

12. Lifestyle Triathlon Erlabrunn

Das Triathlon Wochenende am Erlabrunner Badeseesee, nahe Würzburg, bot in diesem Jahr ein breites Programm. Samstags (23.06.) durften sich Bambinis und Schüler auf der Strecke austoben, außerdem war eine Familienstaffel im Angebot. Mit dem 500m langen See, der weitläufigen Liegewiese und nahegelegenen Parkplätzen und Sanitären Einrichtungen bietet der Austragungsort perfekte Bedingungen auch für Begleitpersonen.

Sprint, Olympisch und Mitteldistanz, jeweils auch mit Staffelwertungen standen am Sonntag (24.06.2018) auf dem Programm. Hier waren auf der Mitteldistanz Franzi und Christian am Start. Musste man unter Woche bei großer Hitze sein Training absolvieren, so waren für den Rennsonntag kalte Temperaturen vorausgesagt. Am Renntag selbst setzte sich jedoch die Sonne pünktlich ab 8 Uhr durch was zu perfekten Temperaturen um die 20°C führte.



Pünktlich um 9 Uhr starteten die Mitteldistanzler auf die 3,5 Runden (2,1km) im See, das mit rund 100 Teilnehmern besetzte Feld verteilte sich schnell. Heute war in allen Distanzen der Neopreneinsatz erlaubt was zu schnellen Schwimmzeiten führen sollte. Die TSV Athleten schwammen unfreiwillig aber nicht minder erfolgreich fast die gesamte Strecke im gegenseitigen Blickfeld durch den See und kamen beide nach schneller Schwimmzeit um die 32 Minuten aus dem Wasser.

Die Streckenführung des anschließenden Radparts glich der olympischen, diese musste zweimal durchfahren werden. Die wellige 38km Runde ist für den Verkehr leider nicht gesperrt, so dass immer mit Vorsicht gefahren werden muss. Ansonsten ist sie abwechslungsreich und bietet flache Drückerpassagen, Anstiege und gut rollende Abfahrten im Wechsel. Vom See ab geht es nach Zellingen über Billinghausen nach Urspringen und über Zellingen zurück nach Erlabrunn. Das abschließende Laufen erfolgte im Rundkurs (5km Strecke) um den See, so dass hier auf weitestgehend ebener Strecke vier Runden absolviert werden müssen.

Das Radfahren konnte Franzi nicht in gewohnter Stärke absolvieren – vielleicht fehlen hier noch ein paar Trainingskilometer - sie blieb etwas hinter ihren Erwartungen, was sie nicht hindern sollte auf der Laufstrecke nochmal richtig Gas zu geben. So konnte sie kurz vorm Ziel bei km 18 an einer Konkurrentin vorbeifliegen und somit auf dem dritten Gesamtrang mit 4:50:45 finishen, was ein Preisgeld von 50€ und ein großes SebaMed Paket bedeutete.

Bei Christian lief das Radfahren sehr gut, die zweite Runde konnte er sogar ungewohnterweise schneller absolvieren als die erste. Auf der Laufstrecke gab es zwar einen kleinen Einbruch auf der dritten Runde, das konnte er jedoch mit Routine wegstecken und auf der Schlussrunde nochmal richtig Tempo machen, um am Ende mit 4:20:41 (Gesamt 24. / AK 4.) zu finishen.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Mitteldistanz (2,1km – 76km – 20km)

Name	Platz (AK)	Platz (ges.)	Swim	Bike	Run	Total
Franzi	2	3	32:22	2:36:26	1:39:34	4:50:45
Christian	4	24	32:32	2:16:19	1:29:12	4:20:41



Höhenprofil Radstrecke 40,2 km



