

Perfekter Saisonabschluss

TRIATHLON Aschwer mit vier Tagessiegen bei „Cyprus International 4 Day Challenge“

AMEKE ■ Waren es im vergangenen Jahr drei Tagessiege in Zypern, folgten in diesem unglaubliche vier Triumphe bei vier Wettbewerben an vier aufeinanderfolgenden Tagen. Für den Ameker Dr. Hermann Aschwer endete die Triathlon- und Laufsaison 2013 so wie sie begonnen hatte – mit Siegen in seiner Altersklasse.



Vier Mal Sieger: Hermann Aschwer mit dem Victory-Zeichen. ■ Fotos: pr

Bei der 9. „Cyprus International 4-day Challenge“, einer viertägigen Veranstaltung mit Läufen zwischen sechs und 21 Kilometern, hatten sich im sonnigen Zypern 200 Läuferinnen und Läufer an der Startlinie für dieses interessante Event eingefunden. Kein üblicher Massenstart, sondern ein Einzelstart mit jeweils 15 Sekunden Abstand über sechs Kilometer entlang der Küste, hieß es am späten Abend des ersten Lauftages. In 26:11 Minuten setzte sich der 66-Jährige gleich am ersten Tag von seinen Mitstreitern aus Portugal und der Schweiz deutlich ab.

Nur 18 Stunden später folgte der Start zum schwierigsten Lauf, einem Elf-Kilometer-Berglauf im Akamas Naturreservat im westlichen Teil der Insel. Mehr als 700 Höhenmeter waren auf schwierigen Bergpassagen zu bewältigen. Hierbei galt es, die „Kräfte gut einzuteilen“, so Aschwer. Als ausdauernder Triathlet fühlte sich der Ameker richtig wohl. Mit seiner Zeit von 1:10 Stunden vergrößerte er den Vorsprung auf eine Mitstreiter in der Alters-

klasse der 65- bis 69-Jährigen. Nachmittags hieß es: richtig regenerieren. Denn zwei weitere Läufe im schwierigen Gelände schlossen sich.

Am dritten Tag fand der längste Lauf über 21,1 Kilometer im Akamas Naturreservat statt. „Lange Bergauf- und Bergabpassagen bei herrlichem Lauf- und Urlaubswetter“, so Aschwer, hätten den Teilnehmer alles abverlangt. Nach 1:49 Stunden war auch „dieser herrliche Naturlauf geschafft“ – dritter Tag, dritter Einzelsieg für den Ameker. Trotz klarer Führung standen bis zum Seriensieg noch die zehn Kilometer in der geschichtsträchtigen Stadt Paphos auf dem Pro-

gramm. Bedingt durch tägliche heiße Wannenbäder und entsprechende Laufgymnastik, fühlte sich der heimische Triathlet auch am vierten Tag hervorragend. Zwar waren die Belastungen der vergangenen drei Tage durchaus spürbar, aber Probleme gab es dadurch keine. „Wie auf Schienen gezogen“ absolvierte Aschwer auch diesen Lauf in – selbst für ihn erstaunlichen – 45:54 Minuten und erlang damit tatsächlich auch den vierten Tagessieg.

Mit der Gesamtzeit von 4:12:36 Stunden gelang dem Drensteinfurter die Wiederholung des Sieges von 2012 – dieses Mal sogar mit vier Einzelsiegen an vier Tagen. Un-

ter den 200 Serien-Teilnehmern konnte sich der 66-Jährige als 64. im Gesamtklassament platzieren. „Ein krönender sportlicher Jahresabschluss“, sagte Aschwer. Selbst nach den zahlreichen ersten Rängen in der abgelauten Triathlon- und Laufsaison ist dieser Gesamtsieg in seiner Altersklasse für den Ausdauerathleten „etwas ganz Besonderes“.

Nahezu alle Wettkämpfe in 2013 beendete der Drensteinfurter auf dem Podest, zumeist auf Platz eins. Darunter waren zwei Ironman70.3-Siege, fünf Triumphe bei Halbmarathon-Läufen und am Ende der Altersklassen-Gesamtsieg in Zypern. ■ da