

13.11.04 - 1. Rüsselsheimer Crossduathlon

Jagd-Premiere im Mönchbruch

Abwechslung in den momentan eher grauen Trainingsalltag der Triathleten brachte am Samstag der "Rüsselcross-Duathlon".

Bei strahlendem Sonnenschein fand die Premiere mit fast 100 Teilnehmern im Waldgelände von Königstädten bis in die Nähe des ehemaligen Jagdschlusses Mönchbruch statt. Bessere Wetterbedingungen hätten sich Veranstalter und Teilnehmer nicht wünschen können.

Die Verantwortlichen der TG Tria Rüsselsheim hatten einen abwechslungsreichen Lauf- und Radkurs ausgesucht. Nach 5 Kilometer Laufen auf zwei Runden mit Wurzel- und Laubpassagen ging es auf die 20 Kilometer lange Radstrecke, die ebenfalls über zwei Runden führte. Obwohl die Radstrecke absolut flach war, war sie aufgrund längerer Wiesen- und Wurzelpassagen, die volle Konzentration erforderten, nie langweilig. Zum Abschluß mußte noch einmal die 2,5 Kilometer lange Laufrunde absolviert werden.



Das ist Duathlon: Laufen ...



... Radeln ...



... Laufen

Bereits nach genau 1:05:00 Stunden war der erste Teilnehmer im Ziel: Olympiateilnehmer Sebastian Dehmer (TuS Griesheim) nutzte den Crossduathlon als Tempotrainingseinheit und siegte souverän mit über zwei Minuten Vorsprung vor Marc-Phillip Prins (Tri Flow Bad Endbach / 1:07:13) und Alexander Nikolopoulos (Team Strassacker), der 1:07:56 Stunden benötigte. Bereits nach dem Laufen wechselte Dehmer als Erster aufs Rad und baute seinen Vorsprung kontinuierlich aus.

Verblüffend war einmal mehr das Leistungsvermögen von Wolfgang Riegel (StartNet Team DSW Darmstadt): Als Siebter des Gesamteinlaufes in 1:11:23 Stunden gewann er souverän in der Klasse M50.



**Sieger Sebastian Dehmer
per pedes ...**



... und pedales



**Und zweimal auf dem
Kurs die Siegerin ...**



... Franziska Linné

Bei den Frauen verlief der Kampf um den Gesamtsieg spannender. Fast zeitgleich kehrten Stefanie Hock (ASC Darmstadt) und Franziska Linné (TuS Griesheim) vom ersten Laufsplit über 5 Kilometer zurück.

Aufgrund eines schnellen Wechsels verließ Franziska Linné die Wechselzone aber bereits mit 37 Sekunden Vorsprung, den Stefanie Hock beim Radfahren nicht wieder wett machen konnte. Beim abschließenden Laufen konnte Hock zwar Boden gut machen, aber Franziska Linné nicht mehr erreichen.

Linné erreichte das Ziel in 1:18:10 Stunden allerdings stark gehandicapt, denn sie war beim abschließenden Laufen auf einer Wurzel umgeknickt und gestürzt, so daß sie auch stark humpelnd zur Siegerehrung ging. 1:18:34 Stunden wurden für Stefanie Hock gestoppt, die damit in der Klasse W40 siegte, während sich Linné zugleich den Sieg in der W30 sicherte. Als dritte Frau im Gesamtfeld kam Ellen Leistner (TuS Griesheim), zugleich Siegerin der W35 ins Ziel. Ihre Zeit: 1:25:04 Stunden.



1. M40 Gerd Geisenhof



**1. W40 und Siegerin der
Relativwertung Stefanie
Hock**



**1. M50 und Sieger der
Relativwertung Wolfgang Riegel**

Etwas Besonderes hatten sich die Veranstalter der TG Tria Rüsselsheim für die Siegerehrung einfallen lassen. Zwar standen mit Sebastian Dehmer und Franziska Linné die Gesamtsieger fest und wurden auch mit einem kulinarischen Sonderpreis für diesen Erfolg geehrt. Aber es gab auch noch eine Relativwertung, in die das Alter der Sportler mit eingerechnet wurde. Und hier gab es besonders bei den Männern eine kleine Überraschung: Nicht der souveräne 22-jährige Gesamtsieger Sebastian Dehmer ging bei der Relativwertung als Sieger hervor, sondern der 51-jährige Wolfgang Riegel.

Bei den Frauen lag die 41-jährige Stefanie Hock vor der 30-jährigen Franziska Linné, was aufgrund des Zeitunterschiedes von nur 24 Sekunden aber fast schon zu erwarten war. Die Preise wurden dann anhand der Relativwertung verteilt, und da ging es dank der vielen Sponsoren auch sehr großzügig zu.

Überhaupt wurde für nur 15.- Euro Startgebühr eine Menge geboten. Außer einem T-Shirt und kleinen Sponsorengaben in der Startunterlagen-Tüte gab es nach dem Rennen gegen Vorlage der Startnummer auch noch kostenlosen Eintopf. Außerdem Getränke und Obst am Ziel. Und das reichhaltige Kuchenbuffet war natürlich auch ganz nach dem Geschmack der Ausdauersportler.

Fazit: Eine gelungene Premiere, mit reibungslosem Ablauf und abwechslungsreicher Strecke, die unbedingt mit einer 2. Auflage im nächsten Jahr ihre Fortsetzung finden sollte. In dieser Jahreszeit braucht man einfach Abwechslung vom Trainingsalltag.

Quelle: www.Laufreport.de