

Triathlon: Rotenseer kommt nach 11:08 Stunden in Frankfurt im Ziel an

## Seegebarth ist Eisenmann

Frankfurt/Bad Hersfeld. Steffen Seegebarth ist stolz. Stolz, ein „Finisher“ zu sein. Am Sonntag hat der 35-Jährige, der aus Hauneck-Rotensee stammt, die Strapazen eines Ironman durchgestanden. Und er ist im Ziel am Römer angekommen nach 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und einem abschließenden Marathon. Seegebarths Zeit: 11:08:40 Stunden.



Trotz der Anstrengungen hat Steffen Seegebarth beim Triathlon ein Lächeln für den Fotografen übrig. Das Bild entstand am „Heartbreak-Hill“ in Bad Vilbel. Hier feuern viele Zuschauer die Athleten an. Foto: FinisherPix.com

Am Mittwoch danach taten dem Triathlon-Novizen immer noch die Beine weh – Muskelkater ohne Ende. „Am schlimmsten war die Nacht zum Montag. Ich hatte kaum geschlafen vor Schmerzen. Ich war am Tag danach völlig groggy“, erzählt er. Trotz der Plackerei: Der Suchtfaktor bei den Triathleten ist groß. Längst steht Seegebarths Entschluss fest: „Irgendwann will ich wieder einen Ironman durchstehen.“

Rückblende: Nach seiner Zeit als Fußballer – Seegebarth spielte bis 2007 bei der SG Rotensee/Wippershain/Schenklengsfeld – war der Rotenseer auf der

Suche nach einer neuen sportlichen Herausforderung. Der Polizeibeamte fand sie im Triathlon.

Bevor er das erste Mal über die Langdistanz ging, absolvierte er mehrere kleine Läufe, unter anderem auch einen Triathlon in Hannover über die Halbdistanz. Seegebarth: „Irgendwann einmal musste es die Langdistanz sein. Ich hab’ dann über ein Jahr darauf hingearbeitet.“

Am Sonntag war es soweit: Um sieben Uhr erfolgte der Startschuss am Langener Waldsee. „Ich bin beim Schwimmen gut durchgekommen. Wir durften Neopren-Anzüge anziehen, waren dadurch schneller. Und das Feld entzernte sich glücklicherweise schnell, so dass es kaum zu Kollisionen mit anderen Schwimmern kam.“ Die Uhr blieb bei 1:03 Stunden stehen, als er aus dem Wasser stieg.

Nachhaltigen Eindruck hat die Radstrecke – zweimal bis nach Friedberg und zurück – bei Seegebarth hinterlassen. Die Stimmung am „Heartbreak-Hill“ in Bad Vilbel sei prächtig gewesen. „Das hat dich noch einmal richtig gepuscht.“ 5.45 Stunden brauchte Seegebarth auf dem Rennrad. Starke Unterstützung bekam er auch von seiner Freundin Sonja sowie von anderen Triathleten des Ski-Clubs Neuenstein, für den er an den Start ging. Ihr Beifall half ihm auch auf der Marathonstrecke, auf die er mit schweren Beinen ging. Cola und Salz glichen zwischendurch, den Flüssigkeits- und Mineralienverlust aus.

Als er das Bändchen für die letzte Runde – in Frankfurt geht die Marathon-Strecke über vier Runden rund um den Main – überreicht bekam, schürte das noch einmal Motivation in ihm: „Du bist die letzten Kilometer viel leichter gelaufen. Ich konnte sogar einige überholen.“ Im Ziel angekommen war er trotz der Schmerzen glücklich. Glücklich, ein „Finisher“ zu sein.

*Von Hartmut Wenzel*

Text entnommen der Hersfelder Zeitung vom 12.07.2013