

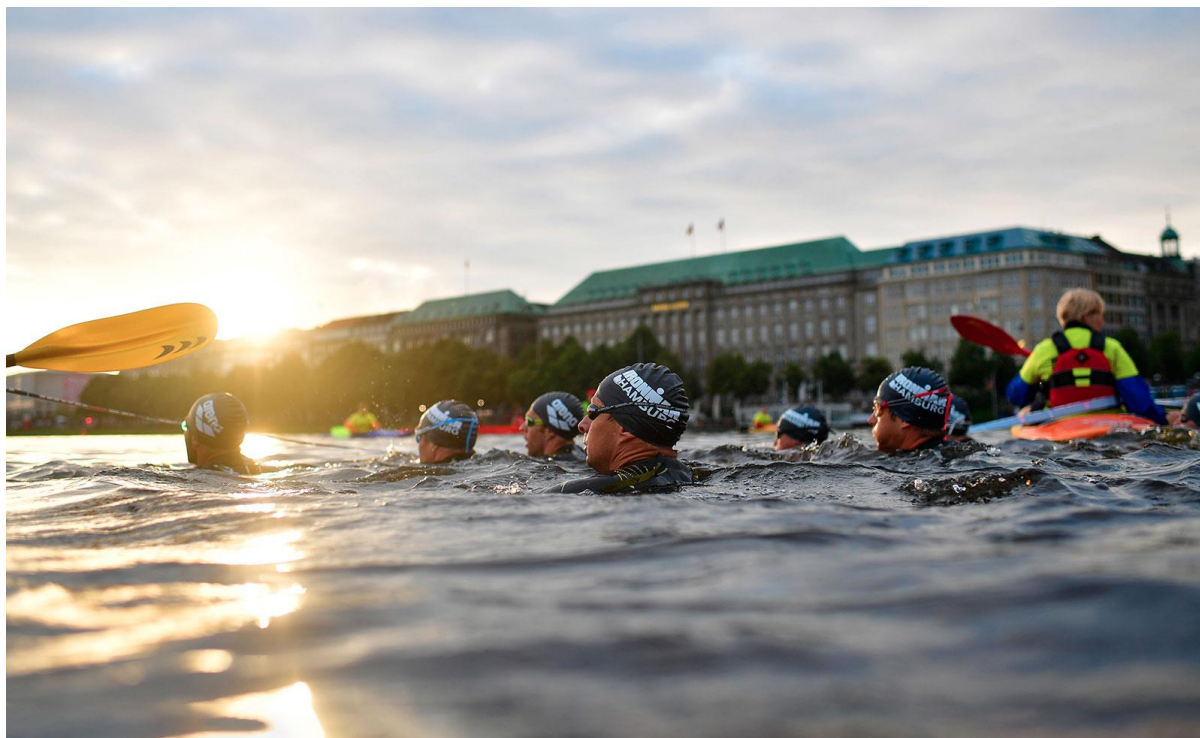
# Spiridon-Club Bad Oldesloe

Laufgemeinschaft Trave e.V.

Pressemitteilung



28.7.2019



1. Disziplin beim Ironman: Schwimmen durch die Alster / Foto: Ironman

## Spiridon-Sportler beim Ironman Hamburg!

**Joachim Skroblin aus Bad Oldesloe hat am letzten Sonntag beim Hamburg-Ironman mitgemacht und sich damit gemeinsam mit 2239 Sportlern eine der sehr langen Triathlon-Strecken ausgesucht! Er kam mit einer Zeit von insgesamt 12:32:44 auf einen beachtlichen 1205. Platz insgesamt, in seiner Altersklasse sogar auf Platz 13 und auf Platz 7 in der Altersklassen-Wertung für die Deutsche Meisterschaft!**

Im Gegensatz zum letzten Jahr, in dem zu viele Blaualgen in der Alster zu einem Schwimm-Stop geführt hatten, konnten diesmal die Sportler mit dem 3.8 Kilometer langen Schwimmkurs durch die Binnen- und Außenalster starten. Nach dem ersten Wechsel waren danach 183 Kilometer Radstrecke angesagt über 2 Runden durch den Hamburger Hafen und den Süden Hamburgs! Die Laufstrecke führte die Athleten über vier Runden entlang der Binnen und-Außenalster - und das alles bei Temperaturen von 27 Grad und mehr!



Seit Dezember des letzten Jahres hat sich Joachim Skroblin mit einem genauen Trainingsplan auf diesen Wettkampf vorbereitet:

„In den letzten 25 Jahren habe ich viele verschiedene Wettkämpfe mit allen Distanzen beim Triathlon mitgemacht! Jetzt war die Zeit reif für den Ironman!

Um 07:03 Uhr bin ich im Rollingstart mit Neoprenanzug in die Alster, trotz kabbeligem Wasser bei starkem Ostwind bin ich gut und ohne Probleme durchgekommen. Die 183 Kilometer auf dem Rad habe ich kontinuierlich mit einem Schnitt von 30 Stundenkilometern absolviert, bei teilweise sehr böigen Winden. Ab der zweiten Runde kam die Sonne durch, Höhepunkt war es, hier zweimal die Kohlbrandbrücke zu überqueren!

Der abschließende Marathon war dann doch sehr beschwerlich, die Hitze hat mir ziemlich zugesetzt und ich habe jeden Verpflegungspunkt mitgenommen. Ab Kilometer 30 bekam ich trotzdem Krämpfe im Oberschenkel.

Während des Wettkampfes an der Laufstrecke hatte ich einen Super-Support durch mein Spiridonteam Mira, Ulli, Thies und natürlich durch meine Frau Anke und unseren Sohn Johannes! - Aber jetzt ist erst mal für 3 Tage Chillen angesagt!!“

Sieger beim Hamburger Ironman wurde überraschend der Däne Kristian Hogenhaug, der auf der Radstrecke die alleinige Führung übernehmen konnte. Er schaffte die Strecke mit einer Zeit von insgesamt 8:11:26! Damit hat er sich auch ein Ticket für den nächsten Wettkampf auf Hawaii gesichert! Das kleine Führungsfeld hatte insgesamt sehr starke Zeiten: Bereits Platz 7 hatte einen Zeitabstand von ca. 30 Minuten zum Sieger!





Zu Recht stolz und zufrieden im Ziel angekommen!!

Fotos: Ironman / Spiridon-Club