



# OTV ENDURANCE TEAM

Die Ausdauersportabteilung für Triathleten, Duathleten, Läufer, Radfahrer und Schwimmer in Oberhausen und Umgebung

01.08.2018

## Timo Schaffeld rockt den Ironman in Hamburg



Sechs Kilometer Laufen, danach 180 km Radfahren und als Draufgabe noch einen Marathon von 42,195 km bei Temperaturen von 30 Grad durch die Hamburger City laufen – wer ist denn nur so verrückt? Sehr Viele und so gingen am 29.7.18 rund 2.200 „Eisenmänner“ und „Eisenfrauen“ an den Start bei der zweiten Auflage des Ironman Hamburg. Unter ihnen mischten sich die 5 Sportler aus dem OTV Endurance Team, Timo Schaffeld, Thorsten Wagener, Olivier Zimmer, Stefan Dreimann und Markus Althoff.

Statt der klassischen Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen musste in diesem Jahr in Hamburg auf die Duathlon Version aus Laufen, Radfahren und

erneuten Laufen gesetzt werden. Aufgrund der hohen Blaualgenkonzentration, die den Grenzwert um das Vierfache überschritt und als gesundheitlich bedenklich einzustufen ist, wurde das Schwimmen abgesagt und durch eine 6 km langen Lauf ersetzt. Die Entscheidung wurde im OTV Endurance Team mit gemischten Reaktionen aufgenommen. Die einen lieben das Schwimmen, für die anderen ist es notwendiges Übel, aber trainiert haben sie alle die drei Disziplinen. Und keiner konnte einschätzen, wie sich die Belastung aus dem ersten Laufen im abschließenden Marathon bemerkbar machen würde.

### Verlauf der Radstrecke und des Marathons

Nach der einführenden Laufrunde und dem Einlauf in die Wechselzone begann am nördlichen Ende dieser Zone am Ballindamm die Radstrecke. Diese verlief von dort aus über zwei 90 Kilometer lange Runden. Dabei wurde der Hamburger Großmarkt, der normalerweise für Radfahrer gesperrt ist, durchfahren und die Brandshofer Schleusenbrücke überquert. Anschließend führte die Strecke in das industriell-schicke Rothenburgsort und durch die schönen Vier- und Marschlande. Besonders die Hotspots am Hohendeicher See und am Zollenspieker Fährhaus zeigten sich als Treffpunkte für Zuschauer und Fans. Nach dem ersten Wendepunkt in Geesthacht kurz vor Kilometer 40 fuhren die Triathleten eine Schleife durch den Gammer Weg in Altengamme, bevor es über den Deich zurück in die Innenstadt ging. Die letzten Kilometer des Rundkurses verliefen über die Lombardsbrücke bis zum letzten Wendepunkt vor dem Fernsehturm bei Kilometer 87. Der abschließende Marathon wurde rund um die Binnen- und entlang der Außenalster absolviert. Auch der Rathausmarkt wurde auf den vier Laufrunden drei Mal passiert. An selber Stelle wurde am Ende auch gefinisht.

Der Startschuss des Ironman fiel um kurz vor 7 Uhr mit dem Starterfeld der Profis. Kurz danach ging bereits Timo Schaffeld (AK 18) in seiner ersten Langdistanz auf die Strecke. Endlich ging es los, stand in seinem Gesicht geschrieben und die Anspannung aus den letzten Tag wurde in Energie freigesetzt. Timo lief ein flottes Tempo, überzog dabei aber nicht und benötigte für die 6 km 21:47 Min.



Innerhalb von sehr schnellen zwei Minuten wechselte er auf das Rad, auf zur 180 km langen Radstrecke. Timo fuhr konstant einen Schnitt von 40 km/Std., mal schneller, mal etwas langsamer. Dies ist umso bemerkenswert, da er zwischendurch auf einem Stück Kopfsteinpflaster seinen Wattmesser verloren hat und die Kette einmal wieder aufziehen musste. Der Wattmesser dient zur Kontrolle um ein gleichmäßiges Tempo bei gleichbleibendem Krafteinsatz zu fahren. So fuhr er die letzten 60 km rein nach Gefühl, konnte die Geschwindigkeit dennoch gut halten. Timo benötigte für die 180 km 4:27:32 Std. und war damit 30 Minuten schneller als geplant. Dabei ließ er das komplette Frauenfeld aus dem

Profifeld schon hinter sich, obwohl diese vor ihm gestartet sind. Trotzdem ließ er auch bei dem Wechsel zum Marathon keine Zeit liegen und sprintete regelrecht in zwei Minuten auf die Laufstrecke. Nun fragten sich alle, hat Timo auf dem Rad überzogen? Aber auch hier lief es rund. Ab km 25 wurde Timo zwar etwas langsamer, musste allerdings auch mehrmals zum Dixie eine notwendige Pause einlegen. Auch die Temperatur von 30 Grad brachte ihn nicht aus seinem Konzept. Timo lief den Marathon in hervorragender Zeit von 3:06:10 und finishte in der sensationellen Zeit von 7:59:47 Std. Im Ziel überfluteten ihn seine Gefühle, er strahlte mit Tränen in den Augen vor Stolz, Glück, Freude, hat er doch seinen Traum verwirklicht und den Ironman gefinisht. Und nicht nur das, er siegte souverän in der AK 18 – 24 jährigen mit einem Vorsprung von 27 Minuten vor der Konkurrenz, wurde Deutscher Meister in der AK und holte sich gleichzeitig den Slot für die Weltmeisterschaft in Hawaii.



Aber auch die anderen vier OTV Starter bewiesen, dass sie Eisenmänner sind. Thorsten Wagener (AK 45) erwischte ebenfalls einen perfekten Tag. Es lief von Anfang an rund. Bereits nach 27:53 Min. wechselte er von der ersten Laufrunde auf das Rad.



Thorsten fand schnell seinen Tritt und konnte auf der flachen Radstrecke zügig fahren. In der zweiten Runde erschwerte der stärker werdende Wind das Fahren, jedoch konnte Thorsten seine Pace halten. Er fuhr die 180 km in neuer persönlicher Bestzeit von 5:17:52. Mit diesem guten Gefühl ging es ab auf die Laufstrecke. Thorsten lief von Anfang an gleichmäßig und flüssig den Marathon. Nichts konnte ihn stoppen, er lief sein Ding bis ins Ziel: So finishte er mit persönlicher Bestzeit von 3:40:21 den Marathon und ist hoch zufrieden mit der Endzeit von 9:38:27 und dem 75. Platz in der AK 45.

den Start, ist ihm doch dank der Algenplage das ungeliebte Schwimmen erspart geblieben. Es lief auch vorerst alles nach Plan. Auf dem Rad fuhr er ein gleichmäßiges nicht zu schnelles Tempo, damit er mit Freude und relativ leichten Beinen auf die Marathonstrecke gehen konnte. Dies gelang ihm auch super, denn die Zeit von 5:22:40 brachte ihn in guter Position auf die Laufstrecke. Bis zur Marke des Halbmarathons lief dann alles rund, Stefan kam schnell in seinen Laufrhythmus und sah sich schon locker die Ziellinie überqueren. Doch eine Langdistanz hat ihre Tücken. Ab km 25 schwanden seine Kräfte und er nahm vorsichtshalber Tempo raus. Bei km 30 war es dann vorbei mit der Leichtigkeit. Stefan ging eher, dass er lief und versuchte seine leeren Mineral- und Wasserspeicher wieder mit Getränken aufzufüllen. Über die letzten 5 km kehrte er in den Modus „Joggen“ zurück und finishte erneut auch dank

Stefan Dreimann (AK 45) ging mit einem guten Gefühl an



der großartigen Unterstützung der Menschenmassen an der Strecke in der Gesamtzeit von 10:30:25 bei seiner 9. Teilnahme an einer Langdistanz.

Olivier Zimmer (AK 50) beherrscht alle drei Disziplinen und hat keine wirkliche Schwachstelle im Triathlon. Da das Schwimmen ausfiel, galt seine Konzentration erstmal auf das Radfahren. Hier überzeugte er auch hundertprozentig und



lieferte mit 5:16:45 eine persönliche Bestleistung auf dem Rad ab. Mit diesem positiven Gefühl lief er den Marathon an. Und es lief während der ersten 20 km auf der Laufstrecke wie am Schnürchen, jedoch machte sich dann sein bekanntes Problem „Unruhe im Magen“ bemerkbar. So schränkten ihn diese Magenprobleme in der zweiten Marathonhälfte extrem ein und er verlangsamte sein Tempo, musste teilweise auch gehen. Aber Oli biss die Zähne zusammen und lief immer wieder an. Er wollte unbedingt finishen und lief dann nach 11:28:43 Std. unter dem tosenden Applaus seiner Frau und beiden Söhne ins Ziel ein.

Markus Althoff (AK 50) liebt im Gegensatz zu vielen anderen Triathleten die erste Disziplin, das Schwimmen. Als er zwei Tage vor dem Start die Nachricht hörte, dass er stattdessen laufen muss, wollte er am liebsten alle sieben Sachen wieder packen.

Doch auch er stand am Sonntagmorgen in der Startreihe und ließ sich von der tollen Atmosphäre in Hamburg anstecken.

Bis km 120 fuhr Markus sein vorgesehenes Tempo auf dem Rad, dann machten sich Schmerzen im Knie bemerkbar, die ihn während des noch kommenden Marathons weiter verfolgen sollten. Von dem tollen Support des OTV Teams an der Strecke getragen, ging es dann nach 5:47:36 Std. auf die Laufstrecke. Und Markus ignorierte die Knieprobleme erst erfolgreich. Allerdings wurden diese immer stärker und er musste ab km 20 teilweise gehen. Dennoch gab er nicht auf und kämpfte sich auch dank der Unterstützung seiner Frau und Tochter über die restliche Strecke. Er genoss den



Zieleinlauf am Hamburger Rathaus, denn auch er wurde wie alle anderen bei seiner Zielankunft in der Zeit von 12:22:08 Std. gebührend von den mitgereisten Fans gefeiert.

Im Nachhinein ziehen alle OTVer ein positives Fazit und sind begeistert von der Veranstaltung. Der Ironman Hamburg war auch in seiner zweiten Auflage ein riesiger Erfolg und die Eisenmänner sind zu Recht stolz über ihre gezeigten Leistungen.

Am Montag, den 30.7.18 wurde Timo Schaffeld im Rahmen einer Siegerehrung des Veranstalter Ironman für seinen Sieg in der Altersklasse und den Sieg der Deutschen Meisterschaft im Beisein seiner Eltern, Schwester und Freunde sowie der Teamkollegen geehrt. Und hier erhielt er auch den begehrten Slot für die Teilnahme an dem Ironman Hawaii am 13.10.2018.

Altersklasseathleten können sich nur mit einer entsprechend guten Platzierung bei einem beliebigen Rennen der IRONMAN Serie direkt für den Ironman Hawaii qualifizieren. Die Vergabe der sogenannten „Slots“ erfolgt getrennt nach Geschlecht und Altersklasse. Mit dem Sieg in der AK machte Timo die Qualifikation perfekt. Und erfüllt sich seinen Traum. Und am 13.10.18 werden alle Teammitglieder, Freunde und allen voran die Familie die Daumen drücken und vor dem Fernseher das Rennen live verfolgen.