9:49:06 Std. lief er in den Zielkanal ein, wo ihm durch den Zielsprecher zugerufen wurde, „Jürgen, you are an Ironman“. Im Ziel war er einfach nur glücklich, sich nicht mehr „bewegen zu müssen“. Nun freut sich er sich auf eine längere Regeneration und endlich wieder alles essen zu dürfen.

Mit diesem Ergebnis erreichte er den 4. Platz in seiner Altersklasse und den 115. Gesamtplatz bei dieser Europameisterschaft.

Das bedeute aber auch, dass er sich erneut für die Weltmeisterschaft, dem IRONMAN World Championship in Hawaii qualifizierte, wo er am 13.10.2018 in Kona/Big Island an den Start gehen wird.