# Hohenadler wieder für Hawaii qualifiziert

**Sportler des TVT überzeugt auf Lanzarote – Tolle Leistung auf dem Rad**

Eine hervorragende Leistung bot der Traunsteiner Ausdauersportler Armin Hohenadler beim Ironman-Triathlon auf Lanzarote. Mit einer Gesamtzeit von 9:58:40 Stunden blieb er unter der »magischen« 10-Stunden-Grenze für die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und den anschließenden Marathonlauf (42,195 km). Hohenadler wurde Achter seiner Altersklasse, und damit qualifizierte sich der Sportler des TV Traunstein auch für den legendären Ironman-Wettbewerb auf Hawaii.

Insgesamt waren über 1200 Sportler auf Lanzarote am Start, darunter auch zahlreiche Profis. Diese sicherten sich die ersten 12 Plätze (und über 20 der ersten 30 Ränge), angeführt von Sieger Bert Jammaer (8:59:37), hinter dem Teemu Toivanen (9:08:15) und Ain-Alar Juhanson (9:08:36) mit bereits respektablem Abstand folgten. In Hohenadlers Altersklasse M 35 waren über 300 Dreikämpfer am Start, umso höher ist hier sein achter Rang – und Platz 47 in der Gesamtwertung – einzuschätzen.

»Das war schon extrem hart. Im Vorjahr hat noch eine Zeit von 10:24 Stunden gereicht, um sich für Hawaii zu qualifizieren, heuer waren in meiner Altersklasse die Startplätze für Hawaii bei knapp über 10 Stunden schon weg«, berichtet der 36-Jährige von immer härter werdender Konkurrenz.

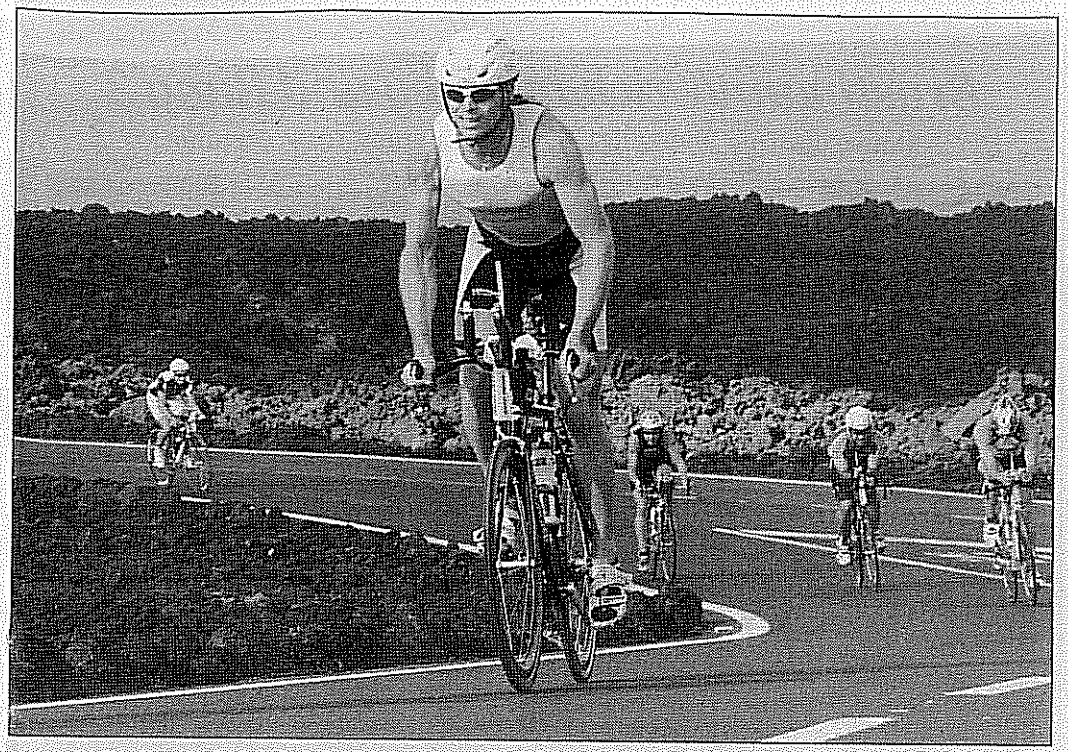
Gut, dass er sich steigern konnte. Seine schwächste Disziplin, das Schwimmen brachte er in 1:06:34 Stunden als 126. hinter sich. »Auf der ersten Runde habe ich mich schon gefragt, was ich da mache, da gab es ein mächtiges Gehaue«, beschreibt er den im wahrsten Sinne des Wortes harten Kampf im Wasser. Doch dann wurde es besser, denn »in der zweiten Runde hatte ich keine Gruppe mehr um mich.«

Beim Radfahren hatten die Aktiven eine knüppelharte Strecke mit über 2000 Höhenmetern zu bewältigen, hinzu kam heftiger Wind. »Das ist die härteste Radstrecke, die ich bei Ironman-Triathlons kenne«, so Hohenadler. Er orientierte sich – außer bei einigen extremen Anstiegen – an seinem Puls (ca. 160), um kontrolliert seine Leistung abzurufen. Nach eineinhalb Stunden »brannten schon meine Beine – aber das muss ja sein, wenn man hart fährt«, weiß er. Doch der Traunsteiner behielt seinen guten Rhythmus, und »zum Schluss konnte ich immer noch guten Druck auf die Pedale bringen«, so der 36-Jährige.

Angesichts seiner Leistung und Zeit im Radfahren spürte er da: »Die 10 Stunden sind heute zu knacken.« Doch der Marathonlauf erwies sich als harte Herausforderung. Die erste Runde ging relativ locker, die zweite gut, »aber dann wurde es hart.« Doch mit einer Zeit von unter 3:30 Stunden kämpfte sich der Athlet des TVT ins Ziel und damit zur Gesamtzeit von 9:58:40 Stunden.

Besonders erfreut war der Traunsteiner über seine Vorstellung auf dem Rad. Zum einen war es seine persönlich beste Leistung (5:22:29 Stunden/Platz 23 im gesamten Feld), zum anderen hatte er ja heuer lange Zeit nur wenige Kilometer auf dem Rad absolviert. Denn erst sieben Wochen vor dem Triathlon in Lanzarote hatte der Traunsteiner ja am »Marathon des Sables« teilgenommen, einer mehrtägige Etappen-Lauftour durch die Wüste. Daher lag bis dahin der Schwerpunkt der Vorbereitung auf dem Lauftraining. »Danach habe ich erstmal weniger gemacht und vor allem Radfahren und Schwimmen trainiert«, so der 36-Jährige.

Noch vor dem Ironman auf Hawaii (11. Oktober) stehen für Hohenadler einige kleinere Wettkämpfe sowie ein Ironman-Triathlon in Klagenfurt (in ca. sechs Wochen) auf dem Programm. »Ich konnte verletzungsbedingt im Vorjahr bei einigen Wettbewerben nicht teilnehmen. Das will ich heuer nachholen« so der Sportler des TVT. Eines ist aber auch klar: »Wenn ich merken sollte, dass ich nicht fit bin, dann verzichte ich notfalls auch mal auf einen Start bei einem kleineren Wettkampf« – denn der Ironman auf Hawaii hat Priorität. who



**Und immer wieder ging es bergauf: Armin Hohenadler (vorn) und seine Konkurrenten hatten beim Triathlon auf Lanzarote auf der Radstrecke eine besonders schwere Aufgabe zu bewältigen – doch der Sportler des TV Traunstein überzeugte auch in dieser Disziplin.**

# Nußdorf möchte Sieg im Heimfinale

**Bezirksliga: Chieming plant weiteren Schritt in Richtung Klassenerhalt**

Die Fußballdamen des SV Saaldorf stehen seit zwei Spieltagen als Meister der Landesliga Süd fest. Doch der Spitzenreiter ließ sich am vergangenen Wochenende nicht hängen, spielte befreit auf und schickte den FC Mariakirchen mit einem 3:0 nach Hause. Das letzte Spiel in dieser Saison bestreitet der künftige Bayernligist am Samstag um 17 Uhr beim Rangfünften TSV Frontenhausen.

Endspurt in der Bezirksoberliga: Zwei Runden stehen in dieser Klasse noch aus – und noch sind weder im Aufstiegs- noch im Abstiegskampf die Würfel gefallen. Das Rennen der TVA feiern. Gespielt wird am Sonntag um 10:30 Uhr in München. Im Tabellenkeller heißt die Devise »zwei aus drei«. Die SF Gmund-Dürnbach (15 Punkte) haben momentan die besten Karten, das Abstiegsgespenst noch zu vertreiben. Der TSV Ober-Unterhaunstadt und der SV Marzoll (beide 12) haben die beiden Abstiegsplätze inne. In Marzoll macht man sich keine Hoffnungen mehr auf die Rettung. Das letzte Heimspiel der Saison steigt am Samstag um 16 Uhr gegen den FC Ingolstadt.

In der Bezirksliga braucht Tabellenführer FFC Wacker München II einen Sieg