

## **Abteilung Lauffreß:**

### **8. RAG Hartfüßlertrail**

Auf Einladung des Teams von Ursapharm nahmen Maria Vermeulen und Markus Scheller am Hartfüßlertrail im Saarkohlewald teil. Der Lauf geht auf historischen Bergarbeiterpfaden durch verwunschene Wälder an Absinkweihern und Fördertürmen vorbei über bizarre Halden und durch Bachtäler.

Nachhaltigkeit wird hier groß geschrieben, so dass in Zusammenarbeit mit dem NABU Saarland der CO2-Gehalt der Veranstaltung kompensiert wird (zB. durch Verzicht von Einwegbechern an den Versorgungsstellen).

Dabei erreichten beide Teilnehmer jeweils den beeindruckenden 1. Platz in ihrer Altersklasse.



### **Double Ironman in Panevezys / Litauen.**

Tristan Vinzent ist Vizeweltmeister!

Vor 2 Wochen startete Tristan bei der Weltmeisterschaft über die doppelte Ironman Distanz in Panevezys /Litauen.

Bei einer Wassertemperatur um die 22 Grad, waren die 7,6km Schwimmen nicht so einfach zu bewältigen. Jeder Athlet musste 16 Runden in dem mitten in der Stadt gelegenen See zurücklegen und nach jeder Runde war ein kurzer Landgang über einen Steg zu absolvieren... Der Sieger vom vergangenen Jahr stieg dabei schon aus, wegen Unterkühlung.

Nach 2:48 Std. kam Tristan auf Position 17 aus dem Wasser und ging anschließend auf die Radstrecke. Dabei galt es 153 Runden durch die Stadt zu fahren, wobei die Strecke komplett gesperrt war für jeglichen Verkehr.

Ca. 10000 Zuschauer an der Strecke und vor allem später in der Finish Line und Siegerehrung machten den Wettkampf zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Um 3:30 in der Nacht hatte Tristan die 360km Radstrecke erledigt und ging sofort auf die Laufstrecke. Nach dem Muskelfaserriss in der linken Wade, der ihn beim Triple in Österreich vor 6 Wochen noch zur Aufgabe zwang, konnte er diesmal sehr konstant die 84,4km auf der Laufstrecke absolvieren.

Nach 30:20:51 Std. kam Tristan überglücklich als zweiter in der Altersklasse 50-59 ins Ziel und wurde zum ersten Mal in seiner langen Triathlon Karriere (20 Jahre) VIZEWELTMEISTER .

Im Gesamtklassement landete er auf Platz 27 von 47 Starter aus über 17 Nationen. Sieger war diesmal der Pole Robert Karas.

Tristan hatte diesen Wettkampf zum ersten Mal nach dem Schwimmen mit einer Polar-Uhr gemacht ... nur um zu sehen, wieviel Kalorien bei so einem Wettkampf verbraucht werden... 18899 kcal zeigte die Uhr im Ziel an. In 4 Wochen startet Tristan erneut beim Deca continuous (10fach Triathlon) diesmal in Mexiko. Die Generalprobe dazu ist mehr als geglückt



### **Ankündigung:**

Am Mittwoch den 25.09 treffen wir uns das letzte Mal Mittwochs um 18:30 Uhr  
Danach starten wir wieder Samstags.

**Erster Samstagslauftreff ist somit am 28.09. um 15.00 Uhr.**

Treffpunkt wie immer am Parkplatz unterhalb des Sportplatzes Ormesheim  
Gelaufen wird wie immer in 2 Gruppen. Wobei eine Gruppe ca. 8 km und die andere Gruppe 11km in einer  
Stunde zurücklegen.