



Um die 2000 TriathletInnen machten den IRONMAN 70.3 zu einem großen Festival. Damit zählt Kraichgau auch in seiner 14. Auflage zu den größten und beliebtesten Veranstaltungen in Deutschland. Weitere 700 nahmen auf der Olympischen Distanz teil. Mit dabei MartinPaffrath.

Ironman 70.3 Kraichgau ist seit 2015 der Name einer Triathlon-Veranstaltung über die Halb- oder Mitteldistanz im Kraichgau im Nordwesten von Baden-Württemberg mit Start am Hardtsee bei Ubstadt-Weiher und Ziel in Bad Schönborn. Zuvor wurde die Veranstaltung von 2009 bis 2014 unter dem Namen *Challenge Kraichgau* und von 2006 bis 2008 als *Kraichgau Triathlon-Festival* ausgetragen.

Meine Triathlon-Vita:

Als ich im Juli 2017 mit dem Training begonnen hatte, konnte ich keine 25 Meter am Stück kaulen.

Erste Radeinheiten auf dem Ergometer im Fitnessstudio. Im September ein Rennrad besorgt und von da ab auf der Straße trainiert. Das Laufen, wegen diverse Anpassungsprozesse, musste in den Hintergrund treten.

Das Schwimmtraining habe ich teilweise im Verein in Siegen absolviert und im Mai 2018 das erste Mal im Freiwasser, unter anderem auch im am Allner See in Hennef.

Dann Start am 03.06.2018 um 09:15 Ironman 70.3 Kraichgau im Land der tausend Hügel. 1,9KM Schwimmen, 90KM Rad, 21,1KM laufen. Nach 7:21,59 erschöpft aber glücklich ins Ziel angekommen. Weitere Wettkämpfe in der Planung.....

Die Region Kraichgau im Südwesten Deutschlands ist als Triathlon Hochburg bekannt. Das Land der tausend Hügel bietet alles: eine schöne Landschaft, anspruchsvolle Strecken und eine Kultur, die diesen Sport lebt und atmet. Tausende an Zuschauern entlang der Strecken machen den IRONMAN 70.3 Kraichgau zu einer großartigen Erfahrung für jeden Athleten.



SCHWIMMSTRECKE / SWIM COURSE
1 Runde / 1 loop
Streckenlänge / course distance - 1.9 km

RADSTRECKE / BIKE COURSE
1 Runde / 1 loop
Streckenlänge / course distance - 90 km

LAUFSTRECKE / RUN COURSE
2 Runden / 2 loops
Streckenlänge / course distance - 10 km

247. 1910 Paffrath, Martin DEU 0:48:51 (1.637.) 3:46:01 (1.619.) 2:34:53 (1.547.) 07:21:59 +02:53:35

