

Triple Ironman Extensportler Jörg Hafner Fünfter bei Weltmeister- schaft in Lensahn

Nach 11,4km Schwimmen, 540km Radfahren und 126,6km Laufen und 40:36:38 Stunden kam der gebürtige Schleswig Holsteiner Jörg Hafner beim Ultratriathlon in Lensahn in Ziel.

Zwischen dem 27. und 29. Juli fand dieses Jahr in Lensahn die Weltmeisterschaft des Triple Ironman der IUTA (International Ultrathriathlon Association) statt. Von Freitag bis einschließlich Sonntag müssen die insgesamt 45 angetretenen Athleten ohne Pause und ohne schlafen schwimmen radfahren und laufen und dabei die Gesamtdistanz von 678km zurücklegen.

Der Start war am Freitag im Lensahner Waldschwimmbad am Freitagmorgen um 7:00 Uhr. Zeitgleich starteten, aufgrund der großen Teilnehmerzahl, die Triathleten auch im Freibad von Kellenhusen und fuhren von dort mit dem Fahrrad zur Radstrecke nach Lensahn. Insgesamt waren im Waldschwimmbad in Lensahn auf der 50m Bahn 228 Runden und in Kellenhusen auf einer 33m Bahn 345 Runden zu absolvieren. Nach 3 Stunden 19 Minuten ging es für Jörg Hafner, der in Kellenhusen an den Start musste, als erster auf die Radstrecke. Die Radstrecke war ein Rundkurs von 8km der 67-mal durchfahren werden musste. Nach knapp 20 Stunden im Sattel und einer bis dahin absolvierten Gesamtzeit von knapp 23 Stunden ging es in die 96 Laufrunden á 1,3km. Nach weiteren knapp 17,5 Stunden war finishte Hafner völlig erschöpft aber überglücklich als Fünfter nach einer Gesamtzeit von 40 Stunden 36 Minuten und 38 Sekunden und war damit noch knapp vor Mitternacht noch einer der letzten Samstag – Finisher. Hafner belegt damit aktuell Platz 19

in der Weltrangliste der International Ultra-triathlon Association.



Hafner nach 40 Stunden im Ziel

„Lange Trainingseinheiten, hohe Toleranzschwelle meiner Eltern und meiner Freundin Melanie und die Unterstützung meiner Sponsoren CABUS und Holmes Place haben dies erst möglich gemacht.“ So Jörg Hafner nach dem Wettkampf. Bis zu 30 Stunden Training in der Woche waren Pflicht. Trainingseinheiten bis nach Mitternacht und am Morgen gehörten dazu. Die Wochenenden wurden für lange Radstrecken bis zu 200km und Laufeinheiten bis zu 60km genutzt. Hafner: „Wichtig ist Konstanz, Ausdauer, Ernährung und viel Erfahrung. Die Trainingsmöglichkeiten im Holmes Place boten beste Voraussetzungen für optimales Training. Außerdem hätte ich den Wettkampf ohne mein Supportteam gar nicht geschafft.“ Die Eltern, die Freundin Melanie sowie Claas und Knut, ebenfalls erfahrende Extremsportler, unterstützen Hafner bei der Versorgung und motivierten ihn während des Wettkampfes.

Erster wurde Emmanuel Conraux aus Frankreich mit einer Gesamtzeit von 34 Stunden 54 Minuten und 59 Sekunden. Im Zeitlimit von 58 Stunden erreichten von den 45 gestarteten Teilnehmern 32 das Ziel. Tom Staats schaffte als letzter mit 57 Stunden 30 Minuten und 44 Sekunden die Zielzeit.

Weitere Projekte wie 200 Milen durch den Yukon oder Badwater sind bei Hafner in der Planung. „Mal sehen was kommt. Vielleicht nächstes Jahr auch ein kleinerer Triathlon.“