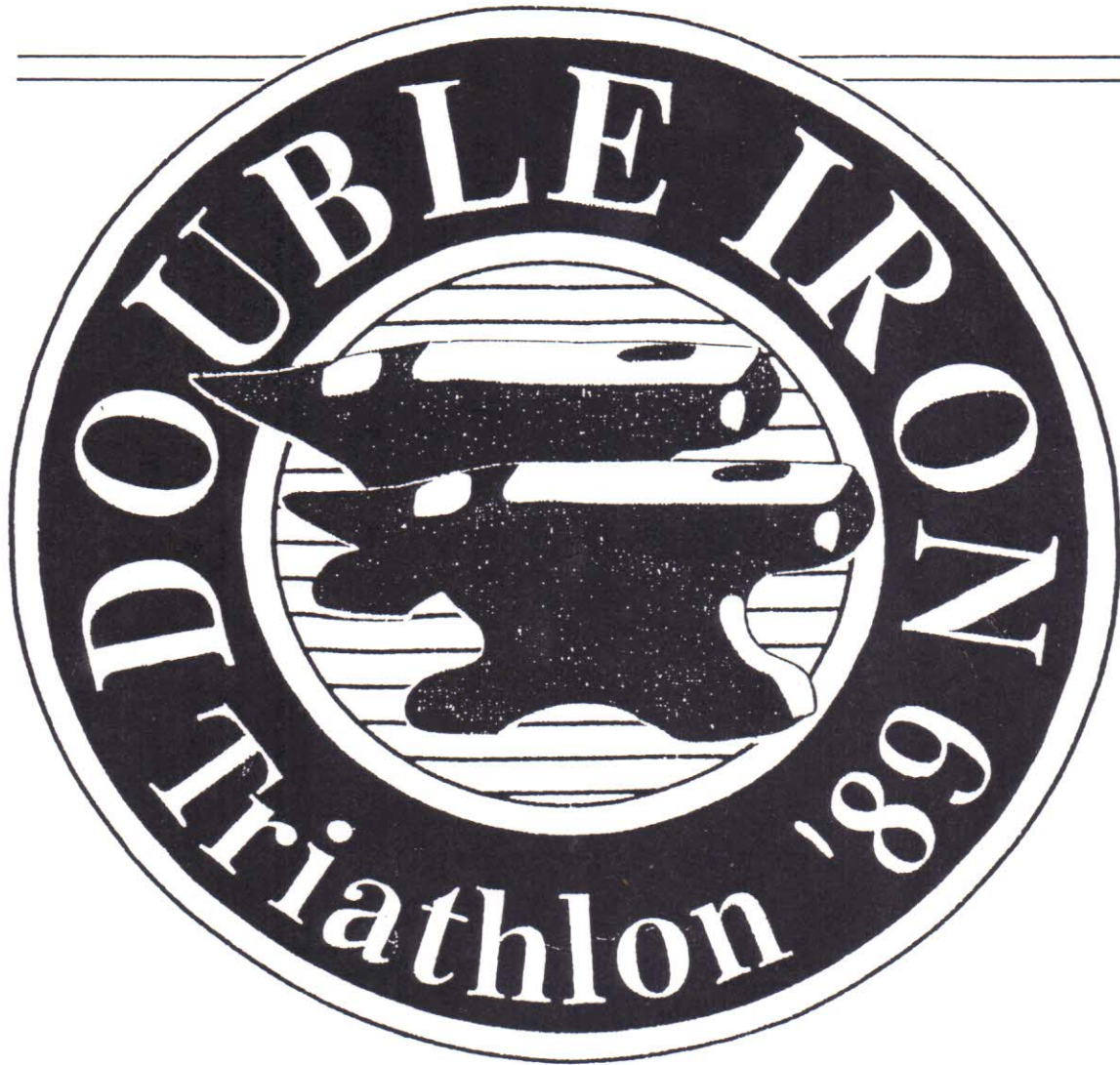


# World Cup '89



**Huntsville / Alabama**

09/03 - 04/89



4.8 MILES

(Tennessee-River)



224 MILES

(Redstone Arsenal)



52.4 MILES

(Grissom-High)

PRESEBERIA LI



## Das Porträt des Monats

# Eisenharte Krankenpfleger

Düsseldorfer Triathleten bestritten den Ultra-Wettkampf in Alabama

Von unserem Redaktionsmitglied Morten Ritter

Triathleten? Das sind doch die, die mit ihrem Körper va banque spielen, an die Grenzen des Wahnsinns stoßen und sich in langen Vorbereitungszeiten unendlichen Torturen aussetzen. Gefährliche Idealisten? Weit gefehlt. Daß Triathleten, oder besser Ultra-Triathleten, ganz normale Sportler sein können, die ein wenig Abenteuerluft schnuppern wollen und denen der

Während professionelle Leistungssportler nach WM- oder Olympiamedaillen schießen, zeigen die beiden, daß mit kontinuierlichem Mehraufwand auch für Durchschnittsathleten ein sogenannter Ultra-Triathlon zu bewältigen ist. Keil, der über Leichtathletik und Radfahren zum Triathlon kam: „Im Radfahren werde ich nie besser als ein mittel-mäßiger C-Fahrer. Im Marathon kann ich von einer Weltklasseleistung um 2:10 Std. nur träumen.“ In Huntsville/Alabama ist er hingegen einer von 46 Unentwegten, die sich auf die 30-Stunden-Tortur wagen. „Dabei ist das alles gar nicht so schlimm. Kürzere Distanzen wären weitaus anstrengender. Hinterher schmerzen die Füße ein wenig und man ist sehr müde“, so Keil, der mit seinem Freund Poetschik und Vereinskamerad Udo Walden die Farben der TG Neuss in den Staaten vertritt. Poetschik: „Wir waren die erste Mannschaft der Welt, die hier geschlossen an den Start ging.“

Es war nicht nur ein sportliches Abenteuer, auf das sich die

Reiz des Neuen gefällt, beweisen die Düsseldorfer Studenten Frank Keil (28) und Martin Poetschik (30). Beide sind gerade aus Huntsville/Alabama (USA) zurückgekehrt, wo alljährlich der „Double-Ironman“, die doppelte Triathlondistanz (acht Kilometer Schwimmen, 363 Kilometer Radfahren und 84 Kilometer Laufen), stattfindet.



Frank Keil (li.) und Martin Poetschik: Nächstes Jahr steht der Dreifach-Triathlon in Grenoble auf dem Programm.

Foto: Hajo Lange

Düsseldorfer da eingelassen hatten. Es war vor allem auch ein finanzielles. Unterstützung durch Sponsoren oder den Verein, darauf mußten die „Hobby-Sportler“, die sich als Krankenpfleger den Lebensunterhalt verdienen, bislang vergeblich warten. Alabama ließ sich auch nur realisieren weil eine deutsche Familie kostenlose Unterkunft anbot („Eine alte Offiziersfamilie, für die es eine Ehre war, Landsleuten zu helfen“).

Gar nicht gut zu sprechen sind sie auf den österreichischen Triathlon-Autor Sepp Resnik. Keil: „Der hat keinen guten Ruf. Normalerweise hätte Resnik disqualifiziert werden müssen. Beim Radfahren ließ er sich ziehen und beim Laufen in der Nacht wechselte er sich mit seinem Betreuer ab. Leider haben die Offiziellen das nicht gesehen.“

Übrigens: Unter 33 Läufern, die ins Ziel kamen, belegte Frank Keil Platz 24, Martin Poetschik Rang 29. Udo Walden kam als 13. ins Ziel. Ganz klar: Im nächsten Jahr sind sie wieder dabei.

## Neuß: Grevenbroicher Lokalzeitung

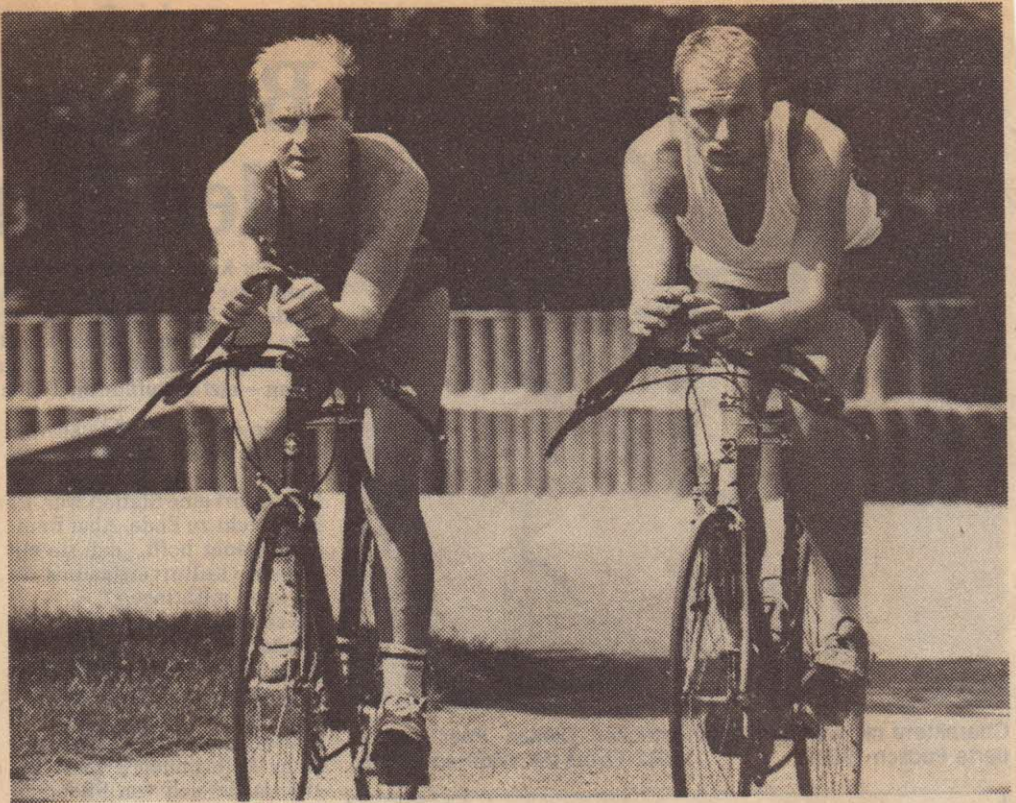
# Doppelter Triathlon in Alabama bewältigt

Triathleten müssen nicht nur in ihrer Sportart mobil sein, sondern auch auf den Fahrten zu ihren Wettkampforten etliche Kilometer zurücklegen. Einen ganz besonderen Trip leisteten sich Udo Walden, Martin Pötschik und Frank Keil, alle drei Spezialisten für besonders lange Wettkämpfe. Sie jetteten über den großen Teich und stürzten sich in das Abenteuer „Double-Ironman“ in Alabama/USA. Dort galt es sieben Kilometer schwimmend, 360 Kilometer auf dem Rad und zum Abschluß einen doppelten Marathonlauf zu absolvieren. Udo Walden schaffte die Tortur in 27 Stunden und belegte

damit den dreizehnten Platz. Für Frank Keil blieben die Uhren nach 29 Stunden stehen, für Martin Pötschik nach 33 Stunden. Alle 60 Starter kamen ins Ziel.

Im „normalen“ Rahmen bewegten sich dagegen einige TG-Triathleten, die beim 1. Mönchengladbacher Triathlon (1/42/10) an den Start gingen. Die beste Platzierung erreichte Günther Schneiders (2:14:33) mit Rang drei in der Klasse M 45. Weitere Ergebnisse: M 17: 6. Nico Spaar, 2:27:42, M 22: 22. Bernhard Köbe 2:15:44, M 35: 13. Peter Heinen 2:43:28, M 45: Josef Krahwinkel 2:27:48.





So sehen „Eisenmänner“ aus: Martin Pötschik (links) und Frank Keil stecken auch sportliche Höchstbelastungen weg.  
NRZ-Foto: Thomas Busskamp

Zwei Düsseldorfener trainieren doppelten Triathlon

## Mit der Rennmaschine auf nach Alabama

Von FRANK PREUSS

Den inneren Schweinehund kennen sie besser als die meisten. Er beißt einen nämlich ständig – wenn man 30 Stunden am Stück schwimmt, radelt und läuft. Aber darin liegt für Frank Keil und Martin Pötschik die Herausforderung: „Sowas macht eben nicht jeder“, meint Altenpfleger Keil lakonisch zur Lust auf extreme Sportveranstaltungen wie den sogenannten „Double-Iron-Man“-Wettbewerb. Keine Frage: Wer nach 8 000 Meter Schwimmen, 364 Kilometern im Radsattel und einem doppelten Marathonlauf, also 84 Kilometern, noch heil ins Ziel kommt – der darf sich getrost „doppelter Eisenmann“ nennen. Wenn er dann noch den Mund aufkriegt. . .

„Wenn du das hinter dir hast, denkst du mit Schrecken daran, daß du dich irgendwann nochmal bewegen mußt“, erinnert sich Frank Keil und verzieht das Gesicht. Den zweifachen Triathlon hat der 30jährige mit seinem zwei Jahre älteren Freund Martin Pötschik schon mehrmals „durchgestanden“. Plaziert haben sie sich „meistens im Mittelfeld.“

### Über den Paß

Sechzig bis achzig Liter Flüssigkeit schütten die beiden Sportskanonen während eines solchen Horror-Wettbewerbs in sich hinein. Das allermeiste schwitzen sie wieder aus. Übrigens: „Besser als diese ganzen Vitamindrinks ist alkoholfreies Bier“, schwört der marathonerfahrene Keil.

Zweirad-Mechaniker Pötschik fliegt in einer Woche mit

seiner selbst gebastelten „Rennmaschine“ (Wert: rund 6 500 Mark) zum zweiten Mal nach Alabama, um beim dortigen „Double-Iron-Man“ am 1. und 2. September zu starten. Pech für Frank Keil: Sein Wohnmobil muß repariert werden, und der Fortbildungskurs zum Heimleiter kostet ihn 4 000 Mark. „Damit fällt der Trip für mich diesmal leider flach.“

Allerdings kommt der drahtige Mann mit dem großen, goldenen Ohrring gerade von einer Schweiz-Tour. Dort hat er mal eben den Lago Maggiore durchschwommen, ist anschließend über den Gotthardpaß geradelt, um dann noch einen 50-Kilometer-Crosslauf hinzulegen. „Eine Ultra-Veranstaltung pro Monat mache ich immer“, erzählt Keil so, als ginge es um einen Kinobesuch. 24-Stunden- oder 100-Kilometer-Läufe sind für beide Pflichtübungen.

„Aber wir leben weiß Gott nicht wie Asketen“, lacht Martin Pötschik. „Du kannst natürlich nicht nur Gummibärchen und Currywurst essen.“ Doch Mittelchen oder spezielle Ernährungspläne lehnen beide ab. Da der Körper ohnehin alles verbrenne, könne man während des Radrennens sogar Hamburger essen. Bananen seien ideal.

### Konkurrenten

Keil und Pötschik kennen nur sieben oder acht deutsche Konkurrenten. „Man trifft ja immer dieselben Gesichter. Wie aber kommt man nur darauf, freiwillig solche Qualen auf sich zu nehmen? Da lehnt Frank Keil sich zurück und kehrt den Gelassenen heraus: „Die einen gehen eben in den Schützenverein, und wir stehen auf Sport.“

NRZ 31/4/11





Radtraining auf Düsseldorf-Landstraßen

Fotos: van Treek

Richtige Ernährung ist für Frank Keil und Martin Pötschik wichtig

# Zwei eiserne Düsseldorfer in Amerika

## Altenpfleger ein Super-Sportler

Von FREDY LANG  
exp Düsseldorf - Acht Kilometer Schwimmen, danach 364 Kilometer Radfahren und dann noch 84 Kilometer Laufen. Unmöglich? Nein! Das Ganze ist ein ungewöhnlicher Sportwettbewerb („Double Ironman“), an dem zwei Düsseldorfer im August in Alabama (USA) teilnehmen werden.

Der Altenpfleger Frank Keil (30) und der Zweiradmechaniker Martin Pötschik (31) wollen sich an diese mörderische Strecke wagen: „Eine echte Herausforderung an Körper und Geist. Wir haben schon einmal mitgemacht. Damals haben wir 30 Stunden gebraucht. Diesmal wollen wir eine Stunde schneller sein...“

Wie alle 50 Teilnehmer nehmen die beiden Eisenmänner die Verpflegung unterwegs zu sich: Pizza, Nudeln, Bananen und alkoholfreies Bier.

Pläne haben die beiden auch. In zwei Jahren wollen sie sich an den dreifachen Eisenmann („Triple Ironman“) wagen. Das heißt 12 Kilometer Schwimmen, 540 Kilometer Radfahren, 126 Kilometer laufen.



Düsseldorfer  
Express  
10/4/91



*Prisma 8/91*

**W**as haben die Hin- und Rückreise auf der Strecke Münster—Bonn und Köln—Frankfurt gemeinsam? Erstens: Mancher Autofahrer fühlt sich danach wie gerädert. Zweitens: Beide Routen sind noch immer noch einige Dutzend Kilometer kürzer als der Triathlon, an dem zwei durchtrainierte Düsseldorf Jungs Anfang September in Huntsville/Alabama (USA) teilnehmen wollen. „Double-Ironman“, so heißt der Wettbewerb, der Frank Keil (30) und Martin Pötschik (31) acht Kilometer Schwimmen, 360 Kilometer Radfahren und 84 Kilometer Laufen abverlangt — zusammen 452 Kilometer nonstop! Dagegen erscheint sogar der berühmte Hawaii-Triathlon mit „nur“ halber Distanz als reinster Oster-spaziergang.

Keil und Pötschik hoffen, sich unter den 50 aus aller Welt erwarteten Athleten diesmal noch näher an die Spitze heranzukämpfen zu können als vor zwei Jahren. Bereits 1989 lief Keil in Alabama nach knapp 31 Stunden durchs Ziel, dicht gefolgt von Pötschik; beide belegte damit den 24. und 29. Platz.

Ihren ersten „Doppelten Eisenmann“ werden die beiden Sportler nie vergessen. Um sieben Uhr ging's los: Zwischen Wasserschildkröten schwammen sie die erste Etappe, schwingen sich am späten Vormittag auf ihre Rennräder. Bei tropischen Temperaturen — „die reinste Waschküche“ — strampelten die Fahrer über langegezogene Urwaldstraßen, von begeisterten Zuschauern angefeuert, von Schlangen, Kojoten und zutraulichen Stinktieren neugierig beäugt.

Frank Keil (l.) und Martin Pötschik beim täglichen Lauftraining.



Fotos: Ansgar M. van Treek

Zwei Düsseldorf Sportler trainieren für den 452 Kilometer-Triathlon in den USA

# „Eisenmänner“ essen gerne Fritten



Viel Obst, Gemüse und Getreide stehen auf dem Speisezettel der beiden Sportler.

Auf dem Rennrad muß man's sich schon bequem machen, um den Triathlon durchzustehen zu können.

Wie muskulöse „Eisenmänner“ sehen Pötschik und Keil nicht aus, wirken eher zäh wie Leder. Pro Tag trainieren sie sechs bis acht Stunden, „bei einer 5-Tage-Trainingswoche“, wie Pötschik beruhigend hinzufügt. Das geht natürlich nur bei strafbarer Zeiteinteilung, schließlich verdient sich Pötschik seine Brötchen als Zweirad-Mechaniker, während Keil als Altenpfleger arbeitet.

Die Kosten für den Wettkampf, rund 6 000 Mark, müssen beide aus eigener Tasche bestreiten; Sponsoren gibt es nicht. Dafür entstehen kaum Extrakosten bei der Ernährung. Auf dem Speisezettel steht viel Obst, Gemüse, Reis und Getreide, kaum Fleisch. „Manchmal pfeif' ich mir auch 'ne Currywurst mit Fritten 'rein“, bekennt sich Keil zu ganz irdischen Gelüsten.

Gegen Mitternacht begann der letzte Teil mit gnadenlosen dreizehn, vierzehn Stunden Dauerlauf. „Gegen die Müdigkeit anzukämpfen ist das schwerste“, erinnert sich Pötschik an diesen schier endlosen Hätetest. Obwohl sie kaum Hunger hatten, mußten die beiden ständig Energie tanken: Pizza, Nudeln, Bananen, ab und zu ein „Leckerchen“. Was geht einem dabei durch den Kopf? „Freunde, Bücher, Filme, Job, alles mögliche, was man in den Wochen zuvor getrieben hat. Kurz vor dem Ziel aber gibt's nur noch einen Gedanken: Nie wieder — nur noch nach Hause und ab ins Bett“, so Keil. Und: „Wenn es endlich geschafft ist, dann ist klar: Hier ist jeder Sieger, egal, welchen Platz er belegt“.

Mit dem Verdacht ihrer Umwelt, ein bißchen verrückt zu sein, können die beiden Düsseldorf gut leben. „Irgendwas muß man doch tun“, meint Keil achselzuckend auf die Frage nach dem Warum. „Triathlon macht Spaß, man lernt dabei interessante Leute kennen, und schließlich ist man ja auch ein wenig eitel — mit der Figur hat man bei diesem Sport keine Probleme“. Die Freundinnen der beiden scheinen es ähnlich zu sehen: Ihr Flug nach Alabama ist schon gebucht — zur tatkräftigen Unterstützung ihrer „Eisenmänner“... **J.B.O**

Weitere Information: Nähere Auskünfte bei Frank Keil und Martin Pötschik, Düsseldorf, erhältlich. Tel.: 0211/49 95 21.



# Auf der Straße der Leiden

**Austragungsort für den 7. Double Iron Triathlon war, wie jedes Jahr, die Stadt Huntsville in Alabama. Eine seit Jahren aufstrebende Stadt, die durch High-Tech-Unternehmen der Luft- und Raumfahrttechnik wie der NASA oder US-Air Force reich geworden ist. Ein El Dorado für Science-fiction-Fans und... für Ultra-Triathleten. Denn hier findet der älteste Ultra-Triathlon statt. Der Double Iron Triathlon ist für Extrem-Triathleten das, was für die anderen Hawaii ist. „Das Ziel“ oder auch der Tag X.**

Von Martin Pötschik

**N**icht nur die Länge der Strecke ist eine Herausforderung, sondern auch das Klima. So schwanken in dieser Jahreszeit die Temperaturen zwischen 30° und 35° im Schatten, das allerdings bei einer Luftfeuchtigkeit um 95%. Bei solch tropischen Bedingungen ist jede Bewegung schweißtreibend, wird jede Laufeinheit um 50% gekürzt und Radtraining ist fast ausgeschlossen, da man gar nicht genug Flüssigkeit mitführen kann.

Das hat natürlich erhebliche Konsequenzen für den Wettkampfablauf. Jeder Teilnehmer hat seine eigene „Supportcrew“, die ihn permanent versorgt. Diese aus etwa fünf Personen bestehende Gruppe arbeitet im Schichtdienst rund um die Uhr. Allein das ist so anstrengend, daß es bei der Bevölkerung als große sportliche Herausforderung gilt.

Am Sonntagmorgen, dem 1. September, ist es soweit: alle Supportteams treffen sich mit ihren Athleten im Morgenrauen am Ufer des Tennessee. Kaum einer ist aufgeregt. Es sind alles Sportler zwischen 30 und 50 Jahren, die sich und den Sport zur genüge kennen. In alter Triathlonmanier werden Startnummern auf Arme und Beine gemalt. „Warum eigentlich?“ fragt Kurt Mitschko, der Österreicher, „wir kennen uns doch sowieso alle!“

Nach dem ersten medizinischen Check (Puls, Blutdruck und Gewicht) sind alle startklar. Alle Athleten stehen im Neoprenanzug im 29° warmen



Martin Pötschik war für TriMa nicht nur als Teilnehmer sondern auch als Autor beim Double Iron Triathlon in Huntsville/Alabama.

Foto: Privat

Tennessee, jeweils zwei Begleiter in einem Kanu.

Punkt 7.00 Uhr fällt der Startschuß. Mit ruhigen, gleichmäßigen Zügen schwimmen die Athleten ihre acht Kilometer, nicht ohne zu trinken. „Letztes Jahr haben wir einen Athleten nach dem Schwimmen aus dem Rennen genommen, er hatte fast sechs kg Gewicht verloren!“ berichtet Raymond Sheppard, der Race Direktor, „denn wer mehr als sieben Prozent seines Körpergewichts während des Rennens verliert, geht große gesundheitliche Risiken ein!“ Doch diesmal schaffen es alle. Nach 1:45 h verläßt, fast erwartungsgemäß der dreifache Ultraman-Gewinner Gary Shields das Wasser. Zweiter wird David Underhill (USA), der bereits 1989 finishte. Dritter wird R. De Ponte (USA). Angelica Castaneda kam als erste Frau nach 2:14 aus dem Tennessee. Martin Pötschik kam als einziger Deutscher gleichzeitig mit A. Calandro (ITA) mit 2:08 ans Ufer.

Nur Gary Shields, der auf Hawaii lebt, scheint die Hitze nichts auszumachen. Er bret-

tert an den anderen Athleten vorbei, als befände er sich auf der WM über die Kurzdistanz. Andere sind vorsichtiger, wissen, was noch auf sie zukommt. So auch Michael Roberts, der hier zum sechsten Mal startet. „Ich fahre mein Tempo, eine Stunde zu schnell auf dem Rad gewesen zu sein, bedeutet 2-3 Std. beim Laufen zu verlieren.“ Shields geht mit einer Stunde Vorsprung als erster auf die Laufstrecke. Zweiter wird Martin Feyen, der bereits 1988 diesen Wettkampf gewann. Dritter wird Dominique Callard. Doch die meisten kommen erst nachts in das Etappenziel. Dann beginnt der härteste Abschnitt des Triathlons: 84,4 km Laufen. Für die meisten bedeutet das, mindestens 1/3 der Strecke zu gehen. Doch für gut 40 Prozent der Teilnehmer sollte es noch viel schlimmer kommen.

Sie alle haben zu wenig getrunken, haben nicht genügend gegessen oder beides. Die Hitze während des Radfahrens hat das berühmte „Favoritensterben“ ausgelöst. Shields, Callard, Rossi, Mitschko und viele andere steigen aus. Guy Rossi meint tief enttäuscht: „Ich

glaube, wir alle sind viel zu schnell gefahren!“ Die Laufstrecke ist flach und ein schnurgerades Teilstück Straße von genau 5,275 km Länge, das genau am Ziel liegt. Auf dieser „Straße der Leiden“ trifft noch einmal jeder jeden. Und jeder ruft: „Hey, you're looking good!“ Der erste Marathon wird in der Nacht, spätestens am Montagmorgen beendet. Danach noch ein medizinischer Check, und weiter geht es. Doch der zweite Marathon wird in der Tageshitze gelaufen. Er ist ungleich schwerer. Jetzt gehen die meisten. Viele haben Kreislaufprobleme, sind einfach zu müde. Trotzdem: „You're looking good!“ Ron De Ponte meint: „Mein Wettkampf ist vorbei, jetzt mache ich eine Survival-Tour!“ Doch wieder gibt es einen, dem das alles wenig auszumachen scheint. Wito De Meulder, ein kleiner, drahtiger Belgier läuft, als wäre nichts passiert. 4:02 und 4:32 braucht er für die Marathons. Mit schon gespenstischer Gleichmütigkeit (man glaubt ihn pfeiffen zu hören) grüßt er jeden freundlich, winkt und läuft als Sieger 1991 nach 23 Std. und 2 Minuten ins Ziel.



## Double Ironman, Alabama

# Drei Neusser schafften 452 km nonstop

VON UDO W. WALDEN

Am ersten Septemberwochenende fand in Huntsville der 5. Ultratriathlon statt: 50 Athleten — darunter zwei Frauen — wollten schwimmend, radelnd und laufend insgesamt 452 km nonstop bewältigen. Im Teilnehmerfeld, das aus Österreich, Ungarn, den Niederlanden, der Bundesrepublik, Kanada, Mexico, den USA sowie Japan angereist war, waren sämtliche Gewinner der vergangenen Jahre: Weltrekordhalter Ken Wiseman, Guy Rossi, einziger Finisher eines fünffachen Ironmans, Jim Freim, Sieger 1987, Martin Feyen, Sieger 1988. Für die Bundesrepublik starteten insgesamt sechs Ultra-Triathleten. Sieger, mit neuem Weltrekord, wurde Ken Wiseman (USA) in 21:46 h. Bei den Frauen gewann Gisela Kaltenhofer (Österreich) in 34:46 h.

Alles ist zu schaffen, wenn man es nur wirklich will! Gleich als wir aus dem Airport kamen, wußten wir, daß es sehr hart wird. 30 Grad im Schatten, 90% Luftfeuchtigkeit. Der Hawaii-Triathlon ist wegen des Meereswindes doch angenehmer. Huntsville, südlich des Appalachen-Gebirges gelegen, hat ca. 160.000 Einwohner, mehr als 200 Kirchen und außerhalb der Stadt sieht man Wald, soweit das Auge reicht.

Aufgenommen wurden wir (Udo Walden, Martin Poetschik, Frank Keil, alle TG Neuss) bei deutschen Gastfamilien, welche auch gleichzeitig als unsere Supportcrew (Versorgungsmannschaft) tätig waren. So eine einzelne Crew bestand aus 3—6 Personen pro Triathlet, wobei sich einzelne Crewmitglieder untereinander in Schichten ablösten. Die Versorgung mußte jeder Teilnehmer selbständig und individuell mit seiner Crew planen.

Bis zum Renntag hatten wir noch etwas Zeit, uns zu akklimatisieren und auch zu trainieren. Schon für eine 100-km-Radeinheit reichten zwei Trinkflaschen nicht aus. Am schönsten war das Schwimmtraining im Tennessee-River bei einer Wassertemperatur von 26—28°C. Das Lauftraining war sehr anstrengend und schweißtreibend und daher nur in kleinen Einheiten möglich.

Am Sonntag, dem 4. September, war es dann endlich soweit: die Distanzen von 8 km Schwimmen im Tennessee-River, 363 km Radfahren im Redstone-Arsenal und 84 km Laufen in Huntsville warteten darauf, bewältigt zu werden.

Das Aufstehen war für 4 Uhr angesetzt, dann ein leichtes Frühstück, Abfahrt zum Schwimmziel, Rennrad fertigmachen, Beschriftung der Arme und Beine mit der Startnummer, Helmkontrolle nach den Bestimmungen der amerikanischen Triathlon Federation. Darauf ging es mit Schnellbooten 9 km flußaufwärts zum Schwimmstart. Wegen der leichten Fließgeschwindigkeit wurde die Schwimmstrecke entsprechend verlängert. Die Kanus mit drei Mann Besatzung, die zur Begleitung der Triathleten im Reglement vorgeschrieben sind, standen bereit.



Als 24. erreichte der Düsseldorfer Frank Keil das Ziel des Double Iron Triathlon in Huntsville/Alabama. Für die Distanz 7,6 — 360 — 84,4 brauchte der 28jährige 30 Stunden und 59 Minuten.

Foto: Privat

Pünktlich um 7 Uhr fiel der Startschuß. Rechts und links des Tennessee-Rivers sah man Berge und Buschwald bis ans Wasser mit einigen Sandbuchten. Die Sonne, schon lange aufgegangen, blendete rechts sehr stark und zeigte die Kanu-Crew nur schemenhaft. Das ganze Treiben konnte ein Ausschnitt aus einem Indianerfilm sein. Mehrmals ließ ich mir von meiner Crew zu trinken und Bananenstücke geben. Nach einigen Kurven des Tennessee-Rivers sah man noch weit weg die Brücke bei Ditto Landing, dem Schwimmziel.

Nach 1:56 h kam Weltrekordhalter Ken Wiseman als bester Schwimmer aus dem Wasser, um sich nach nur drei Minuten auf seine 5000-\$-Rennmaschine zu schwingen. Zweiter wurde Thomas Misliwetz in 2 h und Dritter Dominique Garcin (Frankreich) in 2:04 h. Schnellste Frau war Gisela Kaltenhofer in 2:41 h. Der letzte Schwimmer brauchte 3:08 h. Die meisten schwammen im Neoprenanzug trotz der 28°C Wassertemperatur. Dieser Triathlon-Prolog war einmalig schön und unvergleichbar.

Danach Gewichtskontrolle und Start zum Radteil. Über eine Anfahrtschleife ging es auf einen ca. 40-km-Wendepunkt Kurs, der achtmal zu durchfahren war. Die Sonne knallte erbarmungslos. Die Temperaturen stiegen um die Mittagszeit auf 36° im Schatten und Abkühlung gab es erst ab 17 Uhr. Der Radkurs war im Militärgelände und somit durch Autoverkehr nicht stark frequentiert, im großen und ganzen flach und hatte einen kurzen Anstieg von 250 m bei 13% Steigung. Hinter jedem Radfahrer fuhr die Versorgungsscrew und erfüllte einem jeden Wunsch. Die Flüssigkeitsaufnahme beim Radteil lag individuell bei ca. 15 l. Nach jeder Runde gab es eine neue Kontrollkarte, um die sich aber die Crew kümmerte. Es war leicht windig, wegen des Wendepunkturses aber ausgeglichen.

Ken Wiseman ging mit fünf Minuten Vorsprung als erster auf die Radstrecke. Um etwa 19.30 Uhr mußten die meisten Teilnehmer bei Einbruch der Dämmerung Licht anbringen. Ken Wiseman erreichte als erster die Grisom-School, wo die Wechselzone zum Laufen war.

### Finisher-Liste des Double Iron Triathlon in Huntsville/Alabama

Name, Alter	Nation	Schwimmen	Rad	Lauf	Gesamt
1. Wisemann, K., 34	USA	1:56 h	10:49 h	9:01 h	21:46 h
2. Erhart, W., 28	A	2:08 h	11:31 h	9:05 h	22:44 h
3. Callard, D., 36	F	2:11 h	11:39 h	9:50 h	23:40 h
4. Fiby, F., 34	A	2:12 h	12:17 h	9:48 h	24:17 h
5. O'Hara, R., 30	USA	2:05 h	11:54 h	10:19 h	24:18 h
6. Resnik, S.,	A	2:22 h	12:11 h	9:47 h	24:20 h
7. Korn, E., 38	D	2:25 h	12:10 h	10:08 h	24:43 h
8. Misliwetz, T., 28	A	2:00 h	12:12 h	11:14 h	25:26 h
9. Mosch, B., 38	A	2:50 h	12:42 h	10:11 h	25:43 h
10. Mitschko, K., 40	A	2:38 h	13:10 h	10:03 h	25:51 h
13. Walden, U., 33	D	2:30 h	13:36 h	10:54 h	27:00 h
19. Blank, U., 26	D	2:19 h	13:16 h	13:21 h	28:56 h
24. Keil, F., 28	D	2:41 h	13:42 h	14:36 h	30:59 h
26. Schlett, St., 27	D	2:48 h	15:12 h	13:30 h	31:30 h
29. Poetschik, M., 30	D	2:53 h	14:44 h	15:27 h	33:04 h
30. Kaltenhofer, G., 33	A	2:41 h	16:14 h	15:51 h	34:46 h





Nach den Strapazen über 452 Kilometer nonstop leisteten sich die drei bundesdeutschen Finisher des Double Ironman eine „Siegerehrung“ im Whirlpool: **Frank Ueßl, Martin Föttschik, S. Schlett** (von links nach rechts).

Um 19.50 Uhr ging er zum letzten Teil über: 84,4 km Laufen = 2 Marathons. Für viele Trauben und Gehen. Danach kamen Dominique Garcin (Frankreich) und Jack Nosco (USA) in die Wechselzone. Zwei waren schon ausgestiegen. Um 5.50 Uhr morgens war auch der letzte Radfahrer im Ziel, es wurde wieder hell. Das Gesamtzeitlimit betrug 36 Stunden.

Die Laufstrecke war eine flache, asphaltierte 10,5-km-Wendepunktstrecke. Achtmal war sie zu durchlaufen. Nach 1 — 2 Runden sah man viele gelegentliche Gehpausen einlegen. Guy Rossi gab enttäuscht nach vier Runden mit Knieschmerzen auf. Er hatte auf dem Rad zu dick getreten. Ken Wisemann lief einsam an der Spitze seine Runden und kam dem Ziel näher. Er hielt den Rekord in 22:28 h, ein neuer Rekord war möglich. Nach und nach stiegen Athleten aus dem Rennen, darunter Jim Freim (USA) und Martin Feyen (Niederlande). Sie waren dehydriert. Insgesamt gaben beim Laufen elf auf.

Nach 20 km Laufen verspürte ich Heißhunger auf Eis. 2 Uhr morgens. Wie gut, daß es in Amerika 24 Hour Foodstores gibt. Ich schickte meine Crew los, und hatte innerhalb von zehn Minuten mein Eis. Es lief wieder besser, der Kohlenhydrattank war voll für die nächsten 20 — 30 Kilometer.

Die Schwierigkeiten wuchsen, je näher man dem Ziel kam. Nach 35 Laufkilometern stieg Sylvia Andonie (Mexiko) mit Krämpfen aus. Um 4.46 Uhr lief Ken Wiseman ins Ziel und kollabierte. Mit 21:46 h stellte er einen neuen Weltrekord auf. Er kam sehr schnell wieder zu sich und war außer Gefahr. Zweiter wurde Wolfgang Erhart (Österreich) in 22:44 h und Dritter Dominique Callard (Frankreich) in 23:40 h. Bei den Frauen gewann Gisela Kaltenhofer (Österreich) in 34:46 Stunden.

Die meisten kamen noch vormittags ins Ziel und konnten bis zur Abschlußfeier noch einige Stunden schlafen. Ab 9.10 Uhr brannte die Sonne wieder unerträglich. Bei der Siegerehrung erhielt jeder Double-Novize einen riesigen Pokal von Co-Direktorin Nancy Sheppard überreicht. Alle übrigen erhielten eine Erinnerungstafel. Allein wegen der Pizza-Dinner-Party nach dem Rennen lohnt es sich, wieder nach Huntsville zu kommen.

## Double-Ultra-Swimming

# 7,6 km im Kanal

VON THEO KREBBER

Erst im Alter von zwanzig Jahren lernte ich schwimmen. Da erst wurde der Frust über mein Unvermögen größer als die Angst vorm Wasser. Acht Jahre sind inzwischen vergangen und ich bin unterwegs zum „Double-Ultra-Swimming“ (7,6 km) in Gelmer bei Münster. Erst fünf Minuten vor dem Start habe ich den Austragungsort, einen alten Nebenarm des Dortmund-Ems-Kanals gefunden. Als ich endlich das Wasser erblicke ist dieses bereits von einer wilden Horde Schwimmer aufgewühlt. Geknickt frage ich bei der Meldestelle, ob ich noch starten könne. Wohlwollend wird meine Bitte erhört. Sogleich reicht man mir eine Badehaube, beschriftet meine Oberarme, hilft mir sachkundig in meine Neopelle und hat noch einige aufmunternde Worte für mich. Schnell noch ein Pfund Vaseline auf die bekannten Hautpartien verteilt, eine Blitz-Wettkampfbesprechung und mit zehn Minuten Rückstand sowie dem Versprechen trotzdem nicht Letzter zu werden, stürze ich in die ca. 22 Grad warme Wasserstraße.

Beidseitiges Atmen hatte ich bis zur Genickstarre geübt, um gute Orientierung im offenen Gewässer zu haben, was sich auf diesem schmalen Kanalnebenarm aber als überflüssig erwies. Ähnlich wie im Hallenbad kann ich hier auf dieser knapp 1 km langen Wende-

punktstrecke meine acht Bahnen angehen. Nur wenige Zuschauer stehen an diesem regnerischen Tag am Ufer des idyllisch gelegenen Kanals. Lediglich einige Kinder, die kurz hinter mir her schwimmen, zeigen große Begeisterung. Bei km 1,5 sehe ich wie ein blanker Po dem Wasser entsteigt und hastig im Schilf verschwindet. Hier haben wir verummten Schwimmer wohl einen FKK-Freund, bei seinem ganz privaten Bad, aufgescheucht.

Nach 2 km erreiche ich zum ersten Mal den Start-Ziel-Bereich, wo am Ufer eine Verpflegungsstelle eingerichtet ist. Ungenutzt lasse ich Bananen und Mineralwasser liegen, da ich erstens noch keine Erfahrung über die Ernährung bei dieser Art Wettkämpfe habe, zweitens ich mir einen Müsli-Riegel kurz vor dem Start reingeschoben habe.

Bei km 2,5 überhole ich meinen ersten Mitstreiter. Der für mich recht guten Zwischenzeit von 1:06 h muß ich langsam Rechnung tragen und bekomme schwere Arme. Langeweile kommt auch nach 5 km nicht auf, da ein 15-minütiger Regenschauer etwas Abwechslung bringt und den letzten Zuschauer vertreibt.

## Mit warmen Gedanken zum Ziel

Von den Scheuerstellen, die mir im Training Kummer bereiteten, werde ich dank der Vaseline verschont, jedoch kriecht die Kälte nun langsam unter meine zweite Haut. Für die letzten km halte ich mich mit warmen Gedanken auf Temperatur und erreiche nach 2:25 h erschöpft das Ziel. Ziemlich platt bleibe ich kurz auf dem Teppich, der über die Uferböschung gelegt ist, liegen. Von der Strapaze schnell erholt, fühle ich mich sauwohl, als ich wieder in meinen trockenen Jeans-Klamotten senkrecht dastehe. Den anderen, vorwiegend Trias und einige Schwimmspezis, geht es genauso. Alle sind wir etwas stolz und fachsimpeln über die in den letzten Stunden gemachten Erfahrungen.

Schon bald findet die Siegerehrung in familiärer Atmosphäre dichtgedrängt unter einem provisorischen Regendach statt. Es gibt nützliche Sachpreise für die Gewinner und alle 16 Finisher erhalten eine Urkunde plus eine Flasche original abgefülltes Dortmund-Ems-Kanal-Wasser überreicht. Dank gebührt Ralf Hassenkamp und seinen Mannen für die Organisation und die Pionierarbeit, die hier für diese Art Schwimmwettbewerbe geleistet wurde und so hoffe ich, Zukunft hat.



**DÖRINGER · SPEZIAL SPORT SERVICE**  
FOR RADFAHREN, LAUFEN UND SKILANGLAUFEN

STARKE ANGEBOTE

***Laufanalyse***

*Wir messen Ihnen den neuen  
Laufschub exakt an –  
ohne Aufpreis!*

*Laufanalyse ohne Kauf DM 25.-  
Bitte um Terminabsprache.*





LERCHENSTRASSE 45  
7315 WEILHEIM/TECK  
TELEFON 07023/3011



# 2 Düsseldorfer Studenten

## schwammen mit Giftschlangen um die Wette

### Beim Super-Triathlon waren beide unter den Ersten

Von ARNO GEHRING

exp Düsseldorf – Acht Kilometer schwimmen in einem Fluß voller Giftschlangen und Riesenschildkröten. 363 Kilometer Radfahren bei einer Luftfeuchtigkeit von 90 Prozent. Zum Schluß noch 84 Kilometer, von Stinktieren und Luxen begleitet, durch Urwald laufen. Die härteste Sportprüfung der Welt. Doppel-Triathlon. Wer kommt schon freiwillig auf solche Ideen? Die Düsseldorfer Studenten Frank Keil und Martin Pötschik waren dabei.

Damit sind sie einzigartig in Deutschland. Weltweit gibt es 120, die sich den Titel „Mann aus Eisen“ erworben haben. Sie gehören dazu.

Am 3. September 1989 ging es los. Start zum US-Doppel-Triathlon in Huntsville (Alabama). Unter den 120 Teilnehmern, die sich in den tropischen Tennessee River stürzen, sind auch Frank und Martin. Und nicht nur sie. Wasserschlangen, große Schildkröten tummeln sich im warmen Wasser. Nach zwei Stunden und acht Kilometern, raus aus dem Wasser, ab aufs Rad. 363 Kilometer durch eine Hügellandschaft bei 40 Grad Hitze. 14 Stunden lang.

Damit nicht genug.

Jetzt noch 84 Kilometer bis zum Ziel – zu Fuß! Martin Pötschik: „Die Sonne geht auf, man ist hundemüde. Mehrere starke Kaffee würden helfen, aber wo ist in dieser Wildnis eine Espresso-Bar?“

Nach etwas über 30 Stunden sind die beiden im Ziel. Platz 24 und 29.

Frank Keil: „Essen, trinken, Whirlpool und mit dem Gefühl einschlafen, das letzte Abenteuer dieser Zeit gemeistert zu haben.“

Den Flug in die USA haben die beiden aus eigener Tasche bezahlt. Gesponsort wurden sie nur durch die Firma Teekanne. Sie spendierte den beiden Triathlon-Stars einen Karton mit Teebeuteln.



Völlige Erschöpfung im Ziel. Ein wenig später im Whirlpool, mit Pokal und Champagner, ist die Welt für die beiden Düsseldorfer wieder in Ordnung

Express

13-10-89



## TRIATHLON - TOTAL:

### DIE DOPPELTEN „EISENMÄNNER“

Radrennen und Marathonläufe ordnen Udo Walden, Martin Poetschik und Frank Keil inzwischen eher der Sparte 'Kurzzeitbelastung' zu. Warum? Die drei aus Neuss stellten sich in den USA einem „Double Ironmann“. Gemeinsam mit 50 Triathleten aus acht Ländern kamen die Deutschen nach Huntsville/Alabama; 455 Kilometer Gesamtdistanz sollten bei dem Dreikampf zurückgelegt werden. 455 Kilometer! Das ist sogar mit dem Auto eine respektable Strecke. Aufgesplittet in 8 km Schwimmen, 363 km Radfahren und 84 km Laufen, erscheint sie dann noch viel länger.

Trotzdem, „beim Start war von Nervosität nichts zu spüren, und die Stimmung war toll“, berichtet Frank Keil. Er stieg eine knappe Stunde nach den

tauscht. Und nun zeigte sich der Wettkampf in seiner vollen Härte. Der Körper forderte Schlaf, die Beine waren taub vor Müdigkeit und konnten sich nicht mehr auf den Laufrhythmus einstellen. Wie ferngelenkt drehten die meisten ihre Runden. Laufen oder Gehen? Bei einigen war kein Unterschied mehr auszumachen. Die Meldung vom „Favoritensterben“ motivierte jedoch noch einmal, ebenso die Nachricht, daß Ken Wiseman (USA) nach 21.46 Stunden das Ziel in Huntsville als Erster erreicht hatte.

Es vergingen drei weitere Stunden, bis Erwin Kom als bester Deutscher auf Rang sie-

schnellsten Schwimmern aus dem Tennessee-River, ließ den obligatorischen Gesundheits-Check über sich ergehen und steuerte sein Velo dann in Richtung Radkurs. Die Mittagssonne brannte vom Himmel, trieb die Lufttemperatur auf 40 Grad. Da wurde das Atmen schwer, besonders wenn man „als berufstätiger Flachländer nicht so oft 363 Kilometer bei großer Hitze auf einem welligen Kurs zurücklegt“, schildert Keil. Aber auch die zahlreichen Helfer waren gefordert. Sie mußten ihre Schützlinge ständig mit Nahrung versorgen und sorgten durch lautes Autohupen und verbale Anfeuerung für die richtige Stimmung.

Das Rad-Spektakel zog sich bis Mitternacht hin, dann hatten die meisten Ausdauer-Freaks ihre Rad- gegen Laufschuhe gegeben einlief. Auch die drei Triathleten der TG Neuss unterboten das 36 Stunden-Limit deutlich.

Applaus schließlich für die Österreicherin Gisela Kaltenhofer! Sie hielt durch und den Zeitrahmen ein. Ihre einzige weibliche Mitstreiterin - Sylvia Andonie aus Mexiko - gab 42 Kilometer, einen kleinen Marathon weit, vor dem Ziel auf.

Abends bei der Pokalverleihung gab es dann nur Sieger: 33 übermüdete, aber strahlende Gesichter! Und alle hatten noch die Anfeuerungsrufe vom Straßenrand im Ohr: „Come on, do it!“ Oder riefen sie „Do it again“? Text: Tilmann Falt

Tour  
02/90



# International triathletes to compete at Redstone Arsenal

BY SKIP VAUGHN

For the first time ever, part of an international triathlon will be staged at Redstone Arsenal.

The 224-mile bicycle leg of the Double Iron Triathlon, Sept. 3-4, will be held on post. The fifth annual race also consists of a 4.8 mile swim and a 52.4 mile run.

"The race is gaining more importance all over the world now," said Inge Seen, a volunteer helper with the event and wife of Lt. Col. Bernhard Seen, the German Air Force liaison officer here.

"This year 48 people will come from all over the world. The first year, we had around 25," she said. Countries represented include the United States, Japan, France, The Netherlands, West Germany, Mexico, and Austria. There are two women competitors, one from Mexico and the other from Austria.

The international race seems to go virtually unnoticed locally. "The Double Iron Triathlon is worldwide known, all over Europe especially, but almost nobody knows about it in Huntsville — only the inside people involved in the race, but no outsiders watching the race," Seen said. "I think that's a little bit of a shame."

Dr. Raymond Sheppard, a Huntsville physician, is the race director along with his wife, Nancy. "They try to make it famous, they try to get it to the public," Seen said.

In 1987, the Seens were asked to help out by letting some of the European athletes stay in their home. They consented and one of the athletes, Sepp Resnik of Austria, wound up finishing fourth. Last year, Guy Rossi of France stayed with them and he too finished fourth. "After the race, an American came to me and

said, 'Mrs. Seen, can you take care of me too because I want to be fourth in the race,'" Seen recalled.

The 4.8 mile swim has always been in the Tennessee River, but the 224 mile bicycle portion was conducted through the Labor Day weekend traffic on Huntsville's Andrew Jackson Way. "Can you believe how this works on a Sunday with all this traffic? It was dangerous and luckily there was no accident in this race for four years," Seen said.

"This year is the first year that they got the allowance to do the bicycle course on Redstone Arsenal. And I think that's great and everybody's real thankful for this opportunity to use Redstone Arsenal," she said. Col. Perry Butler, the deputy post commander, and Lt. Col. Elton R. Stephenson, the provost marshal, granted permission.

The competitors will start out with the swim at 7 a.m. Sunday, Sept. 3 at the Ditto Landing boat dock. The best swimmers should be back about two hours later. They'll leave the water and immediately begin the bicycle portion. The route goes to Buxton Road through Gate 2. They'll take a right turn onto Patton Road, proceed to Neal Road, ascend the hill on Neal Road, and turn right onto Rideout. At the end of Rideout, they make a U-turn in front of Gate 9. They will bicycle this course eight times to complete 224 miles.

After finishing the eight loops, the competitors will exit Gate 2 and go to Bailey Cove Road. They will make the transition from bicycling to running at Grissom High School. They will then run several loops between Four Mile Post and Green Mountain for 52.4 miles, the equivalent of two marathons. The competitors must be finished by 7 p.m. Sept. 4 after 36

hours. The top finishers will complete the grueling event early that morning.

"The interesting thing is this year we will have a very competitive race because the course record holder and two-time winner, Ken Wiseman of America, will be racing against the two other winners, Martin Feijen from The Netherlands and Jim Freim of America," Seen said.

Feijen won last year in 23 hours, 18 minutes and 38 seconds. Wiseman set the world record in 1986 in 22:28:12. Eiko Endo of Japan, not a competitor this year, set the women's record in 1987 with 26:33:21.

(See Compete, cont'd on page 16)

Page 16—The Redstone Rocket—August 30, 1989

## Compete

(Cont'd from page 1)

"It's the only race this distance worldwide," said Martin Poetschik, 30, from West Germany. He and fellow triathlete, Frank Keil, 28, are guests in the Seens' home. Both are graduate students at the University of Duesseldorf.

There are longer races: the second annual triple triathlon in Grenoble, France — a 7.2 mile swim, 336 mile bicycle leg and 78.6 mile run — drew seven participants this year.