

**LG'ler bestreiten ihren ersten Triathlon am Rhein.  
Guter Einstand für Barbara Grell, Michale Krämer und Axel Schäfer.**

Michale Krämer, Barbara Grell  
und Axel Schäfer  
vor ihrer Triathlonpremiere



Anfang des Jahres beschlossen die Läufer Barbara Grell, Michael Krämer und Axel Schäfer von der LG Laacher See, dass sie in 2018 einen Triathlon bestreiten wollten. Und zwar sollte es die Olympische Distanz (OD) beim Rhein-Ahr-Triathlon im September sein. Ein traditionsreicher Triathlon, der in diesem Jahr bereits zum 25. Mal stattfand. Es wurde eine Strecke von 2,8 km im Rhein geschwommen, 44 km auf anspruchsvoller Strecke Rad gefahren und zum Schluss noch 10,5 km gelaufen. Insbesondere das Schwimmen stellte eine große Herausforderung für die Rookies dar. Ausrüstung wie ein geeignetes Bike und auch ein Neoprenanzug mussten her. Fleißig wurde in den folgenden Monaten neben dem Laufen geschwommen und geradelt, bis die Distanzen sicher zu schaffen waren.

Der regenarme Sommer ließ die Sportler noch einige Wochen vorher zittern, ob die Disziplin Schwimmen wegen des Niedrigwassers im Rhein überhaupt stattfinden konnte. In dem Fall würde aus dem Triathlon kurzerhand ein Duathlon, bei dem die Disziplin Schwimmen durch einen weiteren Lauf ersetzt würde. Eine Woche vor dem Wettkampf wurde dann doch noch grünes Licht fürs Schwimmen

gegeben, was zu Erleichterung und Freude bei den rund 450 gemeldeten Teilnehmern führte.

Jetzt war es soweit, der 25. Rhein-Ahr-Triathlon startete bei herrlichem Wetter und unter den Augen von hunderten Zuschauern mit einem Kopfsprung von der Autofähre in den Rhein. Nach einer Klasse Zeit von 27 Minuten stiegen Michael und Axel Kopf an Kopf aus dem Rhein. Nur wenige Minuten später stieg auch Barbara übergücklich aus dem Nass. Ab in die Wechselzone, Neopren runter, Helm auf und ab auf die mit 650 Höhenmeter gesteckte, 44 km lange Radstrecke. Erneut kamen Michael und Axel nach nur 1:28 Stunden gleichzeitig von der Strecke. Hier wurde sich nichts geschenkt. Mit etwas Abstand folgte Barbara den beiden erneut in die Wechselzone. Helm runter, Laufschuhe an und ohne viel Zeit zu verlieren auf die Laufstrecke. Hier konnte Axel seine ganze Lauferfahrung ausspielen und kam nach rund 45 Minuten mit einer Gesamtzeit von 2:41:07 und somit Platz 14 seiner Altersklasse (138 gesamt) ins Ziel. Michael nur wenig später mit 48 Minuten, gesamt 2:43:55 und Platz 15 seiner AK (168 gesamt). Barbara lief eine Zeit von 57 Minuten und wurde mit einer Gesamtzeit von 3:24:46 als 11. ihrer AK bei den Frauen gewertet.

Die Drei waren sich einig, dass es riesigen Spaß gemacht hatte und im nächsten Jahr wollen sie gemeinsam sogar eine Mitteldistanz absolvieren. Wo, bleibt noch offen. Die LG Laacher See gratuliert ihren Athleten zum gelungenen Einstieg in den Triathlon Sport und hofft auf weitere Erfolge.