

Dalkeman muss Schuhe schnüren können

Trainer Heiko Lewanzik läuft seinem Trispeed-Schützling Stefan Holtkötter am Ende davon Von Dirk Heidemann und Wolfgang Wotke (Fotos)

Gütersloh (WB). Wer seine Schuhe nicht schnell genug schnüren kann, der wird auch kein Dalkeman. Beherrzt Stefan Holtkötter einen von vielen Ratschlägen seines Trispeed-Trainers Heiko Lewanzik, dann kann er in naher Zukunft vielleicht selbst mal den Gütersloher Triathlon gewinnen. Am gestrigen Sonntag wies der Lehrmeister seinen Schützling über die Kurzdistanz aber (noch) in die Schranken. Lewanzik, bereits 2004 und 2005 beim Dalkeman siegreich, setzte sich letztlich in 1:55:08 Stunden vor Holtkötter durch. Nach dem Ein-Kilometer-Schwimmen hatte sich noch Claas Bradler (Trispeed) zwischen das Duo geschoben, das sich anschließend auf dem Rad aber schnell absetzte. Hier konnte Holtkötter die Schwäche von Lewanzik auf dem Renner (»Da läuft es derzeit nicht so sensationell«) indes nicht nutzen. Zwar überholte der 22-jährige Tischler am Ende der letzten von vier Runden á zehn Kilometer den 26-jährigen Studenten, doch in der Wechselzone machte Lewanzik den verlorenen Boden gut.

»Schuhe wechseln ist leicht geübt und nicht anstrengend. Da darfst du keine Zeit liegen lassen, denn die holst du auf der Strecke nur schwer wieder auf«, verriet der Sieger eine goldene Triathlon-Regel, der er gleich eine zweite folgen ließ: »Schnell los laufen kann jeder. Die Kunst ist, als Letzter langsam zu werden.« Und das traf auf Lewanzik zu, der sich bereits nach fünf Kilometern einen Vorsprung von knapp einer Minute erarbeitet hatte und die zweite Runde locker zu Ende lief.

»Ich muss dir wohl andere Trainingspläne schreiben, die scheinen zu hart zu sein«, stichelte Lewanzik, der heute an der Universität Bielefeld seine Masterarbeit im Fach Erziehungswissenschaft abgeben möchte, in Richtung Holtkötter, fügte aber an: »Stefan ist heute ganz stark Rad gefahren. Jetzt muss er nur noch beim Laufen draufpacken.« Holtkötter stimmte indirekt zu: »Auf dem Rennrad habe ich gut Druck gemacht. Da dachte ich schon: Oje, jetzt auch noch Laufen.«

Bei den Damen stieg Lokalmatadorin Daniela Thoms erwartungsgemäß als Erste aus dem Nordbad, wurde auf der Radstrecke Ende der zweiten Runde aber von der späteren Siegerin Gisa Ellrichmann (Tri-Team Hagen) überholt und musste auf der Laufstrecke auch noch Silke Neumann (Tricity Paderborn) passieren lassen. Dennoch war Thoms mit Platz drei lecker zufrieden, die im Gegensatz zu den meisten anderen Athleten die kühlere Witterung nicht so sehr mag: »Heute war es härter als in der vergangenen Woche in Harsewinkel.«

Mit Gisa Ellrichmann gewann übrigens eine amtierende Triathlon-Weltmeisterin den Dalkeman. Die 29-jährige Assistenzärztin der Neurologie aus Bochum gewann bei den Sportweltspielen der Mediziner 2007 in Agadir und 2006 in der Toskana den Titel bei den Frauen. »Vor zwei Jahren war ich hier schon mal Zweite. Ich fand es in Gütersloh damals so nett, dass ich jetzt wiedergekommen bin«, erzählte Ellrichmann, die gestern schon um 5 Uhr aufgestanden war und für den Veranstalter 1. Tri-Team Gütersloh GTV nur lobende Worte fand: »Eine Top-Organisation auf einer wunderschönen Strecke.«

Dalkeman-Ergebnisse finden Sie auf unserer zweiten Sportseite.

Lundström-Comeback nach zwei Jahren Pause

Ironman jetzt auch ein »kleiner Dalkeman« – Liga-Auftritt für den TSVE Bielefeld klar im Visier Gütersloh (dh). Zwei Jahre ist es her, dass Ingmar Lundström den legendären Triathlon auf Hawaii finishte. Seitdem blieben die Wettkampfklamotten im Schrank. Gestern startete der Isselhorster ein überraschendes Spontan-Comeback und darf sich nun nicht nur als echter Ironman, sondern auch als »kleiner Dalkeman« bezeichnen. Denn der Debütant gewann die Volksdistanz über 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. »Endlich mal wieder ein Wettkampf. Sonst sage ich ja meist immer spät ab, diesmal habe ich mal spät zugesagt«, freute sich der in der Vergangenheit immer wieder von Verletzungen gebeutelte Lokalmatador über seinen Triumph, zumal dieser für ihn selbst unerwartet kam: »Laufen ist ja kein Thema. Aber ansonsten weiß ich gar nicht, was leistungsmäßig bei mir so los ist.«

Viel, meint zumindest der um mehr als eine Minute distanzierte Mike Schuster, der am Ende Fünfter wurde. »Ich bin mehr als zufrieden, dass ich auf dem Rad an Ingmar dranbleiben konnte, nachdem er als Erster sechs Sekunden vor mir aus dem Wasser gekommen war. Und das Laufen hat Ingmar natürlich nicht verlernt, da hatte ich keine Chance«, gab der 34-Jährige zu, der ein Ruhejahr einlegt (»Ich habe meinen Trainingsumfang halbiert«), um 2009 wieder über die Langdistanz attackieren zu können.

Im Ligaeinsatz werden aber sowohl Lundström wie auch Schuster in dieser Saison im Einsatz sein. Lundström für den TSVE Bielefeld in der NRW-Liga in Hückeswagen sowie in der Oberliga in Verl, Schuster hat seinen nächsten Auftritt mit dem Tri-Sport-Team Verl in drei Wochen in Saerbeck in der NRW-Liga.

Glänzender Start des GTV

Gütersloh (dh). Glänzender Saison-Auftakt für die Mannschaft von Gastgeber 1. Tri-Team Gütersloh GTV. Der Oberliga-Aufsteiger belegte in der Besetzung Alexander Krauß, Peter Walter, Dietrich Strothotte und Gerhard Wickord einen hervorragenden dritten Platz hinter Tri-Sport-Team Verl II und Trispeed Marienfeld II. »Ein riesiger Schritt in Richtung Klassenerhalt. Wir hatten mit Platz acht oder neun gerechnet, daher sind wir natürlich hoch zufrieden«, jubelte Mannschaftsführer Krauß. Auch Cheforganisator Jan-Hendrik Heudtlass stimmte mit ein: »Bei uns gab es wesentlich weniger Zeitstrafen als noch vor einer Woche in Harsewinkel, für die veränderte Streckenführung haben wir nur Lob bekommen.« Insgesamt nahmen 560 Aktive am 6. Dalkeman teil, bis auf drei leichtere Stürze bei den Junioren gab es keine Zwischenfälle.