

Freie Presse

Eisenmann mit Rückendeckung

Triathlet René Scheinpflug hat seine Langdistanz- Premiere beim Frankfurt-Ironman mit Bravour gemeistert.

Von *Steffen Bauer* erschienen am 06.07.2016



Großer Rückhalt: René Scheinpflug im Kreis seiner Familie, die ihn zehn Stunden anfeuerte. Von links Steffen und Viola Beger, die Eltern seiner Freundin, Carolin Beger, die Eltern Heidrun und Roland Scheinpflug sowie Freundin Katharina Beger.

Foto: PF

Halsbrücke/Freiberg. René Scheinpflug hat sich seinen Traum erfüllt - und sich dabei beeilt: Bei seinem ersten Start über die Langdistanz hat der Triathlet vom TSV 92 Freiberg am Sonntag beim Frankfurt-Ironman nach 9:49:52 Stunden das Ziel erreicht. Damit war der 35-Jährige mehr als eine Stunde schneller, als er sich bei seiner Ironman-Premiere vorgenommen hatte.

"Es ist wirklich sehr gut gelaufen", berichtet Scheinpflug, der sich für die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad und 42,195 Kilometer Lauf zunächst eine Zeit von unter elf Stunden geplant hatte. "Insgeheim hatte ich aber schon mit rund

zehn Stunden geliebäugelt", gesteht der Ausdauersportler, der sich mehr als eineinhalb Jahre auf seinen ersten Ironman-Wettkampf vorbereitet hatte.

Auch bei der direkten Einstimmung auf den Wettkampf überließ Scheinpflug nichts dem Zufall. Bereits am Dienstag war er nach Frankfurt gefahren, um unter anderem einmal die komplette Radstrecke abzufahren. Zudem absolvierte er zwei Schwimm- und eine leichte Laufeinheit im Vorfeld. Am Sonntag hieß es früh aufstehen. "Start für alle Altersklassenathleten war 6.40 Uhr", erzählt Scheinpflug, der sich deshalb beim vorabendlichen EM-Viertelfinale zwischen Deutschland und Italien schon zur Halbzeit ins Bett verabschiedete. Beim Schwimmen wurden aller vier Sekunden sechs Starter in die Fluten des Langener Waldsees geschickt. "Ich habe sofort meinen Rhythmus gefunden", so der TSV-Athlet, der die zwei Runden im 22,5 Grad warmen Wasser in 1:06:56 Stunden meisterte. "Im Gegensatz zu den Profis durften wir im Neoprenanzug starten", erklärt Scheinpflug, der sich in seiner Altersklasse 35 mit rund 400 Konkurrenten auseinandersetzen hatte.

Auch auf den zwei Rad-Runden rund um Frankfurt habe er schnell sein Tempo gefunden. "Ich konnte meine Kräfte gut einteilen", so der Sportler aus dem Halsbrücker Ortsteil Falkenberg. Immerhin waren auf den 180 Kilometern 1000 Höhenmeter zu bewältigen. "Es gab drei längere Anstiege pro Runde." Die Bedingungen seien aber optimal gewesen, so Scheinpflug. "Es war nicht zu warm und zudem über weite Teile trocken." Nur am Ende habe es etwas zu regnen begonnen.

Im Gegensatz zum Radkurs war die Laufstrecke flach. Den Marathon legten die Triathleten am Mainufer zurück. "Ich hatte auch hier von Anfang an ein gutes Gefühl",

sagt René Scheinpflug, der sich als Marschtabelle 4:45 Minuten pro Kilometer zurechtgelegt hatte. Beim Zieleinlauf am Frankfurter Römer seien alle Athleten von tausenden Zuschauern bejubelt worden, so der 35-Jährige. "Auch zuvor haben dich wildfremde Leute mit dem Namen angefeuert. Das war Gänsehautfeeling pur." Den Marathon bewältigte er in 3:28:25 Stunden - und war damit nur drei Minuten langsamer als bei seinem Dresden-Marathon 2015.

Mit seiner Gesamtzeit ordnete sich Scheinpflug als 334. unter 3200 Startern ein. In der AK 35 bis 39 wurde er 74., und in der Wertung der Deutschen Meisterschaft 30. Der Sieger bei den Profis, Sebastian Kienle, mehrfacher Deutscher Meister und Hawaii-Sieger 2014, war in 7:52 nur knapp zwei Stunden schneller.

Unterstützt wurde der TSV-Athlet in Frankfurt von der ganzen Familie. "Alle waren wie ich zehn Stunden unterwegs. Das war ein Riesenrückhalt." Insgesamt sei er rundum zufrieden und glücklich, strahlt René Scheinpflug. Auch den Party-Marathon am Montag mit Athleten-Brunch, Siegerehrungen und Bekanntgabe der Hawaii-Starters meisterte der frischgebackene Ironman, der erst gestern Nachmittag wieder daheim war. "Das war fast so anstrengend wie der Wettkampf", so Scheinpflug augenzwinkernd.

© Copyright Chemnitzer Verlag und Druck GmbH & Co. KG