Laufend um den Rothsee und auf Inspektion im Triathlon Mekka in Roth

– – – Text und Fotos von Rainer Leyendecker – – –

Kurzfristig auf der Suche nach einem Laufevent am Sonntag, 10. März, wurde ich im Web fündig und war erstaunt: Diesmal fand bereits die **31. Auflage vom Finish Line Rothseelauf** statt, von dem ich zuvor noch nie etwas erfuhr. Um so mehr wusste ich von der **Triathlon Hochburg Roth** inmitten vom Fränkischen Seenland (zwischen Ingolstadt und Nürnberg), war aber noch nie vor Ort an den Strecken zum Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Das schien mir eine interessante Ausflugskombination und so buchte ich kurz vor Meldeschluss gleich zwei Läufe am Vormittag um den Rothsee (zusammen nur 24 Euro !). Kurz nach 6 Uhr startete ich die 180 km Fahrt zum Standhaus Birkach am Kleinen Rothsee, nahm ich vor 8:30 Uhr meine beiden Startnummern in Empfang und plauderte nett mit der Veranstalter-Chefin Sissy Baumann von „running Concepts“ aus Nürnberg. Einige meldeten sich noch gegen 5 Euro extra pro Lauf nach.

Start- und Zielbogen beim Lauf um den Kleinen Rothsee – rechter Zeil der beiden Seen

Um 9:30 Uhr fiel der Startschuss für die rund 90 Hobbyläufer*innen – eine Runde im Uhrzeigersinn auf dem Radl- und Wanderweg um den See, mit ein paar Höhenmetern. Aus dem angekündigten frühlinghaften Wetter wurde nichts, denn es blieb unter 10 Grad und es wehte auf freier Strecke ein kräftiger Wind. Viele stürmten von Beginn an los, aber ich blieb meiner Devise bis kurz nach km 4 treu, ein mäßiges Tempo einzuschlagen. Da ich aber einen älteren Herrn weit vor mir sah, beschleunigte ich doch noch und gewann meine AK M65 in 29:22 Minuten netto.

Ruckzuck ging es die paar 100 m zurück zum offiziellen Parkplatz an der Staumauer, zog ich mich im Auto um und nahm etwas Energie zu mir. Um 10:30 Uhr folgte der

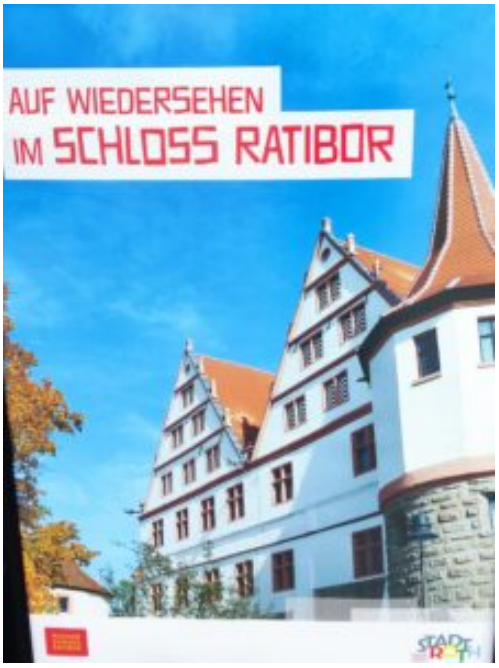
Hauptlauf mit über 220 Läufer*innen und wusste ich schon, dass es mit einem Podiumsplatz schwer werden würde. Denn tags zuvor verglich ich die aktuelle Teilnehmerliste mit den Ergebnislisten der letzten beiden Jahre und sah ich tolle Ergebnisse unter den hier wohl regelmäßig mitlaufenden Oldies aus der Region. Wieder rannten nach dem Startschuss (ich wartete am Ende des ersten Drittels des Feldes) viele beherzt im Gedränge los und wurde ich oft überholt, bald auch von zwei Oldies, die ich in der M65 wähnte, obwohl ich flott unterwegs war. Nach der ersten Runde passierten wir den Verpflegungspunkt am Strandhaus, aber ich hatte ja meine Trinkflasche im Hüftgürtel dabei.
Die beiden Oldies hatte ich auf der langen Geraden etwa in 100 bzw. 200 m vor mir noch im Blick, aber sie kamen nicht weiter weg, da ich mein Tempo halten konnte und mein Ehrgeiz wuchs, sie nach und nach zu überholen, was nach km 7 und 9 auch gelang. Nun konnten sie auch mit Blick auf mein SVS T-Shirt mit „Ultralauf Team SV Schwindegg“ auf dem Rücken sehen, wer sie überholte. Bald war auf der gegenüberliegenden Seite des Sees schon der Zielbogen in Sicht und lief ich auch darunter durch in guten 52:31 Min. netto. Mit meinem Finisher Bier der örtlichen Spalter Brauerei ging es zurück zum Auto und erneuten Umziehen – diesmal in warme Ausflugskleidung. Mit dem Dreisatz hatte ich auch schnell mein Tempo von 5:03 min/km über die 10,4 km raus. Vielleicht schaffe ich einen Zehner doch noch mal unter 50 Minuten !

Wieder am Strandhaus, liefen nach fast 70 Minuten die letzten Aktiven ein und hingen schon die vorläufigen Ergebnislisten aus: „nur“ Fünfter in meiner AK, aber immerhin von 13 Finishern. Auch wenn ich bei der anschließenden Siegerehrung ab 12 Uhr „nur“ Zuschauer war, war ich doch zufrieden mit diesem Ergebnis, denn der Vierte hatte fast 3 Minuten Vorsprung und auch ohne mein Warmlaufen beim Hobbylauf hätte ich schon 4 Minuten schneller sein müssen für den 3. AK Stockerlplatz. „Meine“ beiden Oldies liefen laut Liste noch in der M60 bzw. schon in der M70 ! Ich war die einzige Person, die beide Läufe finishte.

Urkunden-Zeiten laut Einlaufliste = brutto ; Netto-Zeiten zusätzlich den den Ergebnislisten

Immer wieder spannend für mich sind diese **Kombinationen von zwei Rennen** an einem Tag oder an einem Wochenende, denn es gilt jeweils, die goldene Mitte zu finden. Beim ersten Lauf will ich nicht so schnell wie ich kann, beim zweiten Lauf

kann ich nicht mehr so schnell wie ich will, gebe aber gerne mein Bestes, wenn der Ehrgeiz aufflackert.
Nach meinem Pflichtteil waren es nur 10 km Fahrt zum Freizeitteil in der **Triathlon Stadt Roth**. Beim Bummel durch die Altstadt mit Besuch des imposanten Schlosses Ratibor fand ich einige Metallsäulen mit Informationen zum Triathlon Roth und deren Gewinnern der letzten Jahre unter den Damen und Herren, darunter auch einige deutsche Triathleten. Im nahen Stadtgarten, ehemaliges Gelände der Landesgartenschau 2003, steht ein moderner Zielbogen für den Roth Triathlon, den ich bisher nur von TV Übertragungen kannte.



Auf Schautafeln in der Stadt wirbt das Triathlon Mekka in Deutschland für seine Großereignisse in diesem Jahr. Da ist im Läuferischen erst mal am 22./23. Juni der **35. Memmert Rothsee Triathlon** mit dem Eventgelände an der Staumauer vom Kleinen Rothsee. Neben kleineren Bewerben am Samstag für Schüler, Jugend sowie Jedermann/Jederfrau (750 m Schwimmen, 19,5 km Radeln, 5,0 km Laufen) findet am Sonntag die **Olympische Distanz** statt, die sog. **Kurzdistanz** über 1,5 km, 42,2 km und 10 km. Für Samstag sind bereits über 230 Teilnehmende registriert, für Sonntag über 650 Einzelsportler und 70 Staffeln.
Am 7. Juli folgt dann die **40. Auflage des Triathlon Roth**, seit vielen Jahren als DATEV Challenge Rothsee Triathlon bestens vermarktet, so dass die 3.500 Startplätze für die Solisten aus der ganzen Welt innerhalb kürzester Zeit ausgebucht sind und fast genauso schnell die 650 Staffelplätze. Aber für 2025 lässt sich noch anmelden ! Hierbei ist die **Langstrecke** zu meistern, also zuerst **3,8 km Schwimmen** (auf und ab im Main-Donau-Kanal zwischen Hilpoltstein und Heuberg), dann in zwei großen Runden in der Region die **180 km Rad** mit 1.200 Höhenmetern und zuletzt der **Marathon** von Heuberg (am Kanal auf und ab, dann mit 160 Höhenmetern über Roth nach Büchenbach und zurück) zum Finale im Stadtgarten Roth.

Im letzten Sommer 2023 fielen sogar, live übertragen im TV und selbst den ganzen Tag verfolgt, neue **Weltbestzeiten** in Roth bei dieser **Weltmeisterschaft**: Bei den Herren gewann der Däne Magnus Ditlev in 7:24:40 Std. vor unserem Patrick Lange in 7:30:04 Std. und bei den Damen siegte die Schweizerin Daniela Ruf in 8:08:21 Std. von unserer Anne Haug in 8:21:21 Std. Erfolgreich dabei war auch mein RSLC Holzkirchen Vereinskollege Konrad Puk, welcher in seiner M75 mit unfassbaren 15:18 Std. die WM vor einem Herrn aus den USA in 15:38 Std. gewann. Heuer ist Konrad Puk wieder für die AK 75 gemeldet – neben 2 Damen und 3 weiteren Herren dieser ältesten Altersklasse bei den Triathlons.

Vielleicht mache ich heuer auch mit bei diesem genauso weltberühmten Triathlon wie dem Ironman von Hawaii in Kona mit (dort war ich im Nov. 2011 schon mal – auch zum Besichtigen der Strecken an Land) – allerdings höchstens als Zuschauer und Unterstützer von Konrad. Und zu guter Letzt feiert die Stadt Roth am 20. September **ihre Faszination „40 Jahre Triathlon in Roth“**. Ich besuchte am Abschluss noch die durch einen großen Ostermarkt sehr belebte Altstadt von Hilpoltstein mit ihrer alten Burganlage und so endete mein langer Ausflugstag mit dem Eintreffen zuhause erst im Dunkeln.