

## **Beim 10-jährigen Jubiläum in Roth glänzte auch ein Hobbysportler aus Aichach**

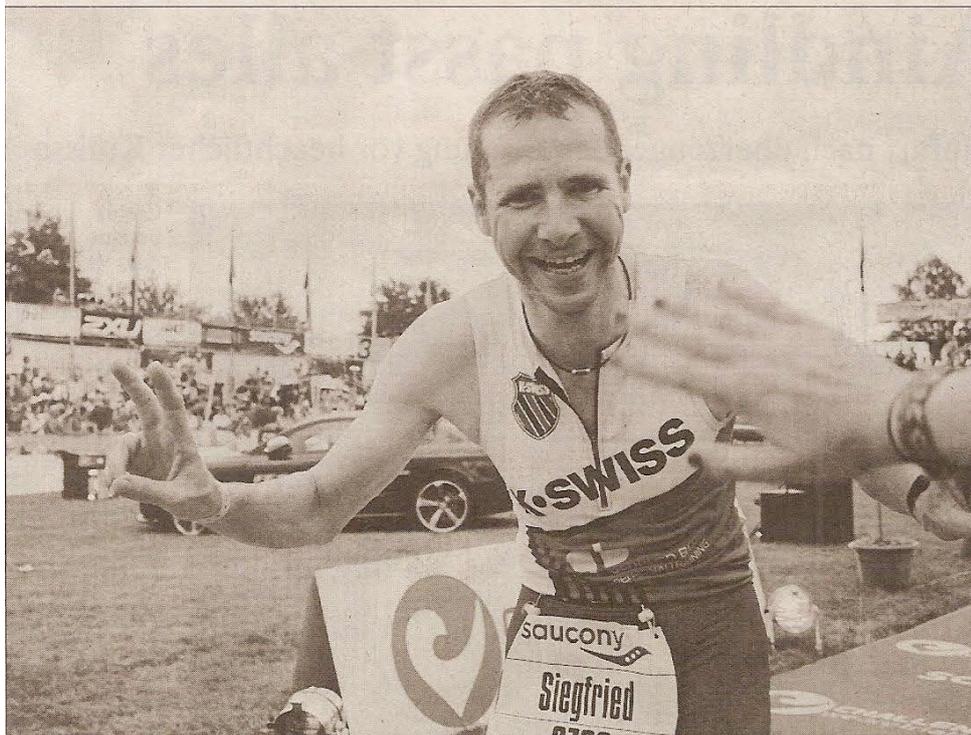
2010 verfolgte Siegfried Spielmann noch als Zuschauer wie die Sportler sich durch die Langdistanz beim Triathlon in Roth kämpften. Da er sich nach etlichen Teilnahmen an großen Marathons immer mehr auch für den Triathlon begeisterte und auch schon an einigen kurzen Wettkämpfen wie z.B. der Jedermann Distanz am Kuhsee und in Ingolstadt teilgenommen hatte, stand der Entschluss schnell fest, selbst beim großen Triathlon in Roth anzutreten – mit Erfolg!

Schon im August letzten Jahres hat der Aichacher angefangen seine Ernährung umzustellen, im September 2010 begann Spielmann dann mit dem Training für die Challenge Roth. Da der 38jährige noch nie zuvor einen Triathlon dieser Größe mit 3,8km Schwimmen, 180km Rad und 42km Laufen – absolviert hatte, stand ihm mit Gerhard Budy (Organisator Triathlon Ingolstadt) ein erfahrener Personalcoach für die 10 monatige Vorbereitungszeit zur Seite.

Ein eigens für ihn erstellter Trainingsplan, welcher sich über sechs Tage die Woche erstreckte, stellte die Grundlage des Trainings dar. Das Trainingspensum umfasste 10-15 Stunden die Woche. Unter anderem wurde im Triathlonverein Friedberg das Schwimmen trainiert. Ebenso fuhr der gebürtige Augsburger fordernde Radstrecken rund um den Landkreis ab. Daneben wurden immer wieder Laufeinheiten absolviert. Regelmäßig wurde der aktuelle Leistungsstand mit einem sogenannten Laktattest festgestellt und die Trainingspläne dementsprechend angepasst. Ab Februar, nach einem Radtrainingslager in der Toskana, wurde mehr Zeit in die Radeinheiten investiert, diese konnten schon bis zu 6 Stunden am Stück betragen. Während dieser Zeit fuhr Spielmann mitunter auch schon mal mit dem Rennrad von Aichach nach Ingolstadt in die Arbeit.

Als letzte Vorbereitung bzw. Test erfolgte 3 Wochen vor dem großen Challenge Event in Roth, die Teilnahme am Erding Triathlon über die Olympische Distanz.

Am Sonntag den 10. Juli 2011 war es dann nach langem Training endlich soweit. Ab 06:30 Uhr wurden die Teilnehmer der einzelnen Startgruppen im 5 Minuten Abstand auf die Strecke geschickt. Um 7:30 Uhr fiel für Siegfried Spielmann dann der Startschuss für die Challenge in Roth. Die Gesamtzahl der Teilnehmer bei dem Event betrug über 5000 wovon 3300 Einzelstarter waren. Es wurde immer mit circa 250 Teilnehmern in einzelnen Startgruppen gleichzeitig gestartet. Die Schwimmstrecke durch den Main-Donau-Kanal, bei Wassertemperatur 21° Grad und strahlendem Sonnenschein, meisterte der Aichacher in einer Zeit von 1:17 Std. Anschließend wurde mit dem Rennrad durch die schöne, aber sehr hügelige Gegend um Roth, mit den Stimmungsnestern am Solarer Berg, Greding und Hipoltstein gefahren. Die Radstrecke absolvierte Spielmann mit einer Zeit von 05:36 Stunden. Auch die marathonlange Strecke zum Laufen meisterte er mit einer überdurchschnittlich guten Zeit von 04:05 Stunden. Insgesamt benötigte er eine Zeit von 11:09:18 Stunden um seinen ersten Triathlon über eine Volldistanz zu finishen. Der meiste Ansporn waren wahrscheinlich die 180.000 begeisterten Zuschauer die die Straßen des Wettkampfs säumten und jeden anfeuerten, egal ob Spitzensportler oder Hobbyathlet. Das größte Highlight war aber der Zieleinlauf, welcher in Roth stattfand und jedem egal ob Sportler oder Zuschauer ein Gänsehautfeeling verursachte. Über einen roten Teppich lief Spielmann in die Zielarena, wo die begeisterten Fans der Challenge Roth und die Familien und Freunde der Sportler schon auf die Finisher warteten. Jeder Sportler wurde durch den Moderator Namentlich angesagt. Im Ziel, wurden die Teilnehmer durch Veranstalter und Organisator Felix Walchshöfer mit einer Umarmung und einer Medaille persönlich begrüßt. Siegfried Spielmann war mit seiner guten Zeit sehr zufrieden, zumal es sein erster, großer Triathlon war. Vier Stunden später wurde auch der letzte Teilnehmer mit Feuerwerk und Wunderkerzen empfangen. So kam sich gleich jeder als Gewinner vor!



Glücklich und erschöpft nach einer großen Leistung. Nach zehnmonatiger Vorbereitung hat Siegfried Spielmann den bekanntesten deutschen Triathlon in Roth in gut elf Stunden geschafft. Foto: privat

## Lebenstraum erfüllt

### Siegfried Spielmann bewältigt Rother Langdistanz-Triathlon

Aichach (tl) Noch im Vorjahr verfolgte der Aichacher Siegfried Spielmann als Zuschauer, wie die Triathleten sich durch die Langdistanz beim Triathlon in Roth kämpften. Da er sich nach etlichen Teilnahmen an großen Marathons immer mehr auch für den Triathlon begeisterte und auch schon an einigen kurzen Wettkämpfen wie der Jedermann-Distanz am Kuhsee und in Ingolstadt teilgenommen hatte, stand der Entschluss schnell fest, selbst beim großen Triathlon in Roth anzutreten. Mit Erfolg.

Schon im August letzten Jahres begann Spielmann, seine Ernährung umzustellen. Im September 2010 nahm der Aichacher das Training für die Challenge Roth auf. Da der 38-Jährige noch nie zuvor einen Triathlon dieser Größe mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad und 42 km Laufen absolviert hatte, stand ihm mit Gerhard Budy (Organisator Triathlon Ingolstadt) ein erfahrener Personalcoach für die zehnmonatige Vorbereitungszeit zur Seite.

Ein eigens für ihn erstellter Trainingsplan, der sich über sechs Tage die Woche erstreckte, stellte die Grundlage des Trainings dar. Das Trainings-

pensum umfasste zehn bis 15 Stunden die Woche. Unter anderem wurde im Triathlonverein ein Friedberg das Schwimmen trainiert. Ebenso fuhr der gebürtige Augsburgener fordernde Radstrecken rund um den Landkreis ab. Daneben wurden immer wieder Laufeinheiten absolviert. Regelmäßig wurde der aktuelle Leistungsstand mit einem so genannten Laktatstest festgestellt, und die Trainingspläne dementsprechend angepasst. Ab Februar, nach einem Radtrainingslager in der Toskana, investierte Spielvogel mehr Zeit in die Radeinheiten, diese konnten schon bis zu sechs Stunden am Stück betragen. Als letzte Vorbereitung erfolgte drei Wochen vor dem großen Challenge Event in Roth die Teilnahme am Erding-Triathlon über die Olympische Distanz.

Am 10. Juli war es nach langem Training endlich soweit. Ab 6.30 Uhr wurden die Teilnehmer der einzelnen Startgruppen im Fünf-Minuten-Abstand auf die Strecke geschickt. Um 7.30 Uhr fiel für Siegfried Spielmann der Startschuss. Die Gesamtzahl der Teilnehmer bei dem Event betrug über 5000, wovon 3300 Einzelstarter waren. Die Schwimmstrecke durch den Main-Donau-Kanal,

bei einer Wassertemperatur von 21 Grad und strahlendem Sonnenschein, meisterte der Aichacher in einer Zeit von 1:17 Stunden. Anschließend fuhr Spielmann mit dem Rennrad durch die schöne, aber sehr hügelige Gegend um Roth, mit den Stimmungsnestern am Solarer Berg, Greding und Hipolstein. Die Radstrecke absolvierte Spielmann in einer Zeit von 5:36 Stunden. Auch den abschließenden Marathonlauf meisterte er mit einer überdurchschnittlich guten Zeit von 4:05 Stunden.

Insgesamt benötigte er 11:09:18 Stunden, um seinen ersten Triathlon über eine Vollstrecke zu finishen.

Der größte Ansporn waren die 180 000 begeisterten Zuschauer, die jeden anfeuert, egal ob Spitzensportler oder Hobbyathlet. Das größte Highlight war der Zieleinlauf in Roth, der bei jedem Starter ein Gänsehautfeeling verursachte. Über einen roten Teppich lief Spielmann in die Zielarena, wo die enthusiastischen Fans der Challenge Roth und die Familien und Freunde der Sportler schon auf die Finisher warteten. Jeder Sportler wurde mit Feuerwerk und Wunderkerzen empfangen.

# Wunderkerzen und Gänsehaut für Spielmann

Triathlon Aichacher erfüllt sich „Lebenstraum“ mit Start auf der Ironman-Distanz in Roth. In gut elf Stunden am Ziel

**Aichach/Roth** Noch im Vorjahr verfolgte der Aichacher Siegfried Spielmann als Zuschauer, wie die Triathleten sich durch die Langdistanz beim Triathlon in Roth kämpften. Da er sich nach etlichen Teilnahmen an großen Marathons immer mehr auch für den Triathlon begeisterte und auch schon an einigen kurzen Wettkämpfen, wie zum Beispiel der Jedermann-Distanz am Kuhsee und in Ingolstadt teilgenommen hatte, stand der Entschluss schnell fest, selbst beim großen Triathlon in Roth anzutreten – mit Erfolg!

Im September 2010 begann Spielmann mit dem Training für die Challenge Roth. Da der 38-Jährige noch nie zuvor einen Triathlon dieser Distanz mit 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad und 42 Kilometer Laufen absolviert hatte, stand ihm mit Gerhard Budy (Organisator Triathlon Ingolstadt) ein erfahrener Personalcoach für die zehnmönatige Vorbereitungszeit zur Seite. Ein eigens für ihn erstellter Trainingsplan, welcher sich über sechs Tage die Woche erstreckte, stellte die Grundlage des Trainings

dar. Das Trainingspensum umfasste zehn bis 15 Stunden die Woche. Unter anderem trainierte Spielmann im Triathlonverein Friedberg Schwimmen. Ebenso fuhr der gebürtige Augsburgener fordernde Radstrecken rund um den Landkreis ab. Daneben wurden immer wieder Laufeinheiten absolviert. Regelmäßig wurde der aktuelle Leistungsstand mit einem Laktatetest festgestellt und die Trainingspläne dementsprechend angepasst. Ab Februar, nach einem Radtrainingslager in der Toskana, investierte Spielmann mehr Zeit in die Radeinheiten – bis zu sechs Stunden am Stück. Als letzte Vorbereitung folgte drei Wochen vor Roth die Teilnahme am Erding-Triathlon über die Olympische Distanz.

In Roth wurden ab 6:30 Uhr die Teilnehmer der einzelnen Startgruppen im Fünf-Minuten-Abstand auf die Strecke geschickt. Um 7:30 Uhr fiel für Siegfried Spielmann der Startschuss. Die Gesamtzahl der Teilnehmer bei dem Event lag bei über 5000. Die Schwimmstrecke durch den Main-Donau-Kanal, bei Wassertemperatur 21 Grad und



Der Aichacher Siegfried Spielmann kämpfte sich beim Triathlon in Roth erfolgreich über die Langdistanz.

Foto: U

strahlendem Sonnenschein, meisterte der Aichacher in einer Zeit von 1:17 Stunden. Anschließend führte

die Rennradstrecke durch die schöne, aber sehr hügelige Gegend um Roth, mit den Stimmungsnestern

am Solarer Berg, Greding und Hiltolstein. Die Radstrecke absolvierte Spielmann mit einer Zeit von 5:36 Stunden. Auch den abschließenden Marathonlauf meisterte er mit einer überdurchschnittlich guten Zeit von 4:05 Stunden. Insgesamt benötigte er eine Zeit von 11:09:18 Stunden, um seinen ersten Triathlon über eine Volldistanz zu finishen. Der meiste Ansporn waren die 180000 begeisterten Zuschauer, die die Straßen des Wettkampfs säumten und jeden anfeuert, egal ob Spitzensportler oder Hobbyathlet.

## Roter Teppich beim Zieleinlauf in Roth

Das größte Highlight war für Spielmann aber der Zieleinlauf in Roth, der „Gänsehautfeeling“ verursachte. Über einen roten Teppich lief Spielmann in die Zielarena, wo die begeisterten Fans der Challenge Roth und die Familien und Freunde der Sportler schon auf die Finisher warteten. Jeder Sportler wurde durch den Moderator angesagt und mit Feuerwerk und Wunderkerzen empfangen. (müd)