

Dritter Platz Trost für einen verkorksten Tag

Triathlon: Georg Anstetts K(r)ampf an der Ostsee

„Das war nicht mein Tag.“ Das Fazit von Georg Anstett lässt vermuten, dass er beim Ostsee-Man-Triathlon über die Ironman-Distanzen gestern in Glücksburg das Ziel erst gar nicht erreicht hat. Doch weit gefehlt, der 43-Jährige aus Leimen sicherte sich im 571 Teilnehmer großen Feld den dritten Platz und gewann die zeitgleich ausgetragene Bundeswehr-Wertung mit 71 Konkurrenten.

Schneller waren nur Profi Christian Nitschke (Team TBB Rostock) in 8:35,58 Stunden und Horst Wittmershaus (SC Weyhe) in 8:49,50 Stunden, der vom Heimvorteil profitierte. Für die 3,8 Kilometer Schwimmen in der Ostsee, die 180 Kilometer lange Radstrecke und den abschließenden Marathonlauf über 42,195 Kilometer war der Triathlet des PSV Pirmasens 8:54,28 Stunden unterwegs.

Sein Ziel, einen Platz unter den ersten Fünf zu belegen, hat Georg Anstett als Dritter zwar erreicht, aber ansonsten lief für ihn viel schief. Unmittelbar vor dem Start um 6 Uhr morgens der erste Tiefschlag. An das schöne Wetter vom Samstag mit einer leichten Ostseebrise erinnerte plötzlich nichts mehr. „Wie auf Bestellung ist ein Sturm aufgezogen und es hat zu regnen angefangen“, bedauerte Georg Anstett, der am liebsten bei heißen Temperaturen – wie beim Gewinn der Altersklasse 40-Weltmeisterschaft im Jahr 2008 auf Hawaii – seine Wettkämpfe bestreitet.

Trotz seiner Hawaii-Routine machte Georg Anstett gestern an der Ostsee neue Erfahrungen. „So eine Waschküche habe ich noch nie erlebt“, erzählte er von chaotischen Verhältnissen beim Schwimmen, die nichts mit dem gleichmä-

ßigen Wellengang auf Hawaii zu tun hätten.

Schnell war dem Südwestpfälzer klar, dass er sich seine sonstigen Schwimmzeiten im Bereich von 56 bis 57 Minuten abschminken kann. „Aber dass es so grottenschlecht wird...“, war Anstett über seine Zeit von 1:09 Stunden enttäuscht.

Mit einem „ganz schönen Hals“ ging es auf die Radstrecke, die mit insgesamt 1 000 Höhenmetern den mit einem flachen Kurs rechnenden Südwestpfälzer überraschte. Trotz strammen Gegenwindes und eines unrythmischen Streckenverlaufs mit vielen Haken und Kanten spulte Georg Anstett die sechs Runden über jeweils 30 Kilometer in 4:34 Stunden ab. Und das obwohl ihm ein „Schleicher“ zusätzliche Kraft raubte. Denn auf der letzten Runde verlor einer seiner Reifen langsam die Luft, was den Tritt bis in die Wechselzone zusätzlich erschwerte.

„Wahrscheinlich habe ich überzockt“, vermutet der 43-Jährige. Denn seine anvisierte Marathonzeit von 2:55 Stunden verfehlte er mit 3:06 Stunden relativ deutlich. Die ersten beiden von fünf Runden über jeweils 8,5 Kilometer liefen noch nach Plan mit einer Kilometer-Durchgangszeit von 3:50 bis 3:55 Minuten.

Doch ab der dritten Runde war alles anders. Lange nicht mehr erlebte Krämpfe sorgten für Oberschenkel hart wie Beton. Auf die Uhr hat Georg Anstett nicht mehr geschaut. „Es war so schlecht, ich wollte gar nichts mehr wissen“, berichtet er. In der vierten und fünften Runde musste er wegen der Krämpfe sogar kurze Pausen einlegen. „Ich war froh, endlich im Ziel zu sein“, kam sein dritter Platz dank des großen Vorsprungs auf die Verfolger nicht mehr in Gefahr. (gök)



Georg Anstett (rechts) vom PSV Pirmasens hat gestern beim Ostsee-Man-Triathlon einen seiner härtesten Wettkämpfe absolviert. Lohn war Platz drei in der Gesamtwertung. (Foto: Kling)

Herausforderung Ironman bestanden

Carina Weidler aus Waldfishbach-Burgalben hat gestern ihren ersten Wettkampf über die Ironman-Distanz erfolgreich beendet. Die 23-jährige Triathletin nahm in Regensburg die Herausforderung über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer laufen an. Nach 12:50,51 Stunden war sie im Ziel. Das zügige Anfangstempo von 1:19 Stunden fürs Schwimmen und 6:05 Stunden auf dem Rad konnte sie auf der abschließenden Laufstrecke mit 5:14 Stunden nicht mehr halten. Bericht folgt. (gök)

FKP-Fanbus fährt nach Saarbrücken

Die Fans des Fußball-Oberligisten FK Pirmasens organisieren für das Auswärtsspiel beim 1. FC Saarbrücken II am kommenden Donnerstag, 11. August, einen Fanbus. Abfahrt ist um 17.30 Uhr am Sportpark Husterhöhe. Der Fahrpreis beträgt zehn Euro. Anmeldungen nimmt der Fanbeauftragte Sascha Christ unter Telefon 0176/46521387 entgegen. (PZ)

Benefizturnier der Golferinnen

Am Dienstag, 9. August, ab 14 Uhr, veranstaltet der Erste Golfclub Westpfalz auf dem Hirschhof ein Ladies-Open-Turnier zugunsten der Ronald-McDonald-Kinderhilfe. Startberechtigt sind alle weiblichen Mitglieder und Gäste mit Vorgabe ab -54. Im Anschluss an die Siegerehrung findet noch eine Tombola statt. (PZ)

FKP steigt mit B II doch nicht ab

Gute Nachricht für den FK Pirmasens. Die zweite Mannschaft der B-Junioren steigt doch nicht ab und spielt auch in der nächsten Saison in der Verbandsliga. Eigentlich hätte der SVN Zweibrücken als Aufsteiger aus der Bezirksliga den Platz für den Absteiger FKP II eingenommen. Die Zweibrücker zogen aber kurz vor Rundenbeginn zurück und treten auch in der neuen Runde in der Bezirksliga an. „Die Entscheidung fiel wohl am Donnerstag Abend, wir haben am Freitag Morgen davon erfahren“, sagte der Pirmasenser Co-Trainer Patrick Zinsmeister. (Flo)



Auch Klaus Klein (Startnummer 672), einst erfolgreicher Mittelstreckler und Hürdenläufer bei VT und LAZ Zweibrücken war mit am Start beim siebten Udo-Bölts-Lauf gestern in Heltersberg. (Foto: Fuhser)

Udo-Bölts-Lauf fast wie eine Vereinsmeisterschaft

Leichtathletik: TuS Heltersberg belegt Plätze eins bis fünf

Von PZ-Mitarbeiter Markus Fuhser

281 Läufer liefen gestern beim siebten Udo-Bölts-Lauf in Heltersberg durchs Ziel. Der Gastgeber, der Turn- und Sportverein (TuS) Heltersberg mit seiner starken Laufabteilung, ließ von den Gästen gar niemand an die Spitze der Laufliste kommen. Die ersten fünf Plätze besetzten Läufer des TuS Heltersberg.

Starke Läufer waren im Startfeld am Sonntagmorgen auf der Hauptstraße in Heltersberg zu sehen. Zur Zufriedenheit des Veranstalters: „Mit dem Kinderlauf waren rund 350 Läufer am Start, für unseren Lauf eine tolle Zahl“, sagte Udo Bölts, in diesem Jahr nicht im Läuferfeld, sondern für seinen Verein in der Organisation. Interessant ist der Lauf in Heltersberg für viele Läufer, da er als siebter von zehn Wettbewerben in den beliebten Laufenden-Cup eingebunden ist. Doch müsse immer die mittlerweile riesige Zahl an Läufern in der Region berücksichtigt werden, die um die Läufer werben, meinte Bölts.

Einer der großen Favoriten aus den eigenen Reihen des TuS Heltersberg, Matthias Hecktor, fiel wegen Krankheit aus. Er hält auch nach diesem Lauf den Streckenrekord von 32:02 Minuten. So konnte sich der 21 Jahre alte Jonas Lehmann ganz ungehindert an die Spitze setzen. Er lief mit einer Zeit von 33:19,10 Minuten durchs Ziel, Benjamin Pukalla folgte mit 29 Sekunden Abstand (33:48,40). Den dritten Platz belegte Andre Bour (34:11,10).

Eine der Favoritinnen für die schnellste Zeit, Jessica Kammerer, ebenfalls vom TuS Heltersberg, begnügte sich gestern mit der Zuschauerrolle. Sie wäre gerne gelaufen, sagte sie. Doch sei sie etwas gesundheitlich angeschlagen. So setzte sich Josefa Matheis von der TSG Eisenberg ungehindert an die Spitze, mit einer Zeit von 39:50,50 Minuten. Mit diesem Sieg holte sich die 45-Jährige zum dritten Mal den Platz auf dem Siebertreppchen in Heltersberg. Allerdings mit ihrer persönlich schlechtesten Zeit für diesen Lauf. 2008 lief sie die Strecke in 38:12 Minuten, 2010 in 39:15.

Zweite wurde die 33 Jahre alte Sonja Deiß vom LC Bad Dürkheim (41:23,90 Minuten), Dritte Annemarie Weigand, 27 Jahre alt, vom USC Heidelberg (42:19,60).

In diesem Jahr am Start und zum ersten Mal dabei war der Saalstadter Klaus Klein, einst erfolgreicher Mit-

Klaus Klein testet in Heltersberg seine Form für die Polizeimeisterschaft in 14 Tagen in Hannover

telstreckler und Hürdenläufer bei VT und LAZ Zweibrücken, der die 1 000 Meter schon mal unter 2:19 Minuten gelaufen war. Der ehemalige Polizeimannschaftsmeister im Crosslauf, nun 46 Jahre alt, nahm den Udo-Bölts-Lauf als Trainingslauf für die Polizeimeisterschaften, die in 14 Tagen in Hannover stattfinden. Er gehe als „sportlicher Ruheständler“ ohne große Ambitionen an den Lauf, sagte Klein vor dem Start. Trotzdem lief er

als Erster seiner Altersklasse und Siebter der Gesamtwertung mit einer Zeit von 35:05,20 Minuten ins Ziel.

Klein zeigte sich auch sehr zufrieden mit seiner Leistung auf der, wie er sagte, anspruchsvollen Strecke. Eine ganze Minute schneller als seine anvisierte Zielzeit sei er gewesen. „Die letzten beiden Kilometer liefen hervorragend.“ Und was ihn noch freute: Sohn Jonas, 13 Jahre alt, wurde Dritter beim Kinderlauf in Heltersberg über 1 000 Meter und Erster in seiner Altersklasse (3:19,80 Minuten). Lars Klein, acht Jahre, Zweiter in seiner Altersklasse (3:57,40)

Auch Sieger Jonas Lehmann zeigte sich sehr zufrieden mit seiner Zeit, eine Minute schneller als im letzten Jahr zeigte die Zieluhr an. Nach dem Citylauf in Homburg will Lehmann den Drei-Zinnen-Lauf in Südtirol angehen.

Benjamin Pukalla war ebenso sehr zufrieden mit seiner Zeit. Es lief super, keine Probleme mit den Waden. Die Strecke sei ja mit ihrem Berg- und Tal-Profil nicht ohne, meinte er.

Ralf Mohrhardt, 40 Jahre, ist einer der Heltersberger, die immer beim Udo-Bölts-Lauf dabei sind. Mit seiner Zeit von 46:28,40 sei er zufrieden. Das laufe mal besser, mal schlechter, je nachdem wie lange er am Abend zuvor beim Dorffest war, sagte Mohrhardt trocken.

Denn das jährliche Dorffest findet parallel statt und ergänzt ideal die beliebte Laufveranstaltung im sportstarken Heltersberg. Und so wurde auch die Siegerehrung auf der Bühne des Dorffestes im Lindenpark abgehalten.



Mit viel Applaus lief Jonas Lehmann als Erster durchs Ziel beim 7. Udo-Bölts-Lauf am Sonntag in Heltersberg. Seine Siegerzeit: 33:19,10 Minuten für hügelige zehn Kilometer. (Foto: Fuhser)

ERGEBNISSE

Zehn-Kilometer-Lauf

- Jonas Lehmann, 33:19,10 Minuten – Altersklasse M 20: 1. Platz
- Benjamin Pukalla, 33:48,40 – M 20: 2.
- Andre Bour, 34:11,10 – M 35: 1.
- Tom Heuer, 34:23,20 – M 40: 1.
- Carsten Bresser (alle TuS Heltersberg), 34:42,20 – M 40: 2.
- Klaus Klein (LAZ Zweibrücken), 35:05,20 – M 45: 1.
- Marko Becker (TuS Heltersberg), 35:51,30 – M 20: 3.
- Wolfgang Seibel (TV Hauenstein), 37:06,80 – M 45: 4.
- Georg Frank (TuS Heltersberg), 37:11,90 – M 45: 5.
- Klaus Hirschinger (TuS Erfweiler), 37:27,70 – M 50: 1.
- Thorsten Wagner (Laufteam Pirmasens), 37:46,70 – M 35: 4.
- Jürgen Binder, 38:02,00 – M 50: 2.
- Martin Bracke, 38:18,70 – M 40: 6.
- Jens Riedl (alle TuS Heltersberg), 38:32,50 – M 35: 5.
- Mark Weidler (SG Waldfishbach), 38:44,00 – M 20: 4.
- Uwe Emser (FK Pirmasens), 38:46,20 – M 45: 6.
- Alfred Peterschmidt, 39:19,60 – M 45: 7.
- Jens Lewandowski (beide TuS Heltersberg), 39:34,60 – M 20: 5.
- Dominik Memmer (TV Hauenstein), 40:19,40 – M 35: 2.
- Andreas Soll (PSV Pirmasens), 40:25,20 – M 35: 7.
- Thomas Kuhn (TuS Heltersberg), 41:20,30 – M 35: 8.
- Fabian Doniat (SG Thaleischweiler), 41:34,10 – M 20: 6.
- Otto Meier, 41:40,70 – M 45: 13.
- Marco Nikolaus (beide TuS Erfweiler), 41:55,40 – M 30: 3.
- Bernd Kupperroth, 42:12,70 – M 45: 16.
- Steffen Lahm (beide TuS Heltersberg), 42:18,00 – M 20: 7.
- Marc Riedler (SG Thaleischweiler), 42:23,30 – M 20: 8.
- Herbert Rollwa (VfL Ostelsheim), 44:02,70 – M 60: 1.
- Erich Kylius (Laufteam Pirmasens), 44:11,60 – M 65: 1.
- Willi Schneider (TuS Heltersberg), 46:11,00 – M 60: 2.
- Robert Hinkel (LV kö Pirmasens), 46:26,70 – M 70: 2.
- Anja Bauer (TuS Heltersberg), 46:54,80 – M 45: 2.
- Martina Schuster (SV Erlendbrunn), 49:14,80 – W 35: 1.
- Evelyn Krug-Fröhlich (TuS Erfweiler), 51:29,20 – W 40: 3.
- Gabriele Bulawa, 52:39,90 – W 55: 3.
- Meike Kling (beide PSV Pirmasens), 54:01,40 – weibliche Jugend A: 1.

1 000-Meter-Lauf

- Lars Bauer (TuS Heltersberg), 3:19,80 Minuten
- Gregor Bauser (LLG Landstuhl), 3:21,60
- Jonas Klein (LAZ Zweibrücken), 3:23,40
- Marc Höh, 3:27,70
- Tim Freyer (beide TuS Heltersberg), 3:38,00
- Robin Seibel (TV Hauenstein), 3:48,50
- Tim Gabriel, 3:56,10
- Tim Jochum (beide SG Waldfishbach), 3:59,00
- Jan Bölts, 4:00,40
- Axel Leis (beide TuS Heltersberg), 4:01,20