

# „Kraichgau-Wetter“ für die Triathleten

## „Ironman“-Sportler starten am Sonntag / Straßensperrungen / Rund 3 000 Teilnehmer

Von unserem Redaktionsmitglied  
Matthias Kuld

**Bad Schönborn/Ubstadt-Weiher.** Mit einem Weltmeister zusammen Sport machen – im Fußball kaum vorstellbar. Mit Thomas Müller oder Mats Hummels gemeinsam auf dem Sportplatz stehen – das bleibt ein Traum. Im Triathlon ist das anders. Die 2 000 Altersklassenathleten, die am Sonntag beim „Sparkasse Ironman 70.3 Kraichgau“ antreten, haben gleich zwei Weltmeister neben sich an der Startlinie: Jan Frodeno siegte 2015 und 2016 beim „Ironman Hawaii“, Patrick Lange entthronte ihn im vergangenen Jahr. Beim Triathlon, diesem aktuell boomenden „Dreikampf“ mit den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, ist es Standard, dass Profis und Amateure gemeinsam auf der Strecke sind.

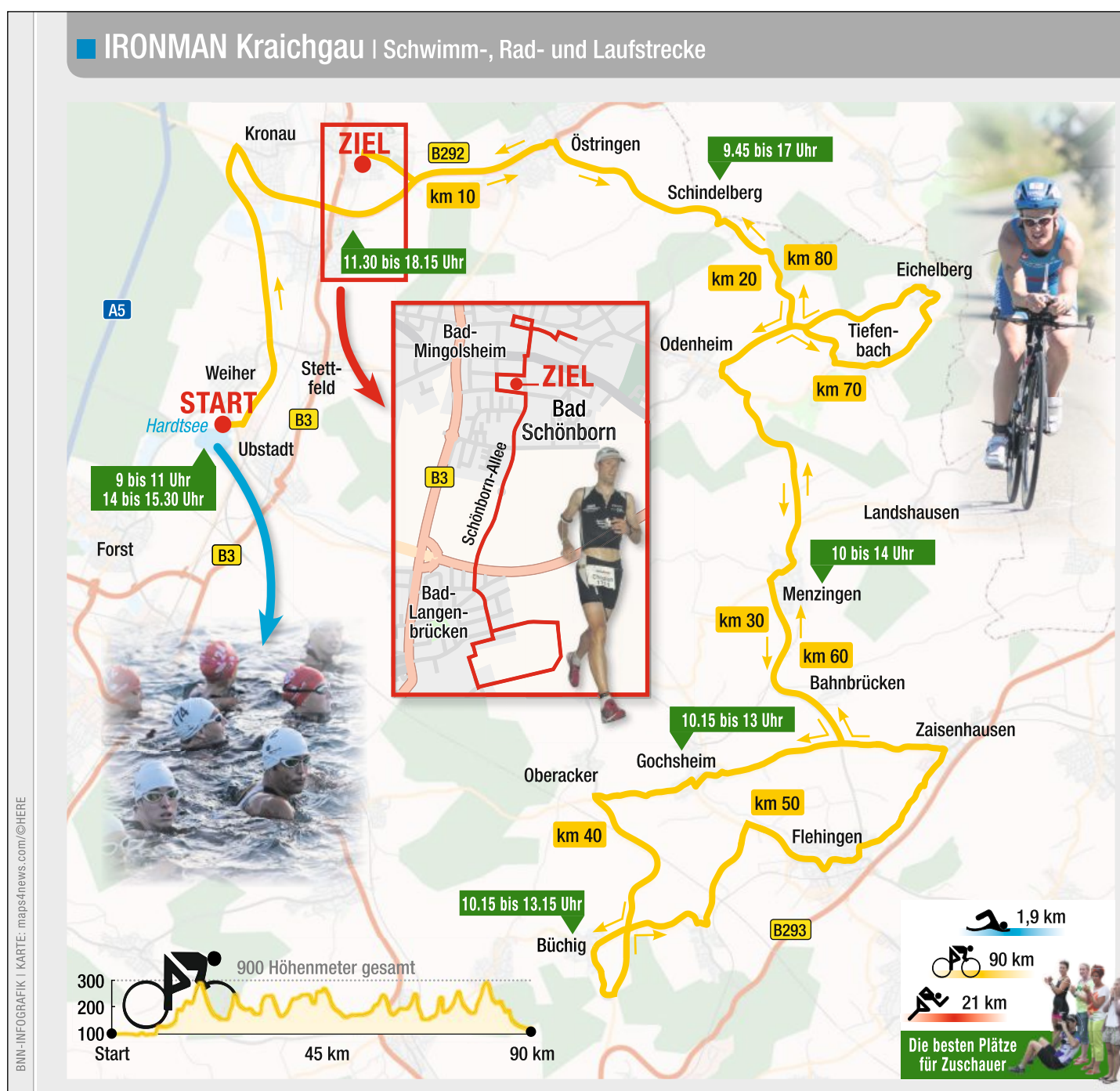
Die Strecke – das ist am Sonntag zunächst das Schwimmen (1 900 Meter) im Hardtsee bei Weiher, dem 90 Kraichgau-Kilometer auf dem Rad durch das „Land der 1 000 Hügel“ folgen, bevor mit drei Laufrunden zwischen Mingolsheim und Langenbrücken der abschließende Halbmarathon den Wettkampf beschließt. Insgesamt macht das 123 Kilometer – die Bezeichnung „Ironman 70.3“ ergibt sich aus der Umrechnung in Meilen. Die Triathleten sprechen von „Mit-

### Wochenende mit mehreren Events

tel-“ oder „Halbdistanz“. Bei der Langdistanz wie in Hawaii oder Frankfurt werden 226 Kilometer zurückgelegt.

Der Triathlonwettkampf im Kraichgau hat sich mit gut 30 000 Zuschauern als größtes Sportereignis im Landkreis Karlsruhe etabliert, seitdem Björn Steinmetz, heute Geschäftsführer bei Ironman, den Event vor über zehn Jahren ins Leben gerufen hat. Auch deswegen hat schon vor längerem Landrat Christoph Schnaudigel die Schirmherrschaft übernommen. Er verweist auf das stetig wachsende Rahmenprogramm. In der Tat ist aus dem früheren Wettkampfsamstag ein Triathlon-Wochenende geworden, das für viele etwas bietet.

Dazu gehört insbesondere eine offenkundige gutes-Wetter-Garantie – nahezu jedes Jahr erleben die Triathleten sonniges „Kraichgau-Wetter“, das manchmal schon fast ein wenig zu heiß ist. Insbesondere auf der weitgehend schattenlosen Laufstrecke werden sich die angekündigten knapp 30 Grad bemerkbar machen. Die treffen auch die weit über 1 000 Helfer, die für die Sicherheit und Versorgung der Sportler sorgen. Besonders gefragt sein werden Getränke und kühlende Schwämme auf der Laufstrecke. Die zu erwartende Nachfrage wird bei den dort tätigen Helfern für Schweißperlen sorgen – eine BNN-Journalistin wird am Mingolsheimer Marktplatz diesbezüglich eigene Erfahrungen machen und darüber berichten.



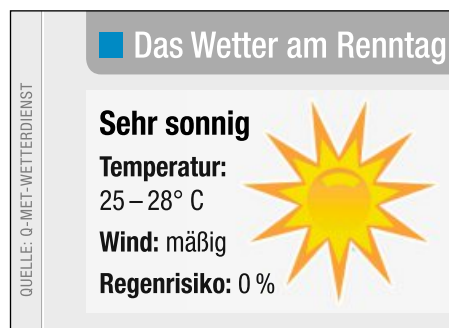
Am Sonntag bedingt der Wettkampf einige Änderungen im Straßen- und Bahnverkehr. Von den Straßensperrungen besonders betroffen sind die B 292 zwischen Östringen und Mingolsheim, die L 635 zwischen Östringen und dem Schindelberg sowie die K 3575 zwischen Weiher und Kronau. Diese drei Bereiche sind an weiten Teilen des Tages betroffen, während andere nach und nach wieder freigegeben werden können.

Kurzum: Wer am Sonntag in Richtung Kraichgau unterwegs ist, sollte sich anhand der Grafik über betroffene Straßen informieren und sich zudem nach den ausgewiesenen Umleitungen richten. Bei den Straßenbahnen sind es die Züge in Richtung Menzingen, die längere Zeit nur bis zum Haltepunkt Bahnbrücken verkehren. Zudem sind mehrere Buslinien betroffen, wozu es Informationen auf kvv.de gibt.

Wer den Wettkampf verfolgen möchte, hat beste Bedingungen morgens um neun Uhr beim Start am Hardtsee und ab etwa halb zwölf beim Halbmarathon in Bad Schönborn.

Wenn man nicht gerade im Langenbrückener Feld steht, sieht man die Sportler sechs Mal. Ausreichend Gelegenheit also auch, um Mann, Frau, Tochter oder Sohn, Freundin oder Freund zu „supporten“.

Bei der Veranstaltung am Sonntag werden insgesamt über 3 000 Sportler unterwegs sein. Der größere Teil bestreitet – alleine oder als Staffel – den Hauptwettkampf „Ironman 70.3“. Der Rest macht sich auf die sogenannte „olympische Distanz“ am Nachmittag. Das Gelingen des Tages hängt entscheidend an der Zusammenarbeit des Veranstalters mit den Gemeinden an der Strecke zusammen: Ubstadt-Weiher, Kronau, Östringen, Kraichtal, Bretten, Oberderdingen, Zaisenhausen und Bad Schönborn. Im Einsatz sind unter anderem Mitarbeiter der Bauhöfe, Mitglieder von Vereinen, Rettungsdienste und Polizei. Sie sichern die Strecke, versorgen die Athleten, betreuen die Wechselzonen mit den Rennrädern – oder sind anderweitig als „Rädchen“ tätig, um mit dazu beizutragen, dass der „Ironman Kraichgau“ für Sportler und Zuschauer attraktiv ist.



### Zeitplan

Freitag, 1. Juni

18:00 Start „Iron Girl“ in Mingolsheim  
10:00 Triathlonmarkt in Mingolsheim (bis 19:00)

Samstag, 2. Juni

16:30 Start „iron kids“  
18:30 Bundesliga Frauen  
20:00 Bundesliga Männer  
20:00 Seefest mit Live-Musik (alles am Hardtsee)  
10:00 Triathlonmarkt in Mingolsheim (bis 19:00)

Sonntag, 3. Juni

09:00 Start „Ironman 70.3 Kraichgau“, Mitteldistanz, Hardtsee ab 12:30 Einlauf der Sieger, Mingolsheim  
14:00 Start „Ironman Kraichgau“ olympische Kurzstrecke, Hardtsee.  
10:00 Triathlonmarkt in Mingolsheim (bis 19:00)

### Siegerzeiten 2017

**Frauen** (Laura Philipp): 27:20 min. Schwimmen, 2:29:05 Std. Rad, 1:23:08 Std. Lauf, ges.: 4:23:05 Std.  
**Herren** (Sebastian Kienle): 25:03, 2:10:37, 1:16:37, ges.: 3:56:00 Std.

### Internet

Über den „Ironman Kraichgau“ informiert auch bnn.de. Die aktuellen Ergebnisse findet man am Sonntag in Echtzeit auf ironman.com.

### Termine

Im Großraum Karlsruhe gibt es mehrere Triathlon-Veranstaltungen – hier eine kurze Übersicht:

- Triathlon Rheinstetten (Start am Sonntag, 12. August, Karlsdorf-Eppensee) am Sonntag, 15. Juli (ausgebucht)
- Stutensee-Triathlon am Sonntag, 8. Juli (Start am Baggersee Blankenloch)
- Kraichgau Summertime Triathlon am Sonntag, 12. August, Karlsdorf-Neuthard bei der Altenbürgerhalle
- Hardtsee-Triathlon am 2. September (Start am See in Weiher)
- Heidesee-Triathlon in Forst – im Mai 2019

## Lohn der Mühe: Vom Schindelberg geht's auch wieder runter

### Kurz vor dem „Ironman Kraichgau“ trainieren die Triathleten auf der Wettkampfstrecke / Begegnungen auf dem Hügel bei Odenheim



- 1 Gerhard Kronavetter, 60, Graben-Neudorf.
- 2 Zum zigten Mal. Für mich ist das Ausgleich und eine Möglichkeit, abzuschalten.
- 3 Vorm Schwimmen habe ich viel Respekt.
- 4 20 Stunden die Woche und dieses Jahr schon auf einer Langdistanz in Südafrika.
- 5 5:15 Stunden, unter die ersten drei meiner Altersklasse kommen.
- 6 Durchkommen.



- 1 Oliver Riffel, 48, Karlsdorf.
- 2 Zum siebten Mal. Ich starte beim 70.3. Das ist einfach geil – vor allem die letzten Meter vorm Ziel.
- 3 Laufen.
- 4 Wir trainieren im Team Dietrich zusammen.
- 5 Unter fünf Stunden.
- 6 Keine zu große Hitze und kein Regen.

Die Tour de France hat ihr L'Alpe d'Huez, der Giro d'Italia sein Stilfser Joch – und der „Sparkasse Ironman 70.3 Kraichgau“ seinen Schindelberg. Zugegeben, der 270 Meter hohe Schindelberg (mit Kapelle bei Odenheim) nimmt sich gegenüber den Bergetappen der Tour und des Giro eher bescheiden aus. Gleichwohl hat es der Schindelberg, sein Anstieg, in sich. Zudem geht's beim Ironman ja nicht nur ums Radfahren, sondern auch ums Schwimmen und Laufen. Oben auf dem Schindelberg „krallte“ sich BNN-Mitarbeiter Klaus Müller Ironman-Teilnehmer aus der Region, die auf Trainingsfahrt waren, und sprach mit ihnen über ihre „Ironman-Gefühlslage“ wenige Tage vor dem Start am kommenden Sonntag (Fotos: kdm).

#### Unsere Fragen

- 1 Name, Alter, Wohnort?
- 2 Zum wievielten Mal dabei? Welcher Start? Warum überhaupt?
- 3 Größte Herausforderung auf der Gesamtstrecke?
- 4 Wie bereiten Sie sich vor?
- 5 Angepöbelte Zeit?
- 6 Wie lautet Ihr Motto?

#### Service

Ironman 70.3: 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Rad, 21,1 Kilometer Laufen.  
Ironman 5150: 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Rad, 10 Kilometer Laufen.



- 1 Andreas Hoffmann, 52, Blankenloch.
- 2 Zum ersten Mal. Ich mache die 5150-Strecke. Freunde haben mich angesteckt.
- 3 Das Laufen am Schluss. Da bin ich gespannt, wie das wird.
- 4 Seit drei Monaten. Ich hab' da meinen eigenen Trainingsplan.
- 5 Um die 3:15/3:20 Stunden.
- 6 Überleben.



- 1 Ellen Meyer-Rogge, 51, Karlsruhe.
- 2 Das erste Mal hier beim 70.3. Ich habe halt verrückte Freunde, die einen motivieren.
- 3 Schwimmen. Das ist so mühsam, sich zu verbessern.
- 4 Sechs Mal die Woche wird zumeist mit anderen trainiert.
- 5 Unter die Top Ten meiner Altersklasse zu kommen.
- 6 Je oller, desto toller.