

# Nächster Halt, Neuseeland: TV-Triathletin Justine Jendro löst Ironman 70.3 WM-Ticket

Beim Ironman 70.3 in Zell am See lies Justine Jendro vom TV Burglengenfeld ihren Traum wahr werden. Sie krönte ihre kämpferische Leistung als Gesamtvierte und dem Sieg in der Altersklasse W 30. Damit hat die Triathletin die Qualifikation für die Ironman Weltmeisterschaften 70.3 in Neuseeland 2024 in der Tasche.

Von Franz Pretzl

Zwar war die Vorbereitung wegen einer beruflichen Veränderung für ihren erst zweiten Mitteldistanz Triathlon nicht gerade ideal, jedoch machte sie dieses Manko mit ihrem ungebrochenen Kampfgeist wieder wett. Zusammen mit Coach Thomas Kerner fand sie die richtige Abstimmung, um in ihrem erst zweiten Triathlon Jahr schon so richtig groß auftrumpfen zu können. Rund 15 bis 20 Stunden die Woche investierte sie dabei in die direkte harte vierwöchige Vorbereitungsphase.

Bei 18 Grad Wassertemperatur und 20 Grad Lufttemperatur fand sie für ihre Verhältnisse die besten Voraussetzungen vor, um das harte Vergnügen des Ironman 70.3 in Zell am See gut über die Bühne zu bringen. Die Einzeldistanzen des Wettbewerbs entsprechen jeweils der Hälfte derer des Ironman auf Hawaii.

## Angstdisziplin gemeistert

So standen für die Triathleten in Österreich folgende Disziplinen auf dem Programm: 1.9 Kilometer Schwimmen im kristallklaren See, eine 90 Kilometer Radrunde mit steilen Anstiegen und Abfahrten mit gesamt 860 Höhenmetern sowie zwei wellige Laufunden entlang des Zeller Sees. Diese verlangten von den Dreikämpfern einiges an Stehvermögen ab.

Nach dem Sprung ins kalte Nass zeigte die TV-

Dreikämpferin, dass sie in ihrer Angstdisziplin über den Winter so einiges beim Schwimmclub Schwandorf gelernt hatte. Es gelang ihr, im Getümmel etwas Ruhe zu bewahren und mit gleichmäßigen Zügen im warmen Neoprenanzug durch den frischen See zu gleiten.

So stieg sie bereits nach für sie tollen 34.07 Minuten aus dem Wasser, wechselte als eine der Schnellsten in die Radschuhe und schwang sich vor der schneebedeckten Bergkulisse auf ihr Triathlon-Rad. Hier überholte eine Frau nach der anderen und auch so manche Männer mussten ratlos dreinschauen, als sie ihnen das Hinterrad zeigte. Am höchsten Punkt in Dienten am Hochkönig vernahm sie mehrmals ihren Namen vom Moderator, nichtsahnend dass sie sich schon in die Spitze aller Amateurrinnen vorgearbeitet hatte.

## Mit Krämpfen im Oberschenkel durchgebissen



Die Athletin in Aktion

Nach der rasanten Abfahrt spulte sie auch die restlichen 40 Kilometer mit knapp 40 km/h herunter und hatte am Ende einen famosen 35er-Schnitt trotz der vielen Höhenmeter auf ihrem Tacho. Nach einem erneuten Blitzwechsel in die Laufschuhe stand jedoch der schwierigste Teil für sie auf dem Programm. Bis Kilometer sieben lief sie es super mit einem Schnitt von etwa 4.25min pro Kilometer und hatte sich schon auf Rang drei aller Frauen vorgearbeitet. Dann kamen jedoch harte 14 Kilometer, denn sie bekam immer wieder Krämpfe in den Oberschenkeln.

Dass man beißen muss, das hatte sie als ehemalige Mittelstreckenläuferin über die kurzen Distanzen aber gelernt. So „kurz“ vor dem Ziel noch aufzugeben oder sich gehen zu lassen, das ist nicht ihr Ding. So biss sie auf die Zähne und spulte die 21.1 Kilometer mit einem 4.48 er Schnitt noch in beachtlichen 1.41 Stunden herunter.

### **Viertschnellste Amateurin**

Am Ende stand sie mit einem breiten Grinsen nach Gesamt 5.00.37 Stunden im Ziel. Zwar verpasste sie knapp die Fünf-Stunden-Schallmauer, aber was die Zeit wert war, das zeigte erst die Anzeigetafel. Sie wurde insgesamt viertschnellste Amateurin und gewann ihre Altersklasse W 30 klar . Damit wurde ihr Traum wahr und als Zugabe erhielt sie für ihren Sieg die Qualifikation für die Ironman 70.3 Weltmeisterschaften in Neuseeland. Mit ihrem Gesamtrang 158aller Starter lies mehr als 1300 Dreikämpfer in Zell am See hinter sich.