Anbei ein kleiner Bericht und einige Stimmen über den TriStar Germany in Worms den wir ja in diesem Jahr im Programm haben.



Mit einer recht grossen 'Truppe' von 7 Athleten starteten die SG DB Ausdau'ler am vergangenen Sonntag bei 3. TriStar - mit ca. 500 weitere Tria's über die Distanzen 1000m Schwimmen, 100km Rad und 10km Laufen - in Worms.

Mögliche, andere Formate wie Staffeln oder kürzere Distanzen waren zumindest von uns nicht ,belegt'.

Startzeit: Sonntag, 10. Juni - ab 8 Uhr

Wetter: Luft ca 21 Grad, Wasser ca. 20 Grad (Seitenarm vom Rhein, Neo Pflicht) leichter,

später etwas stärkerer Wind - eigentlich super Bedingungen

Wettkampf: Super organisiert (sog. Jagdstart beim Schwimmen, d.h. alle 10 Sek drei/vier Starter =

kein Stress, danach ca. 400m Laufen zur Wechselzone), super Essen und Lokation für die Pastaparty und noch besseres Essen und Lokation am Rhein nach dem Wettkampf,

kein langes Anstehen, genügend Plätze zum Sitzen, Massage, echt klasse!

Negativ: Radstrecke nicht komplett für den Autoverkehr gesperrt – daher teilweise "knifflige"

Situationen mit Sonntagsfahrern sowie etwas ,überforderte' Streckenposten, auch die

Strassen waren nicht so dolle, echt nicht @

.....unsere Starter sind super durchgekommen – Herzlichen Glückwunsch uns insbesondere für unsere Langdistanzler viel Erfolg in Frankfurt (Rainer und Sascha) bzw. in Roth (Stefan)...toi, toi, toi !!

Ergebnisse der DB'ler in Worms:

| RK 🐷 | BIB 🔻 | Lastname | Firstname | C-RK | TOTAL | SWIM | T1 🔻 | BIKE 🔻 | T2 🔻 | RUN 🔻 |
|------|-------|----------|-----------|------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 377 | 396 | Kühnhold | Marianne | 8 | 04:50:46 | 00:19:52 | 00:07:34 | 03:26:26 | 00:03:07 | 00:53:48 |
| 65 | 390 | Danz | Sascha | 10 | 03:57:41 | 00:14:00 | 00:04:22 | 02:52:57 | 00:01:49 | 00:44:32 |
| 153 | 392 | Witt | Detlev | 8 | 04:14:31 | 00:15:24 | 00:04:18 | 03:03:59 | 00:01:42 | 00:49:07 |
| 193 | 391 | Noack | Stefan | 39 | 04:20:18 | 00:18:33 | 00:06:53 | 03:01:59 | 00:02:11 | 00:50:43 |
| 205 | 490 | Blank | Rainer | 41 | 04:22:11 | 00:18:28 | 00:06:03 | 03:04:21 | 00:02:23 | 00:50:56 |
| 309 | 275 | Schmidt | Eric | 61 | 04:38:26 | 00:19:37 | 00:05:58 | 03:16:19 | 00:02:34 | 00:53:59 |
| 361 | 274 | Sannwald | Olaf | 74 | 04:48:21 | 00:16:11 | 00:05:43 | 03:27:12 | 00:02:24 | 00:56:51 |



Sascha...Für mich war der Wettkampf lediglich Training und Generalprobe für den Ironman am 8. Juli in Frankfurt.

Ich habe in der Woche davor und danach Urlaub und bin somit heftig am trainieren und bin bereits mit müden Beinen nach Worms gereist. Knapp 20 Stunden hatte ich bis Samstag bereits trainiert. So war klar, dass nach einem super Schwimmen mit 14 Min mir dann nach ca.75 km auf dem Rad die Luft "etwas" ausging. Der zunehmende Wind tat sein übriges... ich bin aber für dieses Streckenprofil und mit den Vorraussetzungen und dem 34,5 km/h Schnitt auf dem Rad sehr zufrieden.

Beim Lauf war mir dann schnell klar, dass ich nicht wieder ne 40er Zeit laufen kann. Die Strecke ist wirklich kräftezehrend. Vor allem die vielen Winkel, kleineren Anstiege in der Stadt, Kopfsteinpflaster und die zweimal zu überquerende Rheinbrücke tat ihr übriges. Insgesamt war ich fünf Minuten hinter den Zeiten der letzten Wochen; mit dem Gesamtergebnis für mich bin ich aber sehr zufrieden.

Nun heißt es...ein - zwei Tage regenerieren und dann den Rest der Woche nochmal Vorbereitung für den 'Eiermann Frankfurt' in 27 Tagen... ;-)

Glückwunsch allen anderen DB Startern und gute Erholung...



Stefan hat den TriStar111 als Vorbereitung für die Langdistanz in Roth genutzt. Das Schwimmen war für ihn völlig entspannt. Keine Gehaue, keine Schlägerei. Mit einer guten Schwimmzeit gings für ihn in die Wechselzone. Leider hat der Wechsel nicht so gut geklappt, dafür lief es aber auf der reizvollen Radstrecke und einem 33erSchnitt fantastisch. Beim abschließenden Lauf war er voll im Soll, auch wenn ihm die Brückenanstiege schon recht schwer fielen. Zum Zieleinlauf hat er Lisa mitgenommen, als Dank fürs viele Supporten. Die 4:20:18 als Endergebnis kam "unerwartet".



Rainer...mit Worms liegt mein erster größerer Triathlon hinter mir.
TRISTAR 111 Worms 2012 wird bei mir in Erinnerung bleiben – wegen der exzellenten Organisation und Betreuung aber auch die Zufriedenheit mit der eigenen Leistung. Schwimmen und Fahrrad (32,5km/h Durchschnitt) liefen deutlich besser als erwartet und es ist schön zu sehen, dass das 'vermehrte' Training auch anschlägt und sich auszahlt. Da Worms ein Testwettkampf für mich war - mit positivem Resultat, freue ich mich auf den 8. Juli...meinem ersten Langstrecken Triathlon.



Eric....war mit seiner Leistung ebenfalls hoch zufrieden wobei er, wie er selbst sagt, zur eigentlichen Hochform erst am Zielbuffet auflief. Nachdem er im letzten Jahr festgestellt hat, dass er durch reduziertes Training noch schneller ist hat er das Training nochmal reduziert.

Ergebnis: Schneller geschwommen, schneller gelaufen und 12 Minuten langsamer Rad gefahren. Er steigert seit heute wieder das Trainingspensum und wird auch im nächsten Jahr wieder in Worms an den Start gehen - zu seinem 50. Triathlon.



Marianne, unsere 'Frontfrau' in Worms ist total happy ins Ziel eingelaufen. Schwimmen war ok und richtig Spass gemacht hat die Radstrecke - auch mit den insgesamt 624 Höhenmetern.

Die Laufstrecke ist in Worms zwar nicht besonders schön – aber ein 10ner vergeht auch schnell. Ich bin zufrieden! Tolles Format.



Auch **Detlev** war mit seiner Gesamtleistung und der ersten längeren Distanz nach überstandenen Knie-OP in 2011 im Soll.

So konnte er die 1.000m Schwimmen in der für ihn sehr guten Zeit von gut 15 Minuten hinter sich bringen und war auch mit einer 3:04 Stunden für die 100km Rad an einem Sonntag Morgen gut unterwegs ;-)

'Hinten raus' tats dann aber doch wehhhh und war froh nach insgesamt 4:14:31 im Ziel zu sein.

Fehlt nur noch ein einheitliches Outfit für die Tria's unter den Ausdauler'n ©...vielleicht geht da ja was in 2013....