

# Fries hat auf Hawaii eine Rechnung offen

**Triathlon** Polizist aus Bilkheim startet am 13. Oktober zum zweiten Mal bei der Ironman-WM - Ein Erlebnis für die ganze Familie

Von unserem Mitarbeiter  
Thomas Oesterreich

■ **Bilkheim.** Nicht nur Profi Boris Stein aus Eitelborn hat das Ticket für die Ironman-Weltmeisterschaft gelöst, auch Jürgen Fries aus Bilkheim wird den Westervald vertreten und im Feld der Agegroupers beim wichtigsten und populärsten Langdistanz-Triathlon auf Hawaii starten. In Kailua-Kona, wo Patrick Lange im Vorjahr einen Überraschungscoup landete, geht es am 13. Oktober für etwa 2000 Teilnehmer, die sich über die Rennen der Ironman-Serie qualifizierten, mit dem Schwimmen im Pazifik los. 3,86 Kilometer bei etwa 28 Grad Wassertemperatur müssen zurückgelegt werden, gefolgt von 180,2 Kilometer auf dem Rad und einem anschließenden Marathonlauf durch die sengende Hitze.

„Neben dem Fußball bin ich immer schon gelaufen“, berichtet Jürgen Fries, der 49-Jährige Polizeibeamte, der sich den begehrten Startplatz auf Big Island durch den vierten Rang in seiner Altersklasse im Juli beim Ironman Frankfurt sicherte. Im Gegensatz zum früheren Hawaii-Steger Jan Prodeno, der beim Rennen in Frankfurt zwar Europameister wurde, aber aufgrund einer Verletzung nicht in Hawaii dabei sein kann, läuft bei Fries bisher alles nach Plan.

Der Bilkhetmer berichtet von seinem zehnten Platz beim Westervald Mörzbachman im Jahr 2004 und davon, wie er sich „blauäugig“ bei der RSG Montabaur an-



Der Westervälder Jürgen Fries bereitet sich zurzeit auf seine zweite Teilnahme an der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii vor.

Foto: Thomas Oesterreich

meldete. „Hier begann ich mein Triathlontraining und fing bei meiner ersten Langdistanzteilnahme 2005 in Roth Feuer“, erinnert er sich. Im Jahr 2007 qualifizierte sich der Polizeibeamte in Frankfurt für seine erste Teilnahme auf Hawaii. „Ich hatte mir viel vorgenommen, brauchte jedoch zu lange auf der Radstrecke und war schließlich von

dem erzielten Ergebnis enttäuscht, obwohl der Zielenlauf unbeschreiblich emotional war“, berichtet Fries kurz vor der Abreise.

2011 sollte es das dann in Roth für ihn gewesen sein, er wollte fortan keinen Triathlon mehr bestreiten, „vielleicht wenn ich mal 50 bin“. Nun, sieben Jahre später – der Westervälder geht auf die 50

ment leben. „Ich werde mich vorbereiten, mir die Insel anschauen, morgens trainieren und mit meiner Frau und den beiden Kindern Zeit verbringen. Das wird eine tolle Reise, und meine Familie wird dann bestimmt verstehen, warum es dort so einzigartig ist“, glaubt er.

Die Profis beginnen den Massenstart einige Minuten früher, wenn ein Kanonenschuss ertönt, der das Schwimmen eröffnet. „Im Wasser musst du egoistisch sein, es wird getreten und geschlagen. Teilweise hat man keine Orientierung durch die Wellen und das Salzwasser“, kennt Fries die besonderen Gegebenheiten beim Schwimmen. Es herrscht zwar Neoprenverbot, er will sich jedoch vor Ort einen „Schwimmanzug“ zulegen.

„Ein Meer von Fahrrädern erwartet uns dann in der Wechselzone. Du fährst dann eine Wendestrecke durch erkalte Lavalandschaften ohne Scheibenräder, wegen der starken Seitenwinde. Hier habe ich noch etwas gutzumachen“, kündigt er an. „Anfangs ist es noch schön, an der Küste entlangzufahren. Dann wird es ruhiger – und irgendwann kommen einmal die ersten Radfahrer wieder entgegen.“

Die Laufstrecke beginnt an der gleichen Wechselzone, und nach dem Marathon freue man sich auf die Riesenstimmung im Ziel und die Familie, die dort auf einen wartet. „Ich bin sehr dankbar für alles und hoffe auf ein gutes Ergebnis“, sagt der 49-Jährige.

Am Samstag, 13. Oktober, beginnt eine Liveübertragung im Internet um 18.30 Uhr, gegen Mitternacht steigt das ZDF auch im TV ein. Am Ende des Rennens könnte wieder ein Deutscher ganz oben stehen und ein Westervälder ganz vorne mit dabei sein. Und ein erfahrener Athlet aus Bilkheim wird froh sein, wenn er seine Frau und seine Kinder in seine Arme schließen kann...