

## **Challenge Heilbronn am 19.05.2019**

Am 19.05.2019 starteten Karsten Theer, Heiko Notheisen und Christian Werner bei der Challenge Heilbronn. Angeboten wurden sämtliche Triathlon Distanzen, von der Sprintdistanz (0,5 km Schwimmen – 20 km Radfahren – 5 km Laufen) über die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen – 40 km Radfahren – 10km Laufen) bis hin zur Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen – 90 km Radfahren – 21,1 km Laufen). Wer wollte konnte das Ganze auch im Team absolvieren.

Während Karsten die Mitteldistanz in Angriff nahm, starteten Heiko und Christian bei der olympischen Distanz.

Nachdem es die letzten Wochen nicht wirklich warm war, war bis zuletzt offen, ob überhaupt geschwommen wird, denn unter 14 Grad Wassertemperatur ist das Schwimmen verboten.

Am Wettkampftag jedoch lag die gemessene Wassertemperatur bei 15,9 Grad und das Schwimmen, natürlich nur mit Kälteschutz, dem so genannten Neoprenanzug, konnte durchgeführt werden. Die Startzeiten wurden, im Gegensatz zu letztem Jahr, um eine Stunde vorgezogen, sodass unsere Triathleten mitten in der Nacht aufstehen mussten um pünktlich um 7:45 Uhr für olympische bzw. um 08:20 Uhr für Mitteldistanz am Start in Heilbronn zu stehen.

Das angekündigte Gewitter blieb aus und es kam sogar teilweise die Sonne hervor. Los ging es dann mit der ersten Disziplin, dem Schwimmen. Geschwommen wurde gegen die Strömung im Neckar bis zur Wendeboje und dann mit der Strömung wieder zurück zum Schwimmausstieg. Aus dem Wasser raus, ging es zur Wechselzone, die dieses Jahr sehr schmal und lang war und wegen der Landesgartenschau nicht am gewohnten Ort war, sodass mancher Athlet bis zu einem Kilometer laufen musste um aufs Rad zu wechseln.

Nachdem der Neoprenanzug gegen Helm/Radschuhe/Rad getauscht wurde ging es für die Athleten und Athletinnen am Frankenstadion vorbei in Richtung Naturpark Stromberg-Heuchelberg, dann Richtung Schwaigern, wo es für die Athleten der Olympischen Distanz danach auf der B293 auch schon wieder zurück Richtung Heilbronn ging. Die Strecke war sehr wellig und mit mehreren Anstiegen, teilweise über 12%. Die Mitteldistanzler fuhren weiter in den Naturpark hinein, bis nach Eppingen um danach auch auf der B293 wieder Richtung Heilbronn zu fahren, doch kurz zuvor wurden noch ordentlich Höhenmeter in den Weinbergen gesammelt.

Zurück in der Wechselzone folgte der Wechsel zur finalen Disziplin, dem Laufen. Für die Olympische Distanz mussten 2x5 km gelaufen werden, für die Mitteldistanz waren 3x7 km zu absolvieren. Die Strecke führte kurz durch die Innenstadt und dann dem Neckar entlang. Dabei ließen es sich die Heilbronner nicht nehmen, die Triathletinnen und Triathleten kräftig anzufeuern. Glückliche und mit sehr guten Zeiten kamen alle Lußhardttriathleten im Ziel an.

### **Olympische Distanz:**

Christian Werner 02:31:37 h

Heiko Notheisen 02:41:17 h

### **Mitteldistanz:**

Karsten Theer 05:19:04 h

