Newsletter | 2. Ausgabe | Oktober 2023

# **SG** Adelsberg - Abteilung Triathlon

## Aloha – Grüße von Hawaii

Für manch Triathlon begeisterten ist die Saison bereits vorbei und der 14. Oktober 2023 gestaltete sich als ein Tag, an dem man ab 18:25 Uhr deutscher Zeit die Füße hochgelegt hat. Nebenbei starrte man gespannt auf den Fernseher oder Laptop, um den Profi- Frauen bei der Weltmeisterschaft über die Ironman Langdistanz auf Hawaii beim Rekorde jagen, zusehen zu können. Im gleichen Rennen stand auch Antje Vogel von der SG Adelsberg kurz nach den Profis an der Startlinie.



3,8 Kilometer Schwimmen durfte.

Danach wartete eine 180 Kilometer
lange Radstrecke und am Schluss
noch ein Marathon auf Sie.

Eigentlich war Antjes Plan, einfach nur
durch zu kommen.

Das Zeitlimit lag dafür bei 17 Stunden.

## Schwimmen im Pazifik

Genau 15 min nach den Profis (Ortszeit: 6:40 Uhr) fiel in der Bucht von Kailua-Kona für Antje und vielen weiteren Athletinnen der Altersklasse 35 bis 39 der Startschuss.

Beim Schwimmen hielt Sie sich bewusst ganz links auf, damit Sie nicht in den Pulk und somit in ein turbulentes Schwimmen gerät. Die Zeit von 1:18 Stunde, stimmte die Gornauerin nicht ganz zufrieden. "Wegen des Bogens, den ich geschwommen bin, waren es bestimmt 4,1 statt 3,8 Kilometer." Zu dem darf man nicht vergessen, dass das Schwimmen im Pazifik etwas welliger als in einem Badesee ist. Bei Ihrer Qualifikation im August in Frankfurt schwamm Sie über die gleiche Strecke im ruhigeren Langener Waldsee 1:17 Stunde.

## Persönlicher Rekord auf dem Queen K Highway

Der **Wechsel aufs Rad** verlief gut, weil Antje durch Ihre Startnummer 225 kurze Laufwege in der Wechselzone hatte. Auf dem Rad gab es viele Anstiege, vor allem auf den ersten 90 Kilometer. Insgesamt sollten es **1.700 Höhenmeter** werden.





Die zweite Hälfte ließ sich erstaunlich gut fahren, trotz dass bereits "Passatwinde von allen Seiten" aufkamen. Für die Strecke von **180 Kilometer** benötigte Sie mit dem Rad **5:55 Stunden**. Erstmals erreichte Sie damit in einer Langdistanz eine Zeit von unter 6 Stunden auf dem Rad. Im Vergleich dazu waren es in Frankfurt bei 1.700 Höhenmeter noch 6:06 Stunden.

## Genuss in vollen Zügen

Die letzte Disziplin, der Marathon, hat es auf Hawaii noch einmal in sich. Nicht nur der berühmte Mann mit dem Hammer, der ab Kilometer 30 auf die meisten Athleten wartet, sondern auch die Hitze, machten das Rennen noch einmal richtig strapaziös. Das unter den Triathleten bekannte Energy Lab umgeben von schwarzen Lavagestein wurde nochmal richtig heiß.

So heiß, dass man Spiegelei auf dem Gestein hätte braten können. Ihre gute Vorbereitung half über die vielen Strapazen hinweg.

**4:07 Stunden** genoss Antje das Flair und die Landschaft.

"Nicht eine Sekunde habe ich ans Aufhören gedacht", berichtete Antje im Nachhinein.



Nach <u>11:35 Stunden</u> erreichte Antje auf Platz 534 von 2.100 Frauen das Ziel. Mit dem Schritt über die Ziellinie schossen ihr die Tränen in die Augen, weil Sie **voller Stolz und Freude** war. "Da kamen die Emotionen hoch", berichtete Sie. "Alles lief perfekt", fasste Antje zusammen. Am Ende belegte Sie in Ihrer **Altersklasse Platz 112**.

Natürlich schaute man zu Hause nicht nur auf die Profi- Frauen, sondern war auch gespannt, ob Antje sich ihren Traum von dem Finish auf Hawaii erfüllen kann. Leider half bei der Verfolgung des Rennens nur eine Tracking App, da es im Fernsehen wenig von den Altersklassenathleten zu sehen gab. Die Internetseite wurde immer wieder aufgeregt aktualisiert. Als klar war, dass Antje Hawaii gefinisht hat, war die Fangemeinde begeistert und Sie wurde von **Glückwünschen überhäuft**!





## Weitere Highlights des Monats

#### Ein 1. Platz nach dem anderen für Theresa Werner

Sowohl beim <u>Einsiedler Crosslauf</u> über die **12 Kilometer** als auch beim <u>O- See Trail</u> in Zittau über die **16 Kilometer** erreichte Theresa Werner den 1. Platz.

Bei Letzteren rannte sie sogar in 1:21 Stunden mit einem neuen Streckenrekord ins Ziel.



### Fichtelberglauf und Crosslauf Gelenau

Bei beiden Wettkämpfen startete Angela Szeski.

Nach einer **9,1 Kilometer** langen Strecke auf dem <u>Fichtelberg</u> oben angekommen erreichte sie den **2. Platz** in ihrer Altersklasse.

In **Gelenau** über eine Strecke von **8 Kilometern siegte** in ihrer Altersklasse.

Angela sammelte damit wichtige für den **Westsachsen Laufcup** bei Sie derzeit auf dem Kurs zur Podiumsplatzierung liegt.





## Jenaer Kernberglauf

Philipp Heisch rannte am 21. Oktober beim Kernberglauf in Jena über die 27 Kilometer Strecke mit. Über eine landschaftlich schöne Strecke mit Blick auf die Stadt Jena reichte es mit einer Zeit von 1:56 Stunde am Ende für Platz der Gesamtwertung für Platz 5.



Instagram →



Facebook →



Website→













#### **Dresden-Marathon**

Monique Klette startete in Dresden erstmals über die Marathon Distanz. Bis Kilometer 25 und mit einer Durchgangszeit von 1:56 Stunde über den Halbmarathon, sah es noch ganz gut, mit einem Finish unter 4 Stunden aus. Dann kam aber recht zeitig beim 26. Kilometer der Mann mit dem Hammer. Am Ende erreichte Sie nach 4:10 Stunden das Ziel.

#### Glauchauer Herbstlauf

Bei herbstlichem Wetter fand am **29. Oktober 2023** der Glauchauer Herbstlauf statt. Sowohl die 10 Kilometer als auch die 21 Kilometer Runde verläuft **durch den Wald entlang des Stausee Glauchau**.

Über die 10 Kilometer erreichte Angela Szeski mit einer starken Zeit von 51:54 Minuten in der Altersklasse W50 den 4. Platz.

Für **Theresa Werner** reichte ihre Zeit von **1:30,27 Stunden** über die **21 Kilometer** Strecke für einen Podestplatz. Es fehlten diesmal lediglich 26 Sekunden zu Platz 1. Für **Olaf Hähnel** stand am Ende über die **21 Kilometer** eine Zeit von **1:53,23 Stunden** zu Buche.









