

Ostfalks mit Bravour beim IRONMAN 70.3 Kraichgau

Der Ironman 70.3 Kraichgau war das Ziel von Steffi und Tom Ostfalk über 1.9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21.1 km Laufen. Beide zeigten sich mehr als zufrieden, vor allem Steffie Ostfalk die in ihrem ersten Start auf der Halben Ironman Distanz gleich unter 6 Stunden blieb.

Von Franz Pretzl

Relativ entspannt ging Steffi Ostfalk die 70.3 Meilen an, denn vorrangigstes Ziel war einfach gut durchkommen. Nach für sie flotten 43 Minuten im 17 Grad kalten Hardtsee nahm sie die 90 Radkilometer mit 1100 Höhenmeter im Land der 1000 Hügel in Angriff. Sie meisterte die kantige Distanz in guten 3:17 Stunden und hatte sich auf Rang 37 in ihrer Altersklasse vorgearbeitet. Im letzten Part, ihre Parade Disziplin dem Laufen gelang es ihr noch 11 Plätze gut machen und finishte voll auf zufrieden auf dem nicht erwarteten 26. Platz. Dazu blieb sie gleich unter ihrem Traumziel ,unter der 6 Stunden Marke, mit 5.55.09 Std.

Auch Ehemann Tom Ostfalk lieferte ein erfrischendes Rennen, das er als Vorbereitung für die WM 70.3 in Finnland nutzte. Somit ging er relaxt an den Start, was sich am Ende mit der neuen Bestzeit über die Mitteldistanz



Tom und Steffi waren mit ihren Leistungen zufrieden.

bezahlt machte. Nach dem etwas mäßigen Schwimmauftakt von 37 Minuten, ließ er auf dem welligen Rad Kurs mit rund 10 kräftezerrenden Hügeln eine Top Rad Zeit mit 2.45 Std. folgen. Auch auf der dreimal zu durchlaufenden Halbmarathondistanzstrecke blieben die Beine locker, was seine Zeit von 1.35 Std bewies. So stand er am Ende mit der neuen Bestzeit von 5.02.44 Stunden im Ziel und freut sich schon auf die 70.3 Ironman Weltmeisterschaft in Finnland.

Ergebnisse Ironman Kraichgau 70.3

Steffi Ostfalk, Rang 36 AK, Gesamt 192, 43.18 min Swim, 3.17.02 Std Bike, 1.45.15 Run, Gesamt 5.55.09 Std

Tom Ostfalk, Rang 37 AK, Gesamt 466, 37.18 Swim, 2.44.11 Std Bike, 1.34.46 Run gesamt 5.02.44 Std,