

■ TUS Wallmerod

Jürgen Fries startete erfolgreich bei der Weltmeisterschaft dem Ironman Hawaii



Nach über 11 Monaten Vorbereitung, war es am 13.10.18 endlich soweit. Jürgen Fries vom TUS Wallmerod, startet nach 2007, ein weiteres Mal in Kailua Kona/Big Island, beim Ironman Hawaii, der Weltmeisterschaft im Langdistanztriathlon. Bis dahin war es ein langer Weg der Vorbereitung, mit 310 km Schwimmen, 9200 km Radfahren, 1600 km Laufen und etliche Stunden im Fitnessstudio. Eine lange Zeit der Entbehrung und Quälerei, aber auch eine schöne Zeit, mit vielen positiven Momenten und der Erkenntnis, vieles ist möglich, wenn man sein Ziel nie aus den Augen verliert und fest an sich glaubt, so der Triathlet. Bereits am 02.10.18, nach einem 3-tägigen Stop in San Francisco, kam er zusammen mit seiner Frau Monika

und den beiden Kindern Anna (15) und Jakob (12) am anderen Ende der Welt an. Hier hatte er nun noch 11 Tage Zeit, sich an die extrem klimatischen Bedingungen zu gewöhnen und sich final auf den bevorstehenden Wettkampf vorzubereiten.

Am 13.10.18, 07.05 Uhr, fiel dann für über 2300 Athleten aus aller Welt der Startschuss, einer davon war Jürgen Fries aus Bilkheim. Vor ihm lagen 3,86 km Schwimmen im Pazifik, 180,2 km Radfahren und ein abschließender Marathon von 42,2 km, bei glühender Hitze.

Beim Schwimmen war es zunächst, auf Grund des Massenstarts (alle Teilnehmer starten gleichzeitig), aber auch durch die Wellen, sehr schwierig, die richtige Position und einen Rhythmus zu finden. Dennoch gelang es ihm sich irgendwann „freizuschwimmen“ und stieg nach einer Zeit von 1:08:29 Std. aus den Fluten des Pazifik. Die anschließende Radstrecke, führte überwiegend über einen Highway, mitten durch eine eintönige Lavalandschaft. Hier waren nicht nur gute Beine, sondern vor allem aber mentale Stärke gefragt. Diese hatte er sich in den letzten Jahren durch viele Wettkämpfe antrainiert. Das zeigt auch die Tatsache, dass er nach der Hälfte der Radstrecke seine Durchschnittsgeschwindigkeit von 34 km/h, nochmal auf 36 km/h steigern konnte und so bereits nach 5:00:02 Std, hochzufrieden vom Rad stieg.

Nun lag „nur“ noch der abschließende Marathon, seine eigentlich stärkste Disziplin, vor ihm. Bei glühender Mittagshitze, war jeder Kilometer eine extreme Herausforderung und bedeutete von Anfang an, ein Laufen hart am Limit, allerdings stets kontrolliert. Der Streckenverlauf führte alle Athleten durch den Ort Kailua-Kona, bevor es dann erneut in die „Lavawüste“ hinaus zum heißesten und absolut windstillsten Punkt der Insel, dem „Energylap“ ging. Hier war es vor allem ganz wichtig, sich ausreichend zu verpflegen und mit Eis und Schwämmen seine Körpertemperatur runter zu kühlen. Das gelang Jürgen Fries offensichtlich sehr gut, denn bereits nach 3:38:35 Std. konnte er den Marathon, ohne jegliche körperliche Beeinträchtigungen beenden.

Nach einer tollen Gesamtzeit von 09:55:32 Std., lief er voll des Dankes, dass alles gepasst hat, über den ausgerollten Teppich der Straße, dem Alii Drive (Hauptlingspfad) ins Ziel, wo seine Familie bereits lautstark auf ihn wartete.

Mit seinem Ergebnis war er hochzufrieden, aber auch erstaunt, dass er seine Zeit von vor 11 Jahren, um 21 Minuten verbessern konnte. Dies formulierte Fries vorsichtig mit den Worten „das ist nicht der eigentliche Trend eines Sportlers“. So wird es sicherlich auch noch etwas Zeit brauchen, bis er das Ganze realisiert hat.

Erst am 18.10.18 kehrte er von Hawaii zurück und freut sich nun endlich wieder, mehr Zeit für seine Familie, Freunde und Bekannte zu haben.