

# Kraftakt mit Lerneffekt

**JESOLO/PEGUERA** Warum die neue persönliche 70.3-Ironman-Bestzeit für Jonas Hoffmann nur zweitrangig ist

*In Normalform wäre bei der Challenge Peguera Mallorca der Sieg drin gewesen.*

rege ■  $1,2 + 56 + 13,1 = 70,3$  – das ist exakt die Strecke, die Triathleten bei einem Ironman 70.3 zurücklegen. Wohlgermerkt in Meilen. Ergibt umgerechnet eine Strecke von 113 Kilometern. Eine Distanz, die Jonas Hoffmann im Jahr 2022 gleich siebenmal am Stück zurückgelegt hat. 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen – nur in Dresden waren es aufgrund des gerade einmal 16,5 Grad warmen Elbwassers 1150 Schwimmer weniger. Seine Starts in Jesolo (bei Venedig) und bei der Challenge Peguera Mallorca innerhalb von nur einer Woche waren für den Geisweider die Ironman 70.3 Nummer sechs und sieben in dieser Saison – und zugleich ein kleines Experiment, denn nie zuvor hatte der 25-Jährige zwei solch große Kraftanstrengungen in so einem kurzen Zeitabstand in Angriff genommen. Der finale Wettkampf wurde für den heimischen Dreikämpfer – nicht ganz unerwartet – zu einem Kraftakt, doch Hoffmann biss auch beim verflixten siebten 70.3-Triathlon auf die Zähne und erreichte das Ziel. Zwar nicht als Sieger, was durchaus drin gewesen wäre, aber immerhin kämpfte der Youngster sich durch.

Deutlich frischer hatte der in Hadem aufgewachsene Sportler eine Woche zuvor in Jesolo, nur wenige Kilometer nördlich von Venedig, am Start gestanden. Dort erwarteten die Teilnehmer nach dem Schwimmen im 19 Grad warmen Wasser der Adria eine sehr flache Radstrecke (Hoffmann: „Mein Radcomputer hat nur acht Höhenmeter angezeigt.“) sowie drei Laufstrecken an der Strandpromenade. Nach 3:45:50 Stunden kam der Siegerländer als bester Deutscher, Sechster der Gesamtwertung und mit neuer persönlicher Bestzeit ins Ziel, wobei die Zeit für ihn zweitrangig war. „Ich gucke eigentlich nur auf die Platzierungen und Zeitabstände, denn die einzelnen Wettkämpfe sind aufgrund der unterschiedlichen Höhenmeter, Windbedingungen und Teerbeläge kaum vergleichbar“, so Hoffmann.

Seine Platzierung war der vierte 6. Rang und zugleich seine fünfte Top-Ten-Platzierung im Profifeld in diesem Jahr. Auch



Nach der sehr flachen Radstrecke an der Adria musste Triathlet Jonas Hoffmann bei der Challenge Peguera Mallorca wieder ein paar Höhenmeter mehr machen. Foto: privat

wenn der 4. Platz im Bereich des Möglichen lag, konnte er sich mit seinem Abschneiden in Venetien anfreunden. „Ich bin mit dem 6. Platz sehr zufrieden. Nach einem für mich guten Schwimmen bin ich in der zweiten Radgruppe mitgefahren. Beim Radfahren ging es ziemlich eng auf der Strecke zu, nicht alle Athleten sind fair gefahren. Ich wollte aber auf Nummer sicher gehen und keine Zeitstrafe wegen Windschattenfahrens riskieren, deshalb bin ich auf Platz 20

nach hinten durchgereicht worden, aber innerhalb von zehn Sekunden sind ganz viele Starter in die Wechselzone gekommen, und ich hatte vor dem Laufen nur wenige Sekunden Rückstand auf die Athleten vor mir. Ich habe mich beim Laufen gut gefühlt, aber etwas verzockt. Ich bin die ersten fünf Kilometer unter 16 Minuten gelaufen und musste später für das hohe Anfangstempo büßen. Dadurch habe ich den

4. Platz, der im besten Fall möglich gewesen wäre, verloren“, ärgerte er sich bei aller Freude über den 6. Platz nachher über seine taktisch eher suboptimale Renneinteilung beim Laufen.

Mehr Lehrgeld zahlte der Geisweider sechs Tage später auf Mallorca. Den Wettkampf der Vorwoche noch in den Beinen, dazu Reisetrapazen – all dem musste er Tribut zollen, und das schlug sich sowohl in der Zeit (4:03:02 Std.) als auch in der Platzierung (14.) nieder. Zum Vergleich: Im Oktober 2021 hatte er in Peguera nach 3:51:40 „gefinisht“ – eine Zeit, die ihm diesmal zum Sieg gereicht hätte. „Mit einer normalen Leistung hätte ich gute Karten gehabt, das Rennen zu gewinnen. Ich war am Ende aber müde und hatte keine Energie mehr. Wenn man an dem Punkt ist, an dem man keine Kraft mehr hat, verliert man nicht nur Sekunden, sondern Minute für Minute. Das Lauftempo war nicht mehr höher als bei einem lockeren Trainingslauf. Es ging nur noch darum, ins Ziel zu kommen. Im Vergleich zu meinem normalen Lauftempo habe ich über zehn Minuten verloren, und mein Rückstand auf den Sieger betrug unterdessen keine zehn Minuten“, schilderte Hoffmann seinen sportlichen Leidensweg ins Ziel.

Qualvolle Minuten, aus denen er seine Lehren ziehen will: „Es war ein Versuch, zwei so schwere Rennen in einer Woche zu bestreiten. Aber ich glaube trotzdem, dass das möglich ist. Ich habe aber ein paar Fehler gemacht. Ich habe zwischendurch noch zwei Tage gearbeitet und bin in den Schwarzwald gefahren, um einen Defekt am Fahrrad beheben zu lassen. Ich weiß, dass ich beim nächsten Mal zwischen den beiden Rennen Urlaub nehmen muss“, verweist Hoffmann auf das (zu) stramme Programm, das er zwischen Rückflug aus Venedig und Abflug nach Mallorca hatte.

Nach dem Doppelpack in Südeuropa will der 25-Jährige die Intensität nun etwas herunterfahren, ehe die Vorbereitung auf die Triathlon-Saison 2023 mit neuen Zielen (Hoffmann: „Ich möchte bei der Europameisterschaft in Frankfurt meinen ersten Ironman absolvieren.“) und der 70.3-Weltmeisterschaft Ende August als sportlichem Höhepunkt beginnt. Ganz abgehackt ist das Sport-Jahr 2022 aber noch nicht, mit Blickrichtung Ironman möchte er am 30. Oktober in Frankfurt noch einmal die Laufschihe schnüren. Nur die Laufschihe, für sein Marathon-Debüt, das Ziel dann auch „nur“ 42,195 Kilometer vom Start entfernt... René Gerhardus

„Wenn man an dem Punkt ist, an dem man keine Kraft mehr hat, verliert man nicht nur Sekunden, sondern Minute für Minute.“

Jonas Hoffmann  
Triathlet aus Geisweid

# Uwe Alzen jubelt und verkündet Rückzug

Betzdorfer Audi-Pilot wartet nach drittem STT-Titel in Folge mit überraschender Nachricht auf

simon Nürburgring. Das Finale der Spezial Tourenwagen Trophy (STT) ging am Wochenende mit den Rennläufen 13 und 14 über die Bühne. Da beim Finaldurchgang der Serie doppelte Meisterschaftspunkte vergeben wurden, war auch der Ausgang des Championats im Vorfeld noch offen. Als deutlicher Favorit reiste jedoch der führende Betzdorfer Uwe Alzen mit seinem Audi R8 LMS GT3 Evo in die Eifel, um dort die Titelverteidigung perfekt zu machen.

Wechselnde Witterungsbedingungen sorgten im ersten Rennen für einigen Nervenkitzel, doch Uwe Alzen ließ sich davon nicht beeindrucken. Von der Pole Position gestartet, musste er nur auf den ersten Metern Jürgen Alzen im PS-starken Ford GT Turbo den Vortritt in der ersten Kurve lassen. Danach übernahm Uwe Alzen souverän die Führung und zog dem Feld auf und davon. Zum Ende des 30-minütigen Rennens überunderte er sogar seinen zweitplatzierten Bruder Jürgen Alzen und sicherte sich überlegen den zwölften Gesamtsieg in dieser Saison.

Knifflig wurde es nur, als ein kurzer Schauer für schwierige Streckenbedingungen sorgte. „Das Auto ist gut gelaufen. Etwa sechs Minuten vor Schluss fing es noch einmal an zu regnen. Ich hatte mir ausgerechnet, wenn ich reinfahre, verliere ich eine Minute an der Box. Ich habe mich entschieden auf der Strecke zu bleiben, da ich genügend Vorsprung hatte, um Tempo rauszunehmen. Es ist aber wieder schnell abgetrocknet. In der letzten Runde sind wir dann noch die schnellste Rennrunde gefahren“, berichtete der Gesamtsieger. Auch die ersten Meter nach der Startfreigabe des



Der oberste Platz auf dem STT-Siegerpodium gehörte in dieser Saison in 13 von 14 Fällen Uwe Alzen. Bis auf einen 2. Rang nach einem Reifenschaden gewann der Audi Pilot alle Rennen überlegen. Foto: simon/holzer

zweiten Durchgangs gehörten Jürgen Alzen im Ford GT Turbo. Dann übernahm

Uwe Alzen erneut das Zepter, spielte seine Qualitäten aus und fuhr zu einem un-

gefährdeten Sieg und seinem dritten Meistertitel in Folge. „Dieses Jahr haben wir immer Pole Position gehabt und bis auf den Reifenschaden alle Rennen gewonnen. Besser geht ja nicht“, befand der alte und neue STT-Champion, der noch mit einer Überraschung aufwartete.

„Den Rennfahrer Uwe Alzen wird es auch weiterhin geben, aber nicht mehr mit einem eigenen Team und eigenem Fahrzeug.“

Uwe Alzen  
zum Rückzug seines Teams

Der 55-jährige ehemalige DTM-Profi zieht sein Team „Uwe Alzen Automotive“ aus dem Rennsport zurück. „Wir waren viele, viele Jahre als Team sehr erfolgreich. Haben in den letzten drei Jahren dreimal die STT gewonnen. Vielen Dank an meine Mannschaft, die mich jetzt sechs Jahre begleitet hat. Es war eine tolle Zeit. Nach so vielen Jahren ist es meiner Meinung nach der richtige Zeitpunkt, das Team aufzulösen“, so der Betzdorfer, der weiter ausführte: „Den Rennfahrer Uwe Alzen wird es auch weiterhin geben, aber nicht mehr mit einem eigenen Team und eigenem Fahrzeug. Ich werde weiterhin Rennen fahren und Entwicklungsarbeit für die Fahrzeugindustrie machen. Das ist mein Ziel für die nahe Zukunft.“

# Bronzene Ehrennadeln für Einsatz beim VfL

sz Kirchen. Im Rahmen einer Trainingseinheit im Molzberg-Stadion wurde Ralph Böhmer und Gerd Zimmermann vom VfL Kirchen jetzt die Ehrennadel in Bronze des Sportbundes Rheinland verliehen. Die Auszeichnung nahmen der Sportbeauftragte der Verbandsgemeinde Kirchen, Klaus-Jürgen Griese, sowie Kerstin Tietz, die 2. Vorsitzende des VfL, vor.

Ralph Böhmer engagiert sich seit über 30 Jahren als Leichtathletik-Kampfrichter, bei der Nachwuchsförderung sowie bei der Abnahme der Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen. Gerd Zimmermann trägt seit über 15 Jahren die Verantwortung bei der Abnahme der Sportabzeichen-Prüfungen. Er ist zudem als Kampfrichter aktiv, fungiert seit Jahrzehnten als Übungsleiter im Breitensport, zeigt viel Herzblut für die Nachwuchsarbeit und trägt eine hohe Verantwortung als Datenschutzbeauftragter. Den Glückwünschen schlossen sich die Verbandsgemeinde Kirchen und der VfL Kirchen mit zusätzlichen Präsenten an.

# Nach 838 Höhenmetern als Achter ins Ziel

sz Fleckenberg. Der Falke-Rothaarsteig-Marathon im Schmallenberger Sauerland ist nicht nur ein toller Landschaftslauf, sondern mit ca. 838 Höhenmetern auch eine sportliche Herausforderung. Dieser stellte sich jetzt auch René Metzger vom Verein „Die MANNschaft“. Der Grünebacher überquerte die Ziellinie nach 3:11:58 Stunden und belegte damit den sehr starken 8. Platz bei 153 Teilnehmern, die das Ziel erreichten. In der Altersklasse M35 verpasste er das Podest als Vierter nur knapp.

„Die Laufstrecke kann getrost als sehr anspruchsvoll bezeichnet werden, da direkt zu Beginn bis zum Rothaarsteig steile Aufstiege bewältigt werden müssen. Für die Mühen wird jeder Sportler am Rothaarsteig mit sagenhafte Ausblicken belohnt, die so manchen schweren Kilometer schnell in Vergessenheit geraten lassen“, schreibt der Verein in einer Pressemitteilung.



Der Grünebacher René Metzger lief beim Falke-Rothaarsteig-Marathon auf den starken 8. Platz. Foto: Verein

# TV Gosenbach feiert Partnerjubiläum

sz Gosenbach. Der TV Gosenbach unternahm kürzlich mit 20 Teilnehmern eine fünftägige Reise nach Österreich zum TV Neusiedl, zu dem seit dem 5. ÖTB Bundesturnfest 1976 in Salzburg eine Partnerschaft besteht. Vor Ort nahm die heimische Delegation an den Feierlichkeiten zum 50. Jubiläum des TV Neusiedl teil und überreichte durch den 1. Vorsitzenden Holger Siebert ein Gastgeschenk. Am Sonntag gab es noch einen Leichtathletik-Vergleichswettkampf und auch Kultur- und Naturfreunde kamen bei der Besichtigung der Lichtenstein-Schlösser oder der Landesausstellung in Marchegg nicht zu kurz.

# AK-BADMINTON

Rheinlandliga	
BC Mayen - BSC Güls	1:7
BCK Heimbach-Weis 2. - BC Betzdorf 2.	5:3
SV Unkel - TB Andernach 3.	8:0
BSC Güls 2. - SV Eintr. Mendig	1:7
1. BCK Heimbach-Weis 2.	6 5 1 0 32:16 11:1
2. BSC Güls	4 4 0 0 27:5 8:0
3. SV Eintr. Mendig	5 3 0 2 24:16 6:4
4. BSC Güls 2.	6 3 0 3 19:29 6:6
5. SV Unkel	4 2 0 2 22:10 4:4
6. BC Smash Betzdorf 2.	5 2 0 3 16:24 4:6
7. DJK Plaidt	5 2 0 3 15:25 4:6
8. BC Mayen	4 1 1 2 14:18 3:5
9. TV Nassau	4 0 1 3 13:19 1:7
10. TB Andernach 3.	5 0 1 4 10:30 1:9
Verbandsliga	
TV Witzhelden 2. - TV Refrath 5.	7:1
1. SV Bergfr. Leverkusen	4 4 0 0 23:9 8:0
2. Kölner FC BG 1.	4 3 0 1 20:12 6:2
2. TV Witzhelden 2.	4 3 0 1 20:12 6:2
2. Kölner FC BG 2.	4 3 0 1 20:12 6:2
5. TV Littfeld	3 2 0 1 16:8 4:2
6. TV Refrath 5.	4 1 0 3 12:20 2:6
7. 1. CFB Köln 3.	4 0 0 4 11:21 0:8
8. Kölner FC BG 3.	5 0 0 5 6:34 0:10