

SPORT LOKAL

04.08.2014 (Aktualisiert 17:51 Uhr)

Lindauer bereitet sich ein Jahr auf Roth vor

Harald Baumgärtner erlebt beim Triathlon sein perfektes Langdistanz-Debüt

Geschafft: Unter zehn Stunden kommt Harald Baumgärtner ins Ziel. (Foto: Fotos: pr)

Lindau / lz **Einen Startplatz bei der Challenge in Roth zu ergattern ist nahezu vergleichbar mit einem Sechser im Lotto. Ganze drei Minuten dauerte es, und die knapp 4000 Startplätze für die Langdistanz im Triathlon waren nach Öffnung der Registrierung bereits ausgebucht. Triathleten aus aller Welt waren in Roth bei der 30. Auflage dabei – auch Harald Baumgärtner aus Lindau. Er benötigte 9:54,23 Stunden.**

Langdistanz bedeutet, der einzelne Athlet muss 3,8 Kilometer schwimmen, eine Radstrecke von 180 Kilometer bestreiten und abschließend einen Marathon absolvieren. Harald Baumgärtner aus Lindau hat sich genau für diese „Challenge“ entschieden und sich im Vorjahr für Roth angemeldet. Nun galt es erst einmal über den Winter eine Basis für alle drei Ausdauersportarten Schwimmen, Laufen und Radfahren zu schaffen.

Konzentriertes Training

Durchschnittlich dreimal pro Woche zog er mit großem Ehrgeiz im Hallenbad seine Bahnen. Als leidenschaftlicher und erfahrener Läufer war es keine große Umstellung, regelmäßiges Lauftraining auch im Winter zu absolvieren. Nur für das Radfahren musste er über die Wintermonate in das Wohnzimmer, auf die Rolle, ausweichen. Glücklicherweise war der Winter in diesem Jahr recht mild und deshalb konnte Harald schon bald im Frühling auf Freifahrten umstellen. Trainingsfahrten auf dem Rad von bis zu 200 km standen auf dem Programm.

Die letzte Woche vor der Langdistanz galt nur noch der Regeneration, viel Schlaf, ausgewogene Ernährung, Entspannungsmassagen und täglich Physiotherapie sollten für optimale Bedingungen sorgen. Und dann war es soweit: Der große Tag war gekommen, auf den sich Harald Baumgärtner nahezu ein Jahr gewissenhaft und strukturiert vorbereitet hatte. Und er begann schon früh am Morgen mit einem kleinen Drama.

Langer Stau

Obwohl pünktlich um 4 Uhr morgens aufgestanden, endete die Anfahrt nach Roth/Hiltoltstein in einem zehn Kilometer langen Megastau. Eigentlich ja auch logisch wenn gleichzeitig 4000 Starter plus und fast 220 000 Zuschauer und 6000 Helfer zur gleichen Zeit am gleichen Ort sein wollen. Beherzt entschloss sich der Lindauer, die letzten Kilometer zum Start eben mit dem Fahrrad inklusiv seinem kompletten Wechsel-Gepäck zurückzulegen. Und genau dies tat er auch und schaffte es somit, rechtzeitig am Schwimmstart zu stehen. Die ersten Profis kamen nach dem Schwimmen nach 48 Minuten unter tosendem Beifall an. Der Lindauer stieg drei Minuten schneller als geplant aus dem Wasser (1:07 Stunden). In Windeseile wird nun aus dem Neoprenanzug geschlüpft, Radschuhe an, Helm und Sonnenbrille auf den Kopf und schon ging es ab auf die 180 Kilometer lange und mit über 1200 Höhenmetern ausgezeichnete Radstrecke.

Motivation durch die Betreuer

Kurz vor dem Wechsel zum Laufen wurde Harald Baumgärtner von seinen Betreuern bei Kilometer 177 nochmals kräftig motiviert. Er war nun bereits 20 Minuten vor seiner geplanten Zeit. Mittlerweile konnte man ihm die Anstrengung und die Wärme doch ansehen. Heiße Spekulationen entbrannten bei seinen Begleitern. Hatte er sich doch übernommen? War er zu schnell unterwegs?

An den Fans vorbei

Alle Unklarheiten über seinen Zustand wurden beim nächsten Treffen an der „Lände“ bei Kilometer 21 beseitigt: noch frisch im Blick, volle Körperspannung und im wahnsinnigem Tempo flog er an seinen Fans vorbei.

Harald Baumgärtner erreichte nach einem fulminanten Finish das Ziel mit einer Gesamtzeit von 9:54:23 Stunden und knackte somit bei seiner ersten Langdistanz auf Anhieb die 10-Stunden-Marke. Mit eigenen Worten beschrieb er den Zieleinlauf: „Glücksgefühle pur“ und bekam seine Medaille vom Hawaii-Sieger 2012, von Pete Jacobs persönlich, überreicht. Einen Tag später erfuhr er, dass er in der Mannschaftswertung neben Ex-Profi Lothar Leder den dritten Platz für das Team Erdinger Alkoholfrei gewonnen hatte.

Die Zeiten von Harald Baumgärtner: Schwimmen: 1:07,50 Stunden; Wechselzone T1: 0:03:30 Stunden; Rad: 5:03:37 Stunden; Wechselzone T2: 0:02:03 Stunden; Laufen: 3:37:24 Stunden; komplette Endzeit: 9:54:23 Stunden.

