

07.05.2024

## Ironman 70.3 Venice-Jesolo und Triathlon Weiden

Nach dem großartigen Erfolg von Michi Fuchs beim XTERRA Greece zeigten auch letztes Wochenende vier Triathleten des TV Burglengenfeld sich von ihrer besten Seite. Tom und Steffi Ostfalk finishten mit tollen Zeiten beim Ironman 70.3 in Venice-Jesolo in Italien, Beim Weidener Triathlon brauste Martin Reinstein mit Karacho über den Teer und sicherte sich den Sieg in der M 35. Tobi Zeller stand mit Rang 3 ebenso auf dem Siegerpodest.

Von Franz Pretzl

Gut eingetaucht in die Triathlon Saison sind Martin Reinstein und Tobias Zeller beim Weidener Triathlon. Nach einem guten Frühjahr testete sich Martin Reinstein gleich auf der olympischen Distanz von 1200 m Schwimmen, 38 km Radfahren und 9 km Laufen. Im kühlen Nass des Schätzler Freiwasserbades fühlte er sich zunächst etwas eingerostet, aber ab der zweiten Runde fand er seinen Rhythmus. So richtig die Post ging bei ihm auf dem Triathlon Rad ab, er flog mit einem beeindruckenden Schnitt von knapp 43 km/h und sackte einen nach dem anderen Gegner ein. So im Flow schnürte er im Eiltempo die Laufschuhe und verteidigte in einem 3.50 er Schnitt auf dem sechsmal zu umrundenden Schätzlerweiher seine Top Position. Am Ende des Tages stand er als Sechster im Gesamtklassement und als Erster der M 35 im Ziel. Ein Ergebnis, mit dem er rundum zufrieden war und ein perfekter Start in die Saison war. Zwar hatte Tobias Zeller zum Schwimmstart auf der Sprintdistanz seine Brille vergessen, doch das Malheur wurde durch seinen Vereinskameraden schnell behoben. Die ersten Meter fröstelte er noch, aber ab der ersten Boje war ihm dann warm genug im Neoprenanzug. Noch etwas Eingewöhnung bedarf es auch auf seinem neuen



*Gut eingetaucht in die Triathlon Saison sind Martin Reinstein (links) und Tobias Zeller beim Weidener Triathlon*

Triathlonrad, aber mit dem 37 er schnitt zeigte er sich zufrieden. Viel besser als gedacht lief es dann im dritten Part und eilte so erstmals unter der 1 Stundemarke nach 58.26 min als Dritter der M 30 ins Ziel.

### Ironman 70.3

Ein erfolgreicher Familienausflug war die Reise von Steffi und Tom Ostfalk zum Ironman 70.3 nach Jesolo. Jedoch mussten beide sich mächtig ins Zeug legen um ihre Topzeiten zu erreichen. Der 1900 Meter lange Freiwasserschwimmkurs am Strand in Jesolo war mit 16 Grad Wassertemperatur nicht ganz ohne. Die schnelle 90 km lange Radstrecke mit einer Schleife ist zwar Brett eben, aber mit vielen Schlaglöchern übersät. Ein Genuss sind dann die 21.1 km am Strand von Jesolo, die man dreimal in einer 7 km Runde zu durchlaufen hatte. Das Ziel von Tom Ostfalk war nach 11 Mitteldistanztriathlons endlich einmal die 5 Stundenmarke zu knacken, Das er sich in den letzten Monaten extrem aufs Schwimmen fokussierte, zahlte sich mit einer Topschwimmzeit von 33.42 min



*Ein erfolgreicher Familienausflug war die Reise von Steffi und Tom Ostfalk zum Ironman 70.3 nach Jesolo.*

aus. So voll motiviert trat er mit zusätzlichem Schub in die Pedale und war nach dem Wechsel in die Laufschuhe voll auf Kurs „Sub5“. Auch hier gelang es ihm noch die Pace trotz einigen Krämpfen hochzuhalten. Obwohl er seine angepeilte Laufzeit von 1.34 Stunde nicht ganz erreichte, war er überglücklich über seine Zeit von 4.46.09 Stunden.

Für Seine Frau Steffi war der Start sehr aufregend, denn sie schwamm bei ihrem zweiten Mitteldistanzrennen erstmals im Meer. Gottseidank war das Meer ziemlich ruhig und sie meisterte die Angstdisziplin in guten 39.46 min. So glücklich den ersten Part überstanden zu haben freute sie sich auf die 90 Kilometer mit dem Triathlonrad. Hier düste erstmals unter der 3 Stundenmarke zur Wechselzone und zog so voller Elan ihre Laufschuhe an. Zwar waren die ersten Meter sehr hart für sie, doch dann lief es und sie weiß nicht genau wie sie die tolle Zeit von 1.42.46 bewerkstelligte. Mehr als zufrieden sah sie dann im Ziel ihre Gesamtzeit von 5.30.39 Std.

## Ergebnisse

Tom Ostfalk: Rang 59 M 45, Gesamt 4.46.09 Stunden, Swim 33.42 min, Bike 2.27.44 Std, Run 1.35.53 Std.

Steffi Ostfalk: Rang 26 W 40, Gesamt 5.30.39 Std, Swim 39.46 min, Bike 2.56.04 Std, Run 1.42.46 Std