

„Die Quälerei im Training hat sich gelohnt“

Triathlon: Thomas Mertz vom Endurance Team Pirmasens knackt in Roth die Zwölf-Stunden-Marke

■ Faszination Triathlon-Langdisziplin – nur einen Tag nach seiner erfolgreichen Premiere über die Königsdisziplin von 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad und 42,195 Kilometer Laufen bei der Challenge in Roth denkt Thomas Mertz vom Endurance Team Pirmasens bereits an eine Wiederholung. Für die insgesamt 226 Kilometer benötigte der 56-jährige Pirmasenser am Sonntag 11:42,19 Stunden und war damit im oberen Drittel in seiner Altersklasse 55.

„Es hat richtig Spaß gemacht“, sagt Thomas Mertz. Exakt um 19:42,22 Uhr überquerte er die Ziellinie im eigens aufgebauten Stadion in Roth. Da rieben sich Freunde und Vereinskameraden, die den Wettkampf daheim auf den Bildschirmen verfolgten, erstaunt die Augen. Scheinbar müheles, mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks macht der 56-jährige 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und den anschließenden Marathon abgespult.

Das harte Training hatte sich ausgezahlt, Thomas Mertz war auf den Punkt topfit. Und zu seiner großen Freude hatte sich das Wasser im Main-Donau-Kanal rechtzeitig auf 24,4 Grad abgekühlt. Das Schwimmen durfte somit mit dem Auftrieb gebenden Neoprenanzug in Angriff genommen werden.



Stolz und glücklich im Ziel: Triathlet Thomas Mertz vom Endurance Team Pirmasens jubelt. Der 56-jährige absolviert bei der Challenge Roth seine erste Langdistanz in 11:42 Stunden. (Foto: Privat)

Nur der Nieselregen und der böige Wind am frühen Wettkampfmorgen waren etwas unangenehm. Doch da-

von ließ sich Thomas Mertz nicht beeindrucken. Selbst das eher ungeliebte Schwimmen habe richtig Spaß ge-

macht. „Ich habe meine Uhr auf 500-Meter-Zeiten programmiert, da habe ich gesehen, dass ich richtig gut im Limit bin.“ Die angedachte Zeit von 1:15 Stunden verfehlte der ETP-Triathlet auch nur um zwei Minuten.

Die holte er aber beim Radfahren leicht wieder auf. Mit einer konstanten Geschwindigkeit zwischen Tempo 28 und 30 spulte er Kilometer um Kilometer ab. Die Strecke war ganz nach seinem Geschmack, lediglich der starke Wind machte den Triathleten zu schaffen.

Bis auf den steilen Anstieg auf den Kalvarienberg weist der zweimal zu durchfahrende Rundkurs keine nennenswerten Steigungen auf. Dafür wartete ein besonderer Höhepunkt auf den Pirmasenser. Der berühmte Zuschauer magnet am Solarer Berg. „Das war der absolute Hammer. Tausende von Menschen standen in einem ein Meter breiten Spalier und haben mich angefeuert. Ich kam mir vor wie ein richtiger Radprofi bei der Tour de France“, war Mertz beeindruckt und legte gleich noch mal eine Schippe drauf. In 6:04 Stunden hatte er die 180 Rad-Kilometer hinter sich gebracht, elf Minuten schneller als geplant. „Das Radfahren war noch besser, als ich gedacht habe. Ich hatte veranschlagt, dass ich erst beim Laufen so viel Zeit reinhole“, war der 56-Jährige von seiner Leistung überrascht.

Da war ihm schon vor dem abschließenden Marathon klar: „Jetzt kann nichts mehr passieren. Selbst wenn ich die 42 Kilometer wandere, komme ich noch im Zeitlimit ins Ziel.“ Doch er wollte mehr, die angepeilte Zwölf-Stunden-Marke sollte geknackt werden. Die Beine waren immer noch frisch, die angedachten 4:15 Stunden in Reichweite.

Und wieder schlug das Schweizer Uhrwerk zu. Lediglich nach acht Kilometern hatte Thomas Mertz einen kleinen Durchhänger. Aber dann lief

■ Nach dem Wettkampf steht für Thomas Mertz fest, dass er wieder über die Langdistanz startet

es wie am Schnürchen. „Ab Kilometer 30 war mir dann klar, das wird heute richtig mein Tag. Das Ding ziehe ich durch, unter zwölf Stunden“, lief er sich fast in einen Rausch.

Vor allem auf den letzten fünf Kilometern gab er noch mal richtig Gas. Mit 4:07,12 Stunden war er auch im Marathon schneller als geplant. Und dann der Zieleinlauf: „Schon auf der Zufahrtsstraße zum Stadion standen wieder Menschenmassen, die mich anfeuert. Und dann im Stadion, wieder der Hammer. Es war brechend voll, eine gigantische Kulisse“, schwärmt der 56-Jährige.

Da war schnell klar, der Virus Triathlon-Langdistanz hat Thomas Mertz erfasst. „Ich werde eine Langdistanz auf alle Fälle noch mal machen. Es hat so viel Spaß gemacht, vor allem weil auch alles so gut funktioniert hat. Die Quälerei im Training hat sich richtig gelohnt.“

Apropos Quälerei und Training – die nächste Frage, die sich der ETP-Triathlet stellt: „Was mache ich jetzt mit der vielen Zeit, wenn ich nicht mehr so viel trainiere?“ Ganz ohne Training wird es allerdings nur kurz gehen. So einige Wettkämpfe möchte der Pirmasenser Ausdauersportler in diesem Jahr doch noch in Angriff nehmen. (wa)

ERGEBNISSE

Challenge Roth (3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad, 42 Kilometer Laufen)

Thomas Mertz (Endurance Team Pirmasens) 11:42,19 Stunden Platz 62 AK 55
Schwimmen: 1:16,57 Minuten
Wechsel 1: 7:20 Minuten
Rad: 6:04,38 Stunden
Wechsel 2: 6:14 Minuten
Laufen: 4:07,12 Stunden

Melanie Noll läuft bei EM auf Platz 35

■ Im Rahmen des Gornegrat-Marathons in Zermatt fand am Sonntag die 18. Berglauf-Europameisterschaft statt. Unter den 235 Bergläufern aus 29 Nationen war die 35-jährige Melanie Noll vom TuS Heltersberg.

Deutschland schickte bei den Damen, Herren sowie den weiblichen und männlichen U 20-Junioren Läufer an den Start, die sich im Vorfeld bei Ausscheidungsläufen qualifiziert hatten.

Melanie Noll war 2012 deutsche Berglaufmeisterin und wurde in den Perspektivkader Berglauf des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) aufgenommen. Sie stand mit 60 weiteren Läuferinnen am Start der 10,1 Kilometer langen Strecke im autofreien Bergdorf Zermatt auf 1 604 Metern Höhe.

Nachdem sich um 9 Uhr noch ein kräftiges Gewitter entladen hatte, starteten die Damen wieder bei Sonnenschein um 10:15 Uhr. Auf den ersten sechs Kilometern mussten die Läuferinnen 600 Höhenmeter hoch zur Riffelalp auf 2 206 Metern und danach noch knapp 400 Höhenmeter zum auf 2 579 Metern gelegenen Riffelberg bewältigen. Melanie Noll schaffte die anspruchsvolle Strecke in 1:10,26,3 Stunden und belegte Platz 35. Zehn Minuten vor ihr kam die Schweizerin Maude Mathys als Erste nach 1:00,18 Stunden ins Ziel vor Andrea Mayr aus Österreich und Christel Dewalle aus Frankreich.

Bei den Herren erreichte Jacob Adkin aus Großbritannien nach 53:21,5 Minuten als Erster das Ziel. Auf den Plätzen zwei und drei folgten Stian Øvergaard Aarvik aus Norwegen und Xavier Chevrier aus Italien. (aw)

Vorsitzende kündigt Rückzug an

■ Bei der Jahreshauptversammlung des Tennisclubs Grün-Weiß Waldfischbach-Burgalben wurde Nils Stephan von den Mitgliedern zum Sport- und Jugendwart gewählt.

Das Amt war vakant, weil die bisherige Sport- und Jugendwartin Nele Gundacker aus persönlichen Gründen nicht mehr zur Verfügung stand.

Die Vorsitzende Susanne Stephan-Becker dankte insbesondere Clubmanager Karl-Heinz Roschy, auf dessen Initiative die Frühjahrsinstandsetzung in Eigenregie erledigt wurde und der während der Saison die Platzwartarbeiten übernimmt, was dem Club viele Kosten spare.

Die Vorsitzende blickte zurück auf die gerade beendete Medenrunde, in der es für die neuen Jugendteams vor allem darum gegangen sei, Erfahrung zu sammeln. Dies sei bei der U 12 und U 15-Mannschaft gut gelungen. „Weniger glücklich war die Meldung der U 18. Hier mussten wir wegen vielen Termenschwierigkeiten der Spieler das Team vom Spielbetrieb abmelden“, bedauerte sie.

Susanne Stephan-Becker gab bekannt, dass sie bei den Wahlen im nächsten Jahr nicht mehr als Vorsitzende kandidieren werde. „Ich habe das Amt immer mit sehr viel Spaß ausgeübt. Dieses Jahr hab ich diesen Spaß und diese Freude zum ersten Mal vermisst. Ich habe den Eindruck, der Verein braucht neue Ideen und frischen Wind“, sagte die langjährige Vorsitzende und bat die Mitglieder, sich frühzeitig zu überlegen, wer sich nächstes Jahr in die Vorstandschaft wählen lassen möchte. (aw)



Stationen der 226 Wettkampf-Kilometer: Triathlet Thomas Mertz vom Endurance Team Pirmasens steigt nach 1:16,57 Stunden für die 3,8 Kilometer lange Schwimmstrecke im Main-Donau-Kanal aus dem Wasser (linkes Foto). Nach dem ersten Wechsel geht es mit dem Rad auf die 180 Kilometer lange Strecke, unterteilt in zwei 90-Kilometer-Runden (Mitte). Unterstützung tut gut! Auf der 42,195 Kilometer langen Laufstrecke klatscht der 56-jährige Pirmasenser mit einer Zuschauerin am Streckenrand ab (rechts). (Fotos: Privat)



Anspruchsvolle Strecke und Zuschauer hautnah dabei

Leichtathletik: TuS Erfweiler feiert zum Doppel-Jubiläum am Sonntag Premiere des Winterkirchel-Laufes

■ Langsam wird es ernst. Marco Wagenblatt und sein Organisationsteam vom TuS Erfweiler feiern dem kommenden Sonntag entgegen. Dann wird es im Rahmen der Sportwerbetage den ersten Winterkirchel-Lauf in Erfweiler geben. Für den Verein und seine Laufabteilung ist das Jahr 2019 ein Jubiläumsjahr. Der Gesamtverein kann auf eine 110-jährige Geschichte zurückblicken und die Laufabteilung der TuS Erfweiler besteht seit zehn Jahren.

Der Winterkirchel-Lauf hat eine Länge von 11,5 Kilometern und dabei müssen rund 300 Höhenmeter bewältigt werden. Die Strecke führt rund um den Ort. Start und Ziel ist am Sportplatz in Erfweiler. Zum größten Teil wird es über Waldwege und Trails hoch zum Winterkirchel und dann in einer Schleife wieder zurück zum Ausgangspunkt gehen.

Das Winterkirchel liegt 365 Meter hoch auf einem Berggrücken zwischen Erfweiler und Hauenstein und ist mit

■ Steiler Schlussanstieg zum Winterkirchel auf 365 Metern Höhe ist Sahnehäubchen des Laufes

seinem steilen Schlusssanstieg das Sahnehäubchen des Laufes.

Mit gleich 33 Streckenposten und vielen Schildern und Richtungshin-

weisen wollen die Veranstalter vom TuS Erfweiler dem Verlaufen den Garaus machen. Auch für die Zuschauer haben sich die Organisatoren einen besonderen Service ausdacht.

Für sie gibt es Hinweisschilder, wo sich entlang der Strecke die interessantesten Stellen befinden. Denn nichts ist für die Läufer wertvoller als die Anfeuerung der Zuschauer.

Als Moderator ihrer Veranstaltung haben die Erfweilerer Laufikone Hans Jürgen Eichberger aus Kandel verpflichtet. Eichberger lief im Jahr 1981 in 2:19,52 Stunden den Pfalz-

kord im Marathon. Dieser Rekord hat bis heute Gültigkeit.

www.tus-erfweiler.de/veranstaltungen/winterkirchel-lauf



Test: Marco Wagenblatt (Zweiter von links) macht mit seiner Truppe vom TuS Erfweiler noch einmal eine Streckenbesichtigung. (Foto: Pertsch)

INFO

Winterkirchel-Lauf

Sonntag, 14. Juli

Start: 10 Uhr

Streckenlänge: 11,5 Kilometer mit 300 Höhenmetern

Start und Ziel: Sportplatz TuS Erfweiler

Anmeldungen: Sonntag ab 8 Uhr im Sportheim TuS Erfweiler.

Startgebühr: acht Euro für Erwachsene, sechs Euro für Jugendliche, darin enthalten ist ein Verzehrbon in Höhe von drei Euro.

Altersklassen: Einteilung in Fünfer-Schritten: W und M 20 – 80 und Jugend von U 16 – U 20.

Preise: Gesamtsiegerin und Gesamtsieger erhalten Hauptpreise. Sachpreise gibt es für die ersten Drei in jeder Altersklasse. Die stärkste Teilnehmergruppe wird mit einem Preis prämiert. Nach dem Lauf gibt es eine Verlosung von Sachpreisen, an der alle Startnummern teilnehmen. Hauptpreis ist ein Hubschrauberrundflug. (hap)