

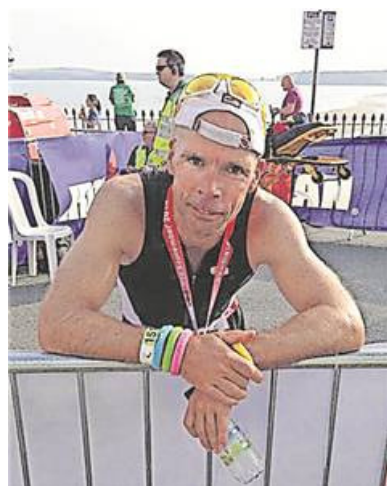
Sächsische Zeitung

SZ-ONLINE.DE

„Das war mein perfektes Rennen“

Stefan Flachowsky vom OSSV wurde Elfter beim superharten Ironman Wales. Jetzt freut er sich auf die WM auf Hawaii – aber auf die im nächsten Jahr.

24.09.2014 Von Frank Oehl



Erschöpft, aber glücklich. Stefan Flachowsky im Ziel in Tenby/Wales.

Eine der stärksten Ironman-Trainingsgruppen in Ostdeutschland hat wieder mal von sich reden gemacht. Die des Ostsächsischen Schwimmvereins in Kamenz. OSSV-Crack Stefan Flachowsky wurde beim superharten Ironman Wales Gesamtelfter. Der 44-Jährige ließ viele gestandene Profis hinter sich und hat schon am Folgetag für die SZ ein erstes Resümee gezogen: „Das war mein perfektes Rennen.“

Wohlgermerkt über 3,8 Kilometer Schwimmen im Atlantik bei bis zu 1,50 Meter hohen Wellen, 180 Kilometer Rad bei Anstiegen bis 18 Prozent und einem Marathonlauf mit ständigen Auf und Ab. „Ich habe alles rausgehauen, was drin war“, so Flachy. „Es hätte wirklich keinen Berg zusätzlich mehr hinaufgehen dürfen.“

Den 11. Gesamtplatz hat der Kamenzer übrigens unter mehr als 2000 Teilnehmern errungen, darunter 26 Deutsche, die um 50 Qualifikationsplätze für die Weltmeisterschaft auf Hawaii kämpften. Allerdings die im Oktober des nächsten Jahres, weil die Quali-Saison ja immer von

September bis August geht. Natürlich hat sich der OSSV-Ironman mit einem Faible für die langen Kanten als drittbeste Deutscher überhaupt den Startplatz für Kona 2015 gesichert. Was freilich das Ergebnis eines harten Arbeitstages – quasi im Ferienjob – war. Wenigstens hat, anders als in Mitteleuropa, das Wetter mitgespielt. „16 Grad im Wasser und 20 Grad an der Luft – bessere Bedingungen sind in Wales nicht zu erwarten.“ Das Schwimmen war wegen der Wellenbrecher sehr hart und für „Luise-Schwimmer“ auch sehr ungewohnt, wie Flachy schreibt. „Die erste Boje hat sich wie ein gleichpoliger Magnet immer weiter von uns Schwimmern wegbewegt, die zweite Boje hat man wegen der Strömung kaum gerade anpeilen können – und zurück zum Strand ging’s unter den Wellen, mit den Wellen, durch die Wellen. Auf Dauer ist es belastend, sich ständig am Salzwasser zu verschlucken.“

Für die beiden anderen Disziplinen seien die Bedingungen gut gewesen. „Ein ordentlicher Ostwind schob mich auf der extrem bergigen Radstrecke die Abfahrten mit mehr als 70 km/h herunter und bremste dann leider bei den steilen Anstiegen auf 10 km/h.“ Beim Marathonlauf sei es sogar recht warm geworden, sodass die vier sehr profilierten Runden für die meisten Athleten noch einmal zu einer echten Härteprobe geworden seien. „Dass es eines der härtesten Rennen der Ironmanserie war, zeigt auch die Ausfallquote, die bei über zwölf Prozent lag. Normalerweise sind es auch in Wales knapp sechs Prozent.“

Nach etwa Platz 50 nach dem Schwimmen im aufgewühlten Meer fuhr Stefan kontrolliert mit dem Rad in die 20er-Ränge. „Ich habe nicht übertrieben, denn ich wollte dieses Mal eine Top-Laufleistung auf der Marathonstrecke abliefern.“ Und dieser Plan ist voll aufgegangen. „Nachdem ich die ersten 10 Kilometer sehr schwer in Fahrt kam, wurde es von Runde zu Runde besser.“ Am Ende stand mit drei Stunden und zwölf Minuten die sechstbeste Marathonzeit aller Starter, was erst recht für einen 44-Jährigen eine Wahnsinnsleistung ist. Kann sie noch getoppt werden?

Das hat sich der Kamenzer fürs nächste Jahr vorgenommen. Da er die WM-Quali schon sehr zeitig in der Tasche hat, kann er sich nun in aller Ruhe – also Ruhe im übertragenen Sinne – auf Hawaii vorbereiten. „Nachdem ich zuvor immer das hart erkämpfte Startrecht für die WM wegen beruflicher Verpflichtungen nicht annehmen konnte, ist es dieses Mal anders“, versichert Flachy. „Am 10. Oktober 2015 stehe ich inmitten der anderen Sportler am weltberühmten Ali’i Drive in Hawaii und werde mit den besten Triathleten der Welt um den Titel bei den Altersklassenathleten mitkämpfen.“ Mit der Leistung von Wales zählt Flachy dann tatsächlich zu den Mitfavoriten in der AK 45-49. „Und das Beste: Meine Familie wird mich begleiten, denn 2015 liegen die Schulferien und der Wettkampftermin auf Hawaii sehr günstig.“ Bis dahin gilt: gut trainieren, gesund bleiben!

