

Lupenreiner Hattrick beim Ironman 70.3

TRIATHLON Drei Starts, drei Altersklassen-Siege für Aschwer / Doppelter Deutscher Meister

AMEKE ■ Der Ironman Hawaii ist der Olymp für die Langdistanzsportler. Wer diesen vielfach gemeistert hat, wie der Drensteinfurter Triathlet Dr. Hermann Aschwer, der sucht sich neue Ziele beim Schwimmen, Radfahren und Laufen – und findet diese zum Beispiel beim Ironman 70.3.

Dieser Wettbewerb umfasst genau die Hälfte der Hawaii-Distanz, nämlich 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 km Radfahren und den abschließenden Halbmarathon über 21,1 km (insgesamt 70,3 Meilen). Dabei findet Aschwer regelmäßig seine „Herausforderung mit unglaublichem Erfolg“, wie er sagt. In dieser Saison startete der 70-jährige beim Ironman 70.3 in St. Pölten (Österreich), Luxemburg und Pula (Kroatien). Mit drei Siegen in seiner Altersklasse stellte er einen klassischen Hattrick auf und landete beim weltweiten Ironman-70.3-Ranking in der Klasse der über 70-jährigen bei 151 Teilnehmern mit der Idealpunktzahl auf Rang eins.

Auch Sturm und Regen in St. Pölten, Hitze in Luxemburg und stürmischer Seegang in Pula, der das Schwimmen im offenen Meer verhin-derte, machten nicht an seiner Vormachtstellung auf dieser 113 km langen Triathlonstrecke rütteln. Dass dabei im Feld der bis zu 2500 Starter für den Ameker Ausdauer-sportler sogar Mittelfeldplät-zere herauspringen, wundert ihn selbst am meisten.



Zufrieden: Hermann Aschwer in der Zielarena im kroatischen Pula und auf dem Rad im Moseltal bei Remich. ■ Fotos: Finisherpix

Für die Wettkampfdauer von 5:45 bis zu 6 Stunden ist natürlich ein kontinuierliches Training erforderlich. „Im Jahresmittel zirka eine

Stunde pro Tag“, sagt der vielfache Buchautor. „Es macht einfach großen Spaß, im großen Starterfeld mit Profis, Amateuren, jungen und rei-

fen Sportlern an den Start zu gehen und sich bei den unterschiedlichsten Bedingungen beim Schwimmen, beim 90-km-Einzelzeitfahren auf dem Rad und beim abschließenden Halbmarathonlauf mit diesen zu messen“, sagt der Ameker.

Wer auf den längeren Distanzen flott unterwegs ist, dem gelingt es auch auf den kürzeren Distanzen. So wurde Aschwer in diesem Jahr sogar zwei Mal Deutscher Meister – beim Duathlon über 10 km Laufen, 40 km Radfahren und 5 km Laufen in seiner Altersklasse sowie beim Sprint-triathlon in Köln über nur 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen.

„Emotionale Angelegenheit“

Die beeindruckendsten Momente erlebte der Triathlet bei seiner Siegerehrung in der imposanten Arena von Pula in Kroatien. „Dort ganz oben auf dem Podest zu stehen, war eine sehr emotionale Angelegenheit für mich persönlich.“

Die erkämpften Qualifikationsplätze für die Weltmeisterschaften im Ironman 70.3 in Chattanooga (USA) und Port Elisabeth (Südafrika) nahm Aschwer aufgrund anderer Reisepläne nicht an. In diesem Herbst gilt es für ihn, bei abwechslungsreichen Gelände- und Bergläufen Pläne für das kommende Jahr zu schmieden. ■ WA