

Barbara Grell und Michael Krämer finishen Ironman 70.3 Kraichgau

Es hörte sich unvorstellbar an, als die beiden Läufer der LG Laacher See sich für die Ironman 70.3 Mitteldistanz im Kraichgau angemeldet haben. „Wir werden das „Ding“ machen“, so Michael Krämer zu seinen Vereinsfreunden. Barbara Grell, die großen Respekt vor der anspruchsvollen Radstrecke mit über 1.000 Höhenmeter hat, freute sich sehr auf die sportliche Herausforderung. Es ist eine lange Vorbereitung gewesen und im letzten Jahr haben die Beiden mit ihrem Vereinsfreund und Betreuer Axel Schäfer bereits die olympische Distanz und die Sprintdistanz erfolgreich gemeistert.

Am Wettkampftag, den 02.06.2019, kletterten die Temperaturen das erste Mal in diesem Jahr auf hochsommerlichen Temperaturen über 30 Grad. Um 9:15 Uhr erklang der Startschuss in Ubstadt Weiher aus der Kanone zum Rolling Up der 2.500 Altersklassen Athleten. Bereits um 9:00 Uhr kam es zum Start der Profis wie zum Beispiel Ironman Hawaii Gewinner Jan Frodeno. Barbara und Michael mussten einen Rundkurs von 1.9 km durch den 20 Grad erwärmten Hardsee schwimmen. Anschließend ging es in die Wechselzone, die auch als die 4. Disziplin im Triathlon bekannt ist. Von dort auf die 90 km lange Rennradstrecke im Land der 1000 Hügel. Auch dies konnten die beiden LG'ler ohne Pannen am Rad meistern. Nach der Wechselzone 2 starteten die beiden mit den restlichen Reserven in den Halbmarathon als letzte Disziplin. „Der Zieleinlauf über den Roten Teppich war ein einmaliges Erlebnis. Es war eine regelrechte Hitzeschlacht, doch es hat sich gelohnt und es hat riesigen Spaß gemacht“, so Barbara. Es waren über 10.000 Zuschauer an der Strecke und es wurde viel Stimmung gemacht.

**Die glücklichen Triathleten
Barbara Grell
und Michael Krämer**



Michael konnte die Triathlon Halbdistanz in insgesamt 5:59:42 Std. (40:07 Min. Schwimmen, 3:11:41 Std. Fahrrad, 1:59:43 Std. Laufen) und Barbara Grell mit einer Zielzeit von 7:03:34 Std. (44:28 Min. Schwimmen, 3:51:39 Std. Fahrrad, 2:14:21 Std. Laufen) finishen. Die Beiden freuen sich mit ihren Vereinsfreunden auf weitere Laufveranstaltungen und auf gemeinsame Triathlon Teilnahmen.