

Beim Ironman in Roth:

## Im Team zum Langdistanz-Titel

16.07.15



In Roth bärenstark auf dem Rad: Steffen Frühauf aus Utting. © Weinmann

Der Polizeihauptkommissar war in den vergangenen Wochen rund um den G7-Gipfel auf Schloss Elmau beruflich derart eingespannt, dass in seiner Vorbereitungsphase kaum noch Zeit zum Trainieren blieb. Kurz vor dem Start in Roth setzte der Familienvater alles auf eine Karte – er absolvierte binnen acht Tagen drei Wettkämpfe auf kürzeren Distanzen und legte noch einen harten Trainingsblock ein.

Dann ging es nach Roth, wo eines der berühmtesten Langstreckenrennen weltweit ansteht. Die 3,86 Kilometer lange Schwimmstrecke legte Steffen Frühauf binnen einer Stunde und 20

Sekunden zurück. „Das Schwimmen war eigentlich okay. Aber ich habe vielleicht zu ruhig angefangen und war dann etwa drei Minuten langsamer als gedacht.“



±  
Bei gut 30 Grad nur kurzzeitig erfrischend: Eiswasser für den Kopf. Steffen Frühauf beim Marathon. © Weinmann

Auf dem Rad drückte Steffen Frühauf dann aufs Gas. Die 180 Kilometer durch den Landkreis Roth absolvierte er in 4:49:24 Stunden: Mit diesem Radsplit rangierte er unter den rund 3500 Teilnehmer auf Position 25. „Aber das war kräftezehrender als erhofft, bedingt durch den teilweise doch recht starken Wind“, berichtet Frühauf, der im vergangenen Jahr bei der Ironman-WM auf Hawaii auf Rang 85 gekommen war. Für Roth hatte er sich im Vorfeld ein Finish von unter neun Stunden vorgenommen.

Bis zur Halbmarathon-Marke konnte der Uttinger sein Lauftempo auch halten, um dieses Ziel zu erreichen. Allerdings wurde es für alle Athleten zunehmend schwieriger, da die Temperaturen mittlerweile auf weit über 30 Grad gestiegen waren. „Die letzten zehn Kilometer hätte ich in 43 Minuten laufen müssen. Ich habe hochgerechnet und einsehen müssen, dass ich's nicht mehr schaffe. Das hat die Beine noch schwerer gemacht“, sagt Steffen Frühauf, der nach 9:06:15 Stunden das Ziel erreichte.

Frühauf wurde damit in der Gesamtwertung 38. und kam bei der deutschen Meisterschaft auf Rang 21. Seine Vereinskollegen Stefan Schmid – er startet als Voll-Profi und wurde Gesamtfünfter – und Max Halbritter finishten in 8:11:04 beziehungsweise 9:36:05 Stunden. Damit hatten die drei Post-SV-Starter rund eine halbe Stunde auf das zweitplatzierte Team und wurden souverän deutscher Meister. „Letztlich ist es natürlich ein schöner Erfolg für den kleinen Verein, zudem mit nur drei Startern die Teamwertung und die deutsche Mannschaftsmeisterschaft zu gewinnen“, so Frühauf.

Der Uttinger Ironman kämpft demnächst um den Titel bei der deutschen Polizeimeisterschaft. Ein weiteres Highlight findet für ihn im Herbst statt. Vielleicht gelingt ihm beim Ironman Mallorca ein Angriff auf seine persönliche Bestzeit auf der Langdistanz. Die liegt aktuell bei 8:38 Stunden.