

Es wird schmutzig: Machen Sie mit beim Schlamm-Lauf!

Wir vergeben 15 Lake Run-Startplätze

Die Frage müssen unsere Triathlon Duell-Teilnehmer sich immer wieder von Freunden, Verwandten und Arbeitskollegen anhören. Die Frage, warum sie sich sieben Monate lang freiwillig solche Trainingsstrapazen in gleich drei Disziplinen antun. Doch die Frage ist völlig überflüssig.

Es geht ja nicht um die Strapazen, es geht um pure Leidenschaft. Man könnte genauso gut einen Briefmarkensammler fragen, warum er denn ein Hobby als spannend empfindet, das andere als todlangweilig bezeichnen würden. Der Philatelist ist vielleicht auf der Suche nach der blauen Mauritius, ein Multisportler schindet sich im Rausch der Endorphine.

Je mehr neue Reize in Training und Wettkampf gesetzt werden, desto höher die Endorphin-Ausschüttung. Und die wollen wir nun auch bei Ihnen – liebe Leser – kräftig ankurbeln. Ausnahmsweise allerdings mit einer rein läuferischen Herausforderung.

Achtung, jetzt wird's schmutzig: Wir vergeben 15

Startplätze für die Premiere des Extrem-Laufsport-Events „Lake Run“, das in exakt 72 Tagen steigen wird. Am 4. September 2010 kämpfen sich die Teilnehmer am Möhnesee nicht nur über die Laufstrecke Ihrer Wahl (je nach Gusto 13 oder 18 Kilometer), sondern müssen währenddessen auch Hinder-



nisse wie Strohballen, Reifenhöhlen, Betonröhren, Netze, Schlammbecken und Kletterwände hinter sich lassen.

Die Teilnahmegebühr von 49 Euro für die Langdistanz bzw. 39 Euro für die 13 Kilometer lange Strecke übernehmen die Ruhr Nachrichten. Mehr Informationen zur Veranstaltung, die am Abend mit einer Sportlerparty und einem Open Air-Konzert von Mark Medlock enden wird, finden Sie im Internet unter www.lake-run.de

Sie, liebe Leser, sind jetzt nur noch einen Schritt von der mit Sicherheit schmutzigsten sportlichen Herausforderung Ihres Lebens entfernt. Schreiben Sie uns einfach möglichst eindrucksvoll, warum wir gerade Sie als Teilnehmer des „Lake Run“ am Möhnesee auswählen sollten. Unser E-Mail-Postfach wartet schon auf Ihre Begründungen unter:

» DasDuell@ruhrnachrichten.de



Lake Run am Möhnesee: Am 4. September wird's schmutzig.

DAS TRIATHLON-DUELL

DREI LESER GEGEN DREI REDAKTEURE



Drei Mitarbeiter der Ruhr Nachrichten wagen ein Experiment: Sie werden Triathleten. 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren

und 10 Kilometer Laufen – am Stück! Unser Trio ist nicht allein. Es bittet drei RN-Leser zum Duell. Sechs Monate lang, bis zum

Westfalen-Triathlon am 4. Juli 2010. Wer dann am schnellsten ist, der fliegt mit Explorer Fernreisen sieben Tage zum Ironman nach Hawaii.

Über den Weg zum Ziel berichten wir hier alle 14 Tage auf einer Sonderseite. Sie, liebe Leser, laden wir ein: Trainieren Sie doch mit!



Schwimmen, Wechseln, Laufen und im Ziel lächeln: Die Duell-Teilnehmer Ilona Kauth, Nina Schmolke, André Hundt (v.li.). Fotos: privat

DAS INTERVIEW

„Man will nicht mehr aufhören“

Marc Dittgen

Herr Dittgen, haben sieben Monate Triathlon-Training Ihr Körpergefühl beeinflusst? Marc Dittgen (Foto): Das ausgewogene Training spüre ich total. Vorher war ich vorwiegend im Laufbereich unterwegs, durch die zusätzlichen Schwimm- und Radeinheiten ist der Körper viel, viel ausgeglichener trainiert.

Wie viele Kilogramm sind gepurzelt?

Dittgen: Zwei Kilo. Aber ich war ja auch vorher nicht dick.

In welcher Teildisziplin haben Sie sich am meisten verbessert?

Dittgen: Definitiv im Schwimmen. Am Anfang ging bei mir nach 50 Metern Kraul gar nichts mehr, jetzt schaffe ich 1500 am Stück.

Wovor haben Sie Bammel, wenn Sie an den Westfalen-Triathlon denken?

Dittgen: Davor, dass ich irgendetwas vergesse. Ausrüstungsgegenstände oder Regelvorgaben zum Beispiel. Vor dem Wettkampf habe ich keine große Angst, aber der Punkt, an dem man sich hinterfragt, kommt während des Rennens, da bin ich sicher.

Welche Endzeit haben Sie sich vorgenommen?

Dittgen: 2:45 Stunden

Ihre Empfehlung an alle Couch-Potatoes lautet...?

Dittgen: Aufstehen, ausprobieren und sich anstecken lassen. Wenn sich die ersten Fortschritte einstellen, will man nicht mehr aufhören.

NOTIZEN

» Zuschauen und gewinnen: Wenn Sie die einmalige Atmosphäre eines Triathlons erleben und unsere Duell-Teilnehmer beim Kampf um die Hawaii-Reise unterstützen wollen, dann seien Sie am 4. Juli doch als Zuschauer dabei. Start des Olympischen Triathlons ist um 11.45 Uhr im Bereich der Ruderhäuser am Dortmund-Ems-Kanal. Das Ziel liegt mitten im Fredenbaumpark, der zum Picknicken und Grillen einlädt. Am Explorer Fernreisen-Stand gewinnt der Zuschauer mit dem kreativsten Karibik-Kostüm einen wertvollen Trolley – gefüllt mit allerhand Reiseutensilien.

» Ergebnisse: Beim Swim & Run in Köln (1 km Schwimmen, 7 km Laufen) war RN-Leser André Hundt in 48:29 Minuten schnellster Triathlon Duell-Teilnehmer und erreichte unter 76 männlichen Teilnehmern als absoluter Einsteiger Rang 12. Die Redakteure Sascha Fligge (52:45/25.) und Jürgen Koers (53:13/29.) sowie Leser Marc Dittgen (55:19/39.) schlugen sich ebenfalls beachtlich. Im Feld der 48 Frauen wurde RN-Leserin Ilona Kauth in 1:01:10 Stunden 19. RN-Mitarbeiterin Nina Schmolke (1:02:48) kam als 22. ins Ziel.

STATT MEDAILLEN



Der Erste des Triathlon Duells fliegt mit einer Begleitperson für eine Woche nach Hawaii und besucht dort den berühmten Ironman Triathlon. Unser Partner Explorer Fernreisen hat das luxuriöse Royal Kona Resort (Foto) schon für den Gewinner gebucht. Die Reise mit Flug, Hotel und Mietwagen hat einen Gesamtwert von 5000 Euro.



Der Zweite kann sich auf die Zeitfahrmaschine Giant Trinity 0 vom „2 RAD CENTER BERGMANN“ aus Borken freuen. Das Trinity verhilft budgetbewussten Triathleten zu Bestzeiten. Aero-Laufräder vollständigen den Race-Look. Ausgestattet ist der Aluminium-Renner mit der 105er-Gruppe von Shimano. Wert: 1500 Euro.

Im See ruht der Star

Beim Swim & Run in Köln bestehen die Triathlon-Duellanten ihre Generalprobe

Grün. Dunkles, kaltes, nasses Grün. Dieses Wasser, es lädt nicht ein. Im Gegenteil. Und da ist sie wieder, diese tief im Inneren verborgene Angst. Dieses mulmige Gefühl im Angesicht des großen, tiefen, dunklen Wassers. Was, wenn...? Egal.

In fünf Minuten knallt der Startschuss. Also rein in den See. Erst Schwimmen, dann Laufen. Swim & Run am Fühlinger See in Köln. Die Generalprobe für den Westfalen-Triathlon in Dortmund.

„Heute morgen haben wir die erfreuliche Wassertemperatur von 19,2 Grad Celsius gemessen“, feixt Dirk Werk, der Moderator der Veranstaltung. 19 Grad? Erfreulich? Rund 700 Teilnehmer stehen am Ufer des Fühlinger Sees. Während der Temperaturangabe denken sie fast alle: „Gut, dass ich in einem Neoprenanzug stecke.“

Dieses Allheilmittel gegen Kälte, das Zauberzeug für schwächere Schwimmer, besteht in der Regel aus wenigen Millimeter dickem Gummi, das Yamamoto heißt. Darin fühlt man sich wie Wurst in Pelle, unbeweglich wie ein Bunny, das im nächsten Moment aus einer Torte springen muss. Wir springen nicht aus einer Torte, sondern ins Wasser. In diesen grünen, kalten See. Einen Kilometer Schwimmen, anschließend sieben Kilometer laufen, so

lautet der Auftrag. Das Ganze nennt der Veranstalter Volksdistanz. Andere Sportler, die scheinbar von der Evolution noch Flossen und Kiemen behalten haben, schwimmen zwölf Kilometer. Immer die Regattastrecke rauf und runter. Prost, Mahlzeit!

Wer hier schwimmt, der krault im Trüben. Im Gegensatz zum Dortmund-Ems-Kanal, Heimat der Schwimmstrecke am 4. Juli, gibt es in Köln kaum Sicht unter Wasser. Das bedeutet kurz nach dem Start Schläge auf den Hinterkopf, auf die Arme, auf die Beine. So viele Schwimmer auf engem Raum, ein Gewusel wie bei Fischen im Netz. „Waschmaschine“ nennen das die Triathleten. Weil man durchgeschleudert wird wie

ein Lappen in der Trommel. Die Sache mit der fehlenden Sicht unter Wasser hat einen weiteren Haken. Wer sich orientieren will, muss hochschauen. Einige Meter Wasserball-Kraul, der Kopf bleibt über Wasser, da bleibt Zeit zum Gucken. Das Problem hierbei wiederum: Das Kraulen der Wasserballer ist furchtbar anstrengend und kostet enorm viel Kraft, die man eigentlich sparen möchte. Ein Vereinskollege hatte noch gewitzelt: „Im Fühlinger See sind doch Leinen. Das ist doch Freiwasser-Schwimmen für Dumme.“ Vielen Dank!

Nach 250 Metern beruhigt sich der Tumult, und auch die Aufregung schwindet. Der Rhythmus passt. Das Schwimmen durch den trüb-



Bereit für den Ernstfall: Die RN-Hobbysportler haben den Test beim Swim & Run in Köln bestanden. Foto privat

