

PRESSEMAPPE

# FRANK VYTRISAL

## triathlon



FRANK VYTRISAL

FRANK VYTRISAL

FRANK VYTRISAL

VYTRISAL

# Inhaltsverzeichnis

## directory



1 Persönliche Daten

2 Sportliche Erfolge

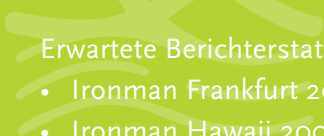
3 Ausblicke & Ziele 2008/09

4 Medienpräsenz

- TV-Präsenz
- Tageszeitungen
- Fachmagazine

5 Erwartete Berichterstattung 2008

- Ironman Frankfurt 2008
- Ironman Hawaii 2008
- 3-5 internationale und nationale Wettbewerbe



## Persönliche Daten personal facts

Name: **Frank Vytrisal**

Adresse: Schwambstraße 33  
64287 Darmstadt

Telefon: 06151/4923512

eMail: vytrisal@web.de

Website: **www.vytrisal.de**

Geburt: **10. Dezember 1966**

Größe: 187 cm

Gewicht: 76 kg

Beruf: Studienrat für Metalltechnik  
und Sport an der Erasmus-  
Kittler-Schule Darmstadt

Aktiv seit: 1993



## Sportliche Erfolge

## athletic successes

- |      |   |
|------|---|
| 2007 | <ul style="list-style-type: none"><li>3. Platz Ironman European Championship, Frankfurt (schnellste Radzeit)</li><li>14. Platz Ironman Weltmeisterschaft Hawaii (Bester Deutscher)</li></ul>  |
| 2006 | <ul style="list-style-type: none"><li>3. Platz Ironman European Championship, Frankfurt</li><li>22. Platz Ironman Hawaii</li></ul>  |
| 2005 | <ul style="list-style-type: none"><li>5. Platz Opel Ironman Germany, Frankfurt</li><li>3. Platz Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz, Kulmbach</li><li>3. Platz Internationale Spanische Meisterschaft Langdistanz, Ibiza</li><li>1. Platz Hessenmeisterschaft Mitteldistanz, Münster</li></ul> |
| 2004 | <ul style="list-style-type: none"><li>2. Platz Ironman France, Gerardmer</li><li>5. Platz Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz, Kulmbach</li><li>Mitglied des A-Kaders Langdistanz</li></ul>  |



# Medienpräsenz

## media presence

Aufgrund meiner sportlichen Erfolge konnte ich meine Medienpräsenz – besonders im TV-Bereich – in 2007 weiter ausbauen und plane diesen Weg auch im kommenden Jahr fortzusetzen.

FERNSEHEN



insgesamt über  
25 Millionen  
Zuschauer

TAGESZEITUNGEN



FACHMAGAZINE



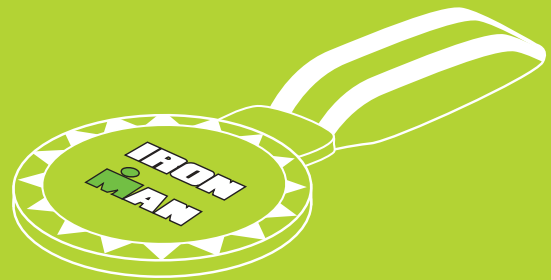
- TriathlonTraining
- Triathlon

## Ausblicke 2008/09 views 2008/09

Aufgrund der Kombination Sport/Beruf/Familie bin ich in diesem Jahr an meine Grenzen gestoßen. Da ich in allen drei Triathlon-Disziplinen noch Potential habe, werde ich mich für zwei Jahre in der Schule beurlauben lassen und diese Zeit als Profi bestreiten. So kann ich mich ganz auf den Sport konzentrieren und meine Medienarbeit weiter ausbauen. Für meine Sponsoren entsteht damit ein noch höherer Anreiz:

größerer sportlicher Erfolg

bei höherer Medienpräsenz.



### Ziele 2008

targets 2008

- Sieg beim Ironman
- Top 10 Ironman-WM Hawaii



**IRONMAN**<sup>®</sup>

# Erwartete Berichterstattung 2008

## expected reporting

### Frankfurter Sparkasse Ironman European Championship am 6. Juli 2008

Die Ironman European Championships sind die offizielle Ironman Triathlon-Europameisterschaft. Folgende Medienkontaktzahlen wurden in diesem Jahr beim Ironman in Frankfurt erreicht, so dass für das kommende Jahr mit einer ähnlichen, eher noch höheren Reichweite zu rechnen ist.



### TV-Berichterstattung und Internet-Übertragung

- über 25 Millionen Zuschauer insgesamt und 14 Stunden Gesamtübertragungsdauer
- 60 Minuten ZDF „Sport extra“ am Wettkampftag
- 7 Stunden Live-TV hr-fernsehen mit 25 Prozent Marktanteil
- Mehrere Vorberichterstattungen in den Studiosendungen „das aktuelle Sportstudio“, „heimspiel!“, „Sportarena“ in den Wochen vor dem Wettkampf
- 6 akkreditierte Fernsenteams beim Wettkampf (ZDF, ARD/hr-fernsehen, RTL, SAT 1, Rhein-Main-TV)
- Internet-Zugriffe auf der Website [www.ironman.de](http://www.ironman.de):
  - 14 Millionen am Wettkampftag
  - 8 Millionen in der Wettkampfwoche
  - 12 Millionen pro Jahr

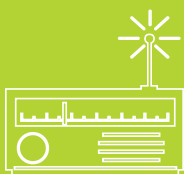
(Quelle: hr-fernsehen, ZDF, Ironmanlive, [www.goHosting.ch](http://www.goHosting.ch))



### Printmedien

- 250 Millionen Gesamtauflage in der Ironman-Woche und kurz danach aus über 3.500 Artikeln
- 300 Millionen Gesamtauflage pro Jahr

(Quelle: P.A.S.T. Medienanalyse)



### Hörfunk

- 1,2 Millionen Hörer bei hr3 am Wettkampftag
- 150 Werbetrailer bei hr3 im Zeitraum von 40 Tagen vor dem Wettkampftag

(Quelle: Hessischer Rundfunk)

## Erwartete Berichterstattung 2008 expected reporting

### **Ironman Weltmeisterschaft Hawaii 2008**

Die besten Triathleten der Welt kämpfen um den WM-Titel auf Hawaii. Dieses sportliche Ereignis wird 2007 erstmals live in der ARD übertragen. Einstündige Zusammenfassungen in ARD am Folgetag. Darüber hinaus umfangreiche nationale und internationale Berichterstattung in Rundfunk und Fernsehen.

- 5 Stunden Liveübertragung im ARD
- 1 stündige Zusammenfassung in einer Sondersendung im ARD am Folgetag
- Berichterstattung am Renntag in der Tagesschau 20.15 Uhr (Zieleinlauf 6,2 Mio. Zuschauer, 19,8 Prozent Marktanteil)

### **Drei bis fünf nationale und internationale Wettbewerbe über die Mittel- und Kurzdistanz**

Umfangreiche Berichterstattung in nationalen Printmedien und regionalen Fernsehsendern.

## Gute Gründe für Sponsoren good reasons sponsors

- Einziger „Amateur“, der mit der Weltelite im Ironman Schritt hält
- Glaubwürdigkeit und Integrität
- Hohe regionale Bekanntheit im gesamten Rhein-Main-Gebiet
- Internationale Erfahrung und Erfolge
- Sympathieträger und damit attraktiver Imagetransfer
- Sehr gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis
- Top Wettkampfkalender 2008

# Zu gut, um Schluss zu machen

Der Darmstädter Triathlet Frank Vytrisal wird im Dezember 41 – und zählt zur Spitze beim Ironman

VON STEFFEN GERTH

DARMSTADT. Es soll tatsächlich Leute gegeben haben, die Frank Vytrisal im vorigen Jahr geraten hatten aufzuhören. Motto: Besser geht es bei dir doch sowieso nicht mehr. Solche Ratschläge künden entweder von Respektlosigkeit gegenüber einem außergewöhnlichen Sportler oder einfach von Unkenntnis über die Ausdauerleis-

**Wer tagsüber als Lehrer arbeitet und trotzdem Dritter in Frankfurt wird, muss etwas Besonderes sein.**

tungen, zu denen ein Körper auch im fortgeschrittenen Alter noch imstande ist.

Natürlich hat Vytrisal nicht aufgehört, denn er wirkt, als habe er gerade das Jahr 2006 gebraucht, um aller Welt zu beweisen, dass es genau richtig war, ein paar Jahre zuvor mit dem Triathlon überhaupt wieder anzufangen. Sein

fünf Jahre langes Comeback gipfelte im vorigen Juli mit dem phänomenalen dritten Platz beim Ironman Frankfurt, mit dem er eine der anrührendsten Geschichten dieser Veranstaltung schrieb: Eigentlich hatte er vor dem Rennen seiner Frau Kathrin wieder einmal versprechen müssen, danach sofort mit dem Leistungssport aufzuhören, weil darunter das Privatleben mit Familie, Beruf und Hausrenovierung arg gelitten hatte. Kathrin Vytrisal musste jedoch am 23. Juli 2006 eingesehen haben, dass ihr Mann einfach nicht Schluss machen kann mit Triathlon auf höchster Ebene, weil er dafür schlichtweg zu gut ist. „Wir fahren nach Hawaii“, hatte sie ihm dann auf der Laufstrecke zugerufen. Das Ziel auf dem Römerberg sollte nur ein vorläufiges Ende sein für ihren Mann.

Im Oktober auf Hawaii, bei der Ironman-Weltmeisterschaft, wurde Frank Vytrisal dann Einundzwanzigster bei den Profis. Das war unter Wert, „weil vieles schiefgelaufen ist“. Er will in diesem Jahr deswegen wieder zurück auf die Vulkaninsel im Pazifik, um zu beweisen, dass er bei optimalem Rennverlauf zu den besten fünf-

zehn Langstreckentriathleten der Welt gehören kann. Auf jeden Fall ist er der Älteste unter den Besten, nicht nur auf Hawaii, sondern auch an diesem Sonntag, beim Ironman in Frankfurt (Start 7 Uhr, Langener Waldsee), bei dem er sich für die Weltmeisterschaft qualifizieren will.

Im Dezember wird Vytrisal 41 Jahre alt, die Profi-Kontrahenten um Faris Al Sultan, Normann Stadler oder Timo Bracht sind deutlich jünger, manche gar mehr als zehn Jahre. Na und? „Ich fühle mich jedes Jahr ein bisschen besser“, sagt Vytrisal. „Dass die Biologie bei mir zuschlägt, merke ich

nicht.“ Um die Altersdiskussion zu beenden, hat er sich einen Satz zurechtgelegt, den er regelmäßig zum Besten gibt: „Dave Scott ist mit 42 Jahren noch Zweiter auf Hawaii geworden.“ Für viele Athleten ist der amerikanische Triathlonpionier der achtziger Jahre, sechsmaliger Hawaiisieger und „The Man“ genannt, der lebende Beweis für scheinbar ewige Jugend durch und im Ausdauerdreikampf.

Vytrisal hat längst festgestellt, dass er ein Liebling der Medien geworden ist, die sich im Triathlon gerne auf die Geschichten stürzen, die oft haarscharf am Kitsch vorbeischnappen. Natürlich liefert der Darmstädter Vytrisal eine kleine Heldenstory, denn wer tagsüber als Berufsschullehrer arbeitet, unter viel Mühe nur am Feierabend trainieren kann, dann aber als Amateur 2005 als Fünfter und ein Jahr später als Dritter in Frankfurt jede Menge hauptberufliche Triathleten hinter sich lässt, der muss etwas Besonderes sein.

Ein bisschen leichter ist Vytrisals Leben seit Ende 2006 geworden, als die Hausrenovierung abgeschlossen wurde und ihm auch noch die Darmstädter Software AG einen Sponsoringvertrag an-

bot, was ihm ermöglichte, seine Arbeitszeit um ein Drittel zu reduzieren. Faktisch ist Vytrisal jetzt Triathlon-Halbprofi, sein Alltag aber unterscheidet sich immer noch erheblich von dem aller anderen Spitzenathleten. Wegen Familie und Beruf bleibt nur das Wochenende für die zeitintensiven Trainingseinheiten, wie zum Beispiel 200 Kilometer auf dem Rad. Weil sie aber erfolgsbestimmend sind für ein Langstreckenrennen über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen, kann Vytrisal darauf nicht verzichten. Stattdessen verzichtet er auf alle anderen Wettkämpfe im Jahr, um Kraft zu tanken für nur zwei Rennen pro Saison: Frankfurt und Kailua Kona, Hawaii.

Und weil Vytrisal nur so wenige Wettkämpfe bestreitet, wird ein jeder wie ein Feiertag begangen. Alle, die sich zu seiner Verwandtschaft und seinem Freundeskreis zählen, werden an diesem Sonntag an der Strecke des Ironman Germany stehen, um einen Mann zu unterstützen, der vorerst einfach nicht aufhören will. Weil er gerade in vollen Zügen eine der schönsten Zeiten seines Lebens genießt.



„Jedes Jahr ein bisschen besser“: Triathlet Frank Vytrisal Foto: Thomas Zöllner

Programmheft Viernheim, 2007

## Frank Vytrisal



...mit Frank Vytrisal konnten die Organisatoren des Viernheimer V-Card Triathlon Anfang August einen weiteren TOP-Starter vermelden. Frank hat zuletzt, wie schön öfter, in Frankfurt beim Ironman mit seinem 3. Platz gehörig auf sich aufmerksam gemacht. Auch 2006 war er Dritter in Frankfurt. Seit Dezember gehört der Halbprofi, hauptberuflich arbeitet er als Lehrer in Darmstadt, dem A-Kader der DTU an. Er startet für den DSW-Darmstadt und bereitet sich in Viernheim auf seinen Hawaii Start vor. Frank kann auf eine lange Triathlonkarriere zurückblicken, schon 1994 war er in Roth beim damals noch IM am Start. Wie er uns schrieb freut er sich auf den Wettkampf in Viernheim und hofft sich den Zuschauern in guter Form präsentieren zu können. Damit wird der Ausgang des V-Card Triathlon immer offener, zu Mal auch Sebastian Kienle, der Titelverteidiger, seinen Start in Aussicht gestellt hat.

## Wahre Sieger

VON MICHAEL EDER

„Wie“, Herr Vytrisal, „kann es geschehen, dass Sie als Berufsschullehrer mit Ihren vierzig Jahren hier im Ziel stehen, als Dritter der Ironman-Europameisterschaft, und Faris Al-Sultan, der Hawaii-Sieger, noch unterwegs ist?“ Tja, antwortete der Darmstädter Triathlon-Methusalem, „ich hatte einen guten Tag, und Faris hatte einen schlechten.“ An seiner Hochachtung für Al-Sultan ändert das Ergebnis nichts. Der Münchner hatte einen schlechten Tag, das kann vorkommen, aber er gab unterwegs nicht auf, er hat das Rennen zu Ende gebracht. „Das macht einen wahren Champion aus“, sagte Vytrisal voller Anerkennung für einen fairen, einen erstklassigen Verlierer, der keine Ausflüchte suchte. Ein anderer Mochtegegnerstar des Wettkampfes, Normann Stadler, hatte sich anders verabschiedet, war nach 150 Kilometern auf der Radstrecke mit Rückenschmerzen ausgestiegen, als sich abzeichnete, dass „heute Not gegen Elend kämpft“, wie Al-Sultan seinen vorab als Kampf der Titanen stilisierten Zweikampf gegen Stadler augenzwinkernd nannte.

Die wahren Stars dieser Europameisterschaft waren nicht die Hawaii-Sieger. Es waren Nicole Leder und Andrea Brede, die sich einen stundenlangen atemraubenden Zweikampf boten, es war der souveräne Sieger bei den Männern, Timo Bracht – und es war Frank Vytrisal. Seine Leistung stellte wie schon im vergangenen Jahre, als er ebenfalls Dritter wurde, eine in jeder

Beziehung herausragende Leistung dar. 8:13:34 Stunden benötigte er für die 3,8 Kilometer Schwimmen, die 180 Kilometer Radfahren und die 42,2 Kilometer Laufen, damit blieb er nur knapp über dem bis dahin gültigen Streckenrekord.

Während die Stars im Trainingslager an ihrer Form feilen, tragende Gedanken in Interviews äußern oder von Sponsoren horifiziert werden, unterrichtet Vytrisal an einer Darmstädter Berufsschule. In diesem Halbjahr hat er sein Debutat dank des Engagements der Darmstädter Software AG um dreißig Prozent verringert und so wenigstens etwas mehr Zeit für Training und Regeneration gewonnen.

Vytrisals Leistung ist nicht hoch genug zu bewerten.

Dennoch ist seine Leistung nicht hoch genug zu bewerten. Obwohl Alter und mehr noch seine berufliche Belastung ihm jede Wettbewerbschance nehmen müssten, schafft er es, mit den Besten der Besten mithalten. Wenn es mal wieder zur Wahl des „Triathleten des Jahres“ kommt, sollte man auf dem Wahlzettel seinen Namen nicht vergessen.

Am Sonntag wurde Vytrisal gefragt, ob er denn bereue, nicht früher Triathlonprofi geworden zu sein. „Nein“, sagte er mit Blick auf die Konkurrenten Göhner und Bracht, „als ich so alt war wie sie, habe ich andere Sachen gemacht, und die haben auch Spaß gemacht.“ Windsurfen zum Beispiel oder Ski fahren. Außerdem, sagte er, könne er die Zeit nicht zurückdrehen. Was in seinem Fall auch gar nicht nötig ist.

# Riskanter Ritt

Der Darmstädter Frank Vytrisal bestätigt auch dieses Mal seinen Ruf als Favoritenschreck

Schlaff hing Faris Al-Sultan in seinem Plüschsessel – willenlos, ratlos. Normann Stadler war zur Pressekonzferenz in den Magistratssaal des Römers gar nicht mehr erschienen – desillusioniert, gedemütigt. Stattdessen stellte sich Frank Vytrisal aufrecht den Fragen. Welch verkehrte Welt: Statt der Hawaii-Heroen fokussierte ein Berufsschullehrer aus Darmstadt die Aufmerksamkeit.

Wie im Vorjahr verblüffte Vytrisal als Drittplatzierter. Unter lauter Profis. Während sich der zweitplatzierte Michael Göhner noch im Ziel übergeben hatte, lächelte der 40-Jährige schon rasch nach Ende der Tortur entspannt. Ehefrau Katrin kam zum Gratulieren, die 20 Monate alte Tochter Lisa machte große Augen.

Seine sonderbare Geschichte lautet ungefähr so: Nach vielen Jahren lustvoller sportlicher Betätigung („Windsurfen, Skifahren“) verschreibt sich ein verbeamteter Familienvater dem Ausdauersport, ist sich selbst sein Trainer und Manager. Und zeigt in Frankfurt gerne den Favoriten die lange Nase. Der Grund? „Ich habe auf diesen Wettkampf sehr speziell trainiert und bin in allen Disziplinen einen Tick besser geworden.“

So gut beispielsweise, dass er nach dem Radfahren als erster in die Wechselzone am Mainufer auf die Laufstrecke hetzte. „Einmal

hier führen – das war schon das Größte für mich.“

Ein bisschen professioneller ist der Amateur – der gestern 7000 Dollar Preisgeld gewann, aber im Vergleich zu Stadler oder Al-Sultan nur ein lächerliches Antrittsgeld erhielt – hingegen schon geworden: Die Firma Software AG unterstützt ihn, der Schulleiter der Erasmus-Kittler-Schule in Darmstadt hat bewilligt, dass er von Februar bis Juni nur 18 Unterrichtsstunden geben muss. „Daher konnte ich mehr trainieren und hatte mehr Zeit für die Regeneration.“

Genau wie Sieger Timo Bracht trug auch Vytrisal zur Kühlung der erhitzten Waden knielange Kompressionsstrümpfe. Doch sein wirkliches Erfolgsgeheimnis ist profaner: „Das Training macht mir einfach einen Riesenspaß“, sagt er, „ich fühle mich fit und leistungsfähig, ohne dass es mich wirklich anstrengt.“ Bereut er nicht, sich nie dem Triathlon in jungen Jahren professionell verschreiben zu haben? „Nicht das kalendrische Alter zählt. Ich kann die Uhr nicht zurückdrehen. Außerdem habe ich mit 25,26 auch schöne Dinge gemacht.“ **hel**



Da war auch Frank Vytrisal noch frisch: Start in Langen.

RTR

# Darmstädter Triumph in Frankfurt

**Triathlon** – Nicole Leder setzt sich nach neun Stunden im Schlussspurt durch – Frank Vytrisal erneut Dritter

VON THOMAS ZÖLLER

Lothar Leder hat die Hände vor das Gesicht geschlagen, schaut nervös auf die Videoleinwand im Ziel auf dem Römerberg. Ehefrau Nicole (beide StartNet Team DSW Darmstadt) wird von Andrea Brede überholt, attackiert und liegt beim abschließenden Marathonlauf des Ironman wieder in Front. Brede kämpft sich beim Einbiegen auf die lange Zielgerade zum Römer wieder an die Spitze. Die Darmstädterin kontert wenige Meter vor dem Zielort erneut mit einem fulminanten Antritt und gewinnt in einem Herzschlagfinale mit wenigen Metern Vorsprung den Ironman Frankfurt und wird in der Zeit von 9:04:11 Stunden Europameisterin.

## „Wir haben ein bisschen Geschichte geschrieben“

Vorausgegangen war ein Wettkampf, in dem sich beide schon auf der 180 Kilometer langen Radstrecke immer in Sichtkontakt aufhielten und den kompletten Marathon Seite an Seite absolvierten. Was für ein Finish für Nicole Leder, sie schlug die Titelverteidigerin Andrea Brede (9:04:16,2) um nur fünf Sekunden. Beide lieferten ein Weltklasse-Rennen in einer Weltklasse-Zeit. „Wir haben ein bisschen Geschichte geschrieben. Alle redeten von Normann und Faris. Wir waren – denke ich – ein würdiger Ersatz. Auf der Laufstrecke kam eine Attacke nach der anderen. Jetzt aber bin ich überglücklich“, freute sich die neue Europameisterin. Andrea Brede: „Das war das härteste Rennen, das ich je gemacht habe. Schon beim Radfahren waren die Oberschenkel hart und das Loslaufen fiel schwer. Nachdem Nicole aufgelaufen war, war es die ganze Zeit so eng. Man denkt sich: ‚Warum bricht Nicole nicht mal ein, wann lässt sie mal los?‘



**Überglücklich:** Der Darmstädter Berufsschullehrer Frank Vytrisal wurde wie im Vorjahr Dritter beim Ironman in Frankfurt.

FOTO: DPA

9:04 ist im Blick auf Hawaii eine tolle Zeit und man kann da vielleicht etwas erwarten. Es wäre schön, wenn auch Frauen aus Deutschland wieder vorne mitmischen.“

Bei den Männern siegte der Vorjahreszweite Timo Bracht mit Streckenrekord in 8:09:15,0 Stunden. Er unterbot den Rekord von Stefan Holzner um rund drei Minuten. „Ich habe im letzten Jahr viel gelernt und versucht, nicht zu überziehen. Mein Dank gilt dem großartigem Publikum von Frankfurt, sie tragen einen förmlich ins

Ziel. Die Marathonstrecke darf man nicht überzocken. Ich habe das Laufen auf einer ähnlichen Strecke geübt.“ Auf den zweiten Platz lief Michael Göhner (8:11:50). Für Furore sorgte einmal mehr der „Amateur“ im Profilager Frank Vytrisal (StartNet Team DSW Darmstadt), der Vorjahresdritte freute sich „tierisch“ über den erneuten dritten Platz im erlesenen Feld in 8:13:34. „Einmal wollte ich in Frankfurt mal führen, das ist mir gelungen.“ Bei Radkilometer 150 nutzte er seine Chance, setzte sich aus der

Sechsergruppe mit den hochgehandelten Normann Stadler – der später aufgab – und Faris Al-Sultan sowie Timo Bracht, Michael Göhner und Uwe Wiedmann ab und attackierte den lange führenden Jan Raphael. Berufsschullehrer Vytrisal wechselte als Erster auf die Marathonstrecke am Mainufer. Nach etwas mehr als acht Kilometern musste der Ein- und vierzigjährige den späteren Sieger Timo Bracht und Michael Göhner ziehen lassen. Zwei Minuten nach dem Zieleinlauf sagte er: „Wahnsinn, Wahnsinn, das tut

so gut.“ Vereinskollege Lothar Leder wurde Zehnter in 8:43:55,9.

## Ironman in Frankfurt

**Männer (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen):** 1. Timo Bracht (Eberbach) 8:09:15 Stunden, 2. Michael Göhner (Reutlingen) 8:11:50, 3. Frank Vytrisal (Darmstadt) 8:13:34, 4. Jan Raphael (Hannover) 8:19:29, 5. Petr Vabousek (Tschechien) 8:22:31, 6. Faris Al-Sultan (München) 8:23:16, ... 10. Lothar Leder (Darmstadt) 8:43:55.

**Frauen (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen):** 1. Nicole Leder (Darmstadt) 9:04:11 Std., 2. Andrea Brede (Goslar) 9:04:16, 3. Nina Eggert (Burgberg) 9:12:18, 4. Imke Schiersch (Roth) 9:27:31, 5. Meike Krebs (Frankfurt/Main) 9:29:44, 6. Nicole Topfer (Offenbach) 9:43:21.

# Nächste Herausforderung ist Hawaii

**Triathlon** – Erfolgreiche Athleten des DSW Darmstadt blicken zurück und voraus – „Habe dort noch eine Rechnung offen“

Das Wochenende war sehr erfolgreich. Entsprechend hatte der DSW Darmstadt am Donnerstagabend zu einer Feierstunde seiner Triathleten eingeladen, die sich am vergangenen Wochenende drei Goldmedaillen bei der Europameisterschaft und einen dritten Platz sicherten. Gesprächsthema Nummer eins war der überragende Sieg im Sprint von Nicole Leder beim Ironman Deutschland in Frankfurt. Der „Schlusspurt“ scheint ein Markenzeichen des Darmstädter Ehepaares zu sein, schließlich holte sich Lothar Leder im Jahr 2002 den deutschen Meistertitel über die Kurzstanz und den Ironman-Sieg in Roth vor drei Jahren in gleicher Manier.

## Nicole Leder: Rennen war mental unglaublich hart

„Mental unglaublich hart war das Rennen“, erklärte Nicole Leder noch einmal im Rückblick auf den Wettkampf, den sie in persönlicher Bestzeit gemeistert hatte. Mehrmals versuchte sich die Darmstädterin beim Laufen abzusetzen, aber Andrea Brede (Goslar) konnte kontern – bis auf den Zielsprint. Und kaum ist Frankfurt abgehakt, steht die nächste Herausforderung im Plan: der Ironman Hawaii. Als Topfavoritin, wie bisweilen berichtet, sieht sich Leder aber nicht: „Hawaii ist ein ganz anderer Wettkampf.“

Während seine Frau verständlicherweise hochzufrieden war, zeigte sich Lothar Leder über seinen zehnten Platz wenig einverstanden – auch wenn bei seinem dritten Ironman in diesem Jahr eine deutliche Leistungssteigerung erkennbar war. Enttäuscht zeigte



**Erfolgreiches Quintett:** Nicole Leder, Sebastian Dehmer (oben von links), Lothar Leder, Frank Vytrisal und Dieter Metz (unten von links) holten für den DSW Darmstadt zuletzt Spitzenergebnisse heraus. FOTO: THOMAS ZÖLLER

er sich insbesondere vor seiner Radleistung, da er mit der Spitze nicht mitfahren konnte.

Zu der gehörte dagegen Frank Vytrisal, Leders DSW-Verreinskollege, der erneut Dritter in Frankfurt wurde. „Meine Rechnung ist voll aufgegangen“, erklärte der überglückliche Darmstädter. Er

hatte seine Wunsch-Zeit vor dem Rennen auf ein Blatt Papier geschrieben. „Die Zeit habe ich unterboten“, sagte der Schulleiter der Erasmus-Kittler-Schule, der für die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 m Laufen 8:13:34 Stunden brauchte. Sein hohes Risiko, vor

Frankfurt überhaupt keine Wettkämpfe zu bestreiten, hatte sich ausgezahlt. „Es wäre zu viel Trainingszeit drauf gegangen“, so Vytrisal, der ebenfalls Richtung Hawaii blickt. „Denn dort habe ich noch eine Rechnung offen“, sagte er in Anlehnung an das enttäuschende Abschneiden 2006.

Auch für Dieter Metz war es ein „perfektes Rennen.“ 8:59:08 Stunden benötigte der DSW-Triathlet, insgesamt Rang 22 und als Sieger der Altersklasse 40 sicherte er sich ebenfalls die Teilnahme beim bedeutendsten Ironman. Der Vierzigjährige möchte es nun DSW-Abteilungsleiter Guido Reisch nachmachen, der in Hawaii schon mal auf dem Podium stand. „Realistisch ist, dort unter die ersten Fünf zu kommen“, lautet sein Ziel für Oktober.

## Team-Gold tröstet Sebastian Dehmer

Ob er sich unter den Langdistanz-Experten als Exot fühle, wurde Mannschafts-Europameister Sebastian Dehmer gefragt. „Nein“, sagte der Spezialist auf der Olympischen Distanz (1,5 km/40 km/10 km), „letztlich sind wir doch eine große Familie.“ Der EM-Erfolg im Team hatte den DSW-Triathleten über sein enttäuschendes Abschneiden im Einzel (16.) hinweg getröstet. Nach den Rennen „habe ich erst mal zwei Tage Auszeit genommen, um wieder frisch zu werden.“

Dehmer gestand daneben, dass ihn die Ironman-Strecke reizen würde – wenn auch zu einem anderen Zeitpunkt. „Für mich geht es jetzt um die WM-Qualifikation.“ Den Fokus richtet der Kaderathlet dabei nicht auf die deutschen Meisterschaften in München am 14. Juli, sondern auf das Weltcuprennen eine Woche später in Kitzbühel. In Österreich möchte Dehmer unter die besten Acht kommen – damit hätte er die Qualifikation für die Weltmeisterschaft in Hamburg sicher. zöll

## Der Gegenentwurf

Frank Vytrisal gilt beim Ironman als hessischer Geheimtipp

Man kann nicht behaupten, dass Frank Vytrisal der gängigen Vorstellung eines Ironman entspricht. Der 38-Jährige, 1,87 Meter groß, 77 Kilo schwer, ist gewiss gut gebaut, aber der Prototyp Triathlet funktioniert anders. Extrovertierter, selbstverliebter. Der Darmstädter gefällt sich als Gegenentwurf: „Wenn ich es unter die ersten zehn schaffe, dann bin ich der Einzige von denen, der ein ganz geregeltes Leben führt.“

In diesem besagten Leben hat der Mann wenig mit den Egoisten und Egozentrikern in seinem sportlichen Metier gemein. Allüren sind ihm fremd. Er hat einen normalen Beruf (Berufsschullehrer), ein Haus (in Besungen) und eine Frau (Katrin). Eher Gruppenmensch statt Eigenbrötler. Als er zuletzt beim Training des DSW Darmstadt, dem ehemaligen Klub von Lothar Leder, gemeinsam mit Kai Hundertmarck auf den Feldberg fuhr, wunderte sich der ehemalige Radprofi über die Qualitäten des ihm Unbekannten. So könnte es vielen gehen: Ins offizielle Programmheft hat Vytrisal es nicht einmal auf die Doppelseite mit den Favoriten geschafft. Und doch ist er aus hessischer Sicht für Insider längst *der* Geheimtipp, dem etwa weit mehr als Hundertmarck zugetraut wird.

Begonnen hat der ehemalige hessische Jugendmeister im Schwimmen schon 1992 mit Triathlon. Er ist trainingseifrig, „nur sind nicht mehr als 15 Stunden die Woche

für mich machbar. Ich habe zwar eine amateurhafte Einstellung“, sagt Vytrisal, „aber wenn es kühl bleibt, kann ich überraschen.“

Einen Coup landete der Hessen im vergangenen Jahr beim Ironman France Gerardmer, als er in 8:46:26 Stunden Zweiter wurde. In Frankfurt gilt es nun, den 14. Platz aus 2003 zu verbessern. „Wenn es bei mir mal nicht klappt, ist es aber auch nicht schlimm“, sagt er eingedenk fehlender Sponsoren.



Will als Amateur manch Triathlon-Profi ärgern: Der Darmstädter Frank Vytrisal.

BILD: PRIVAT

Er ist auch einer der wenigen, die das Brimborium um die Hawaii-Qualifikation für überflüssig halten. „Das Rennen dort bringt gar nichts“, sagt er aus Erfahrung. „Die Lava-Landschaft ist langweilig, die Strecke ekelig, die Sonne zermürbt dich und bis auf den Zieleinlauf ist keine Stimmung. Und das alles kostet viel zu viel Geld. Ich muss da nicht hin.“ Zumal daheim zu der Zeit Wichtigeres ansteht: „Im Oktober erwartet meine Frau unser erstes Kind.“ hel

# Melderekord in Viernheim

**Triathlon** – Über 1300 Ausdauersportler haben für die drei Wettkämpfe gemeldet – Auch Frank Vytrisal und Kai Hundertmarck am Start

Mit einem Rekord-Meldeergebnis können die Verantwortlichen des TSV Viernheim für den 24. V-Card-Triathlon aufwarten. Über 1300 Athleten werden an zwei Tagen an den Start gehen. Für den Jedermann-Triathlon sowie den Wettbewerb für Kinder und Jugendliche haben jeweils 200 Teilnehmer gemeldet. Für den hessischen Nachwuchs ist Viernheim die letzte Wertungsstation des HTV-Nachwuchs-Cups. Die Rennen finden am Samstag ab 13 Uhr rund um das Viernheimer Waldschwimmbad statt.

Am Wiesensee in Hemsbach folgt die Fortsetzung des Triathlon-Spektakels am Sonntag ab 12.45 Uhr. Für den V-Card-Triathlon haben sich mit den Startern der Hessischen Triathlon-Liga 730 Starter angemeldet. Hinzu kommen 70 Teams im Staffelwettbewerb. Nicht nur die Quantität, auch die Qualität der Sportler kann sich dabei sehen lassen. Neben Titelverteidiger Sebastian Kienle haben sich Frank Vytrisal und Kai Hundertmarck (beide StartNet Team DSW Darmstadt) in die Startliste eingeschrieben.

Bei den Frauen geht Vorjahressiegerin Katja Schumacher die Strecke (1500 Meter Schwimmen, 46 Kilometer Radfahren, 10 km Laufen) mit Ziel im Viernheimer Waldstadion an.

Im Badensee in Nieder-Roden beginnt am Sonntag der sechste Rodgauer Triathlon. Der Wettkampf von Triathlon Rodgau und TSV Dudenhofen lockt 660 Ausdauerathleten auf die Jedermann-Distanz über 400 Meter Schwimmen, 14 km Radfahren und vier Kilometer Laufen bzw. die olympischen Distanz (1,4/42/10). zöll



**Im Einsatz:** Der Darmstädter Frank Vytrisal zählt zu den prominenten Startern am Wochenende beim Viernheimer Triathlon.

FOTO: THOMAS ZÖLLER



**750 Holzklappstühle** standen am Sonntag im Fußballstadion des TSV Viernheim. Ein Detail der Organisation, das die Triathleten dort schätzen. Freilich hatten die Spitzenathleten – wie hier der am Ende fünftplatzierte Frank Vytrisal vom DSW Darmstadt – keine Zeit, das Angebot in der Wechselzone vom Radfahren zum Laufen auch für eine kleine Sitzpause zu nutzen.

FOTO: THOMAS ZÖLLER

## Keine Zeit für eine Sitzprobe

**Triathlon** – Für Viernheim unterbricht Frank Vytrisal die Vorbereitung auf Hawaii –  
Siege für Sebastian Kienle und Katja Schumacher – Südhessische Schüler stark im Nachwuchscup

Was haben die Fußballer des TSV Viernheim am vergangenen Wochenende wohl gedacht? Auf der Spielfläche des Waldstadions standen 750 Holzklappstühle in Reih und Glied. Die Erklärung folgte am Sonntag gegen halb zwei Uhr, als Sebastian Kienle vom Tri Team Heuchelberg auf seinem Rennrad ins Stadion einfuhr, durch das Marathontor spurtete, die Rennmaschine an den ersten Klappstuhl lehnte, in die Laufschuhe wechselte und wieder davon rannte.

Zwar lud die Sitzgelegenheit zum Verweilen ein, aber Kienle hatte keine Zeit für eine Sitzprobe: Nach 1500 Meter Schwimmen im Hemsbacher Badensee und 46 Radkilometern durch den Odenwald waren noch zehn Kilometer im Laufschrift zu bewältigen. Die endeten wiederum auf der Tartanbahn des Stadions. Als Sieger des 24. Viernheimer V-Card Triathlon verwies Kienle schließlich nach

2:13:13 Stunden Jan Raphael (2:14:51) auf Platz zwei.

„Eine solch professionelle Organisation findet man selten“, lobte der Zweitplatzierte. Der Schützling von Trainer Ralf Ebli (Griesheim) aus dem Hansgrohe-Team Schwarzwald muss es wissen. Er zählt zu den besten deutschen Triathleten, war beim Ironman Germany in Frankfurt Vierter und hat als großes Ziel, „in drei bis fünf Jahren Hawaii zu gewinnen“. In einem Punkt ist sich Raphael mit Frauen-Gesamtsiegerin Katja Schumacher (2:31:55) einig: „Viernheim hat über die olympische Distanz die anspruchsvollste Radstrecke der Welt. So etwas habe ich noch nirgends erlebt. Windschattenfahren ist nicht möglich. Dadurch bleibt die Konkurrenz fair. Hier können nur die Besten gewinnen.“

Dafür machte Halbprofi Frank Vytrisal (StartNet Team DSW Darmstadt), der sich ansonsten

auf die großen Aufgaben konzentriert, sogar mitten in der Hawaii-Vorbereitung eine Ausnahme: „Das ist eine tolle Veranstaltung hier vor der Haustüre.“ Im Zielkanal noch von Hendrik Becker (3athlon.org/2:21:27) überspurtet, zeigte sich der Fünfte (2:21:37) zufrieden: „Ich wollte hart belasten, das ist mir gelungen. Das Wetter heute vermittelte schon einmal Hawaii-Feeling.“ Vereinskollege Kai Hundertmarck wurde Zehnter (2:29:35).

Viele der Dreikämpfer wie Wolfgang Riegel (DSW Darmstadt) waren „einfach froh im Ziel zu sein“. Hessenligastarter Axel Rückert „tut alles weh, das Kreuz, der Hintern und die Füße. Am besten war noch das Schwimmen, es war schön frisch“. Auch Harald Zemke (TuS Griesheim) zollte der „brutalen Radstrecke“ und der Sturzfolge beim Bibliser Triathlon (Rippenprellung) Tribut: „Beim Laufen konnte ich nur noch in

der Schnappatmung Luft holen.“ Bereits am Samstag hatten der Jedermann-Triathlon (750 m – 20 km – 5 km) sowie der Schülertriathlon auf dem Programm gestanden. Triathlon-Pate Sebastian Dehmer schickte per Startschuss die Kinder und Jugendlichen auf die altersspezifischen Strecken der Abschlussveranstaltung des hessischen Nachwuchscup. Die gute Nachwuchsarbeit in den südhessischen Vereinen belegten zahlreiche vordere Platzierungen in der Endabrechnung.

Den HTV-Nachwuchscup haben gewonnen: Nina Stoller (VfL Münster/Schülerinnen B), Milena Sämmler (StartNet Team DSW Darmstadt/Schülerinnen B), Ilona Sander (TuS Griesheim/Jugend A), Adrian Balsler (Schüler B), Oliver Huß (beide DSW Darmstadt /Schüler A), Marco Jung (TuS Griesheim/Jugend B) sowie Swiad Worms (ASC Tri Heiner Darmstadt/Jugend A). zöll

# Normann Stadler triumphiert auf Hawaii

**Triathlon** – Zweiter Sieg beim Ironman und 100 000 Dollar Siegprämie – Faris Al-Sultan rundet als Dritter das glänzende deutsche Ergebnis ab – Darmstädter Frank Vytrisal belegt Rang 22



**Strahlender Sieger:** Normann Stadler gewann zum zweiten Mal nach 1994 den Ironman auf Hawaii.

FOTO: DPA

Die rechte Hand zur Siegerfaust geballt, in den Fingern der linken eine Deutschlandfahne: Für Normann Stadler ging beim Ironman-Klassiker auf Hawaii am Samstag der Traum vom zweiten Sieg auf der Pazifikinsel nach 2004 in Erfüllung. Der Mannheimer benötigte für 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen 8:11:56 Stunden und sicherte sich neben dem Weltmeistertitel auch die Siegprämie von 100 000 Dollar. Es war der dritte deutsche Sieg in Serie und der vierte überhaupt.

Hinter Stadler kam der Australier Chris McCormack (8:13:07) als Zweiter ins Ziel auf Big Island. Vorjahressieger Faris Al-Sultan (8:19:04) belegte den dritten Rang und rundete damit das glänzende deutsche Ergebnis unter 1800 Startern ab. Der Darmstädter

Frank Vytrisal belegte Rang 22.

Die Australierin Michellie Jones bestimmte das Frauen-Rennen und sicherte sich bei ihrem zweiten Start auf Hawaii den ersten Sieg. Als beste Deutsche kam die Heidelbergerin Katja Schumacher (10:14:04) auf Rang 31.

„Ich bin überglücklich. Dieser Sieg ist süßer als süß. Ich habe gezeigt, dass mein Erfolg vor zwei Jahren keine einmalige Sache war“, sagte Stadler im Ziel, wo er erst einmal seine Lebensgefährtin Sarah umarmte. Danach empfing er seinen größten Konkurrenten McCormack mit einer Verbeugung und fiel dann dem Münchner Al-Sultan um den Hals. Der Titelverteidiger feierte seinen dritten Rang und damit seine vierte Top-Ten-Platzierung auf Hawaii in Serie auf bajuwarische Art mit der fliegenden Fahne des Freistaates

Bayern in den Händen. Für Stadler lief beim prestigeträchtigsten Ironman der Welt alles nach Plan. Der Dreiunddreißigjährige kam nach dem Schwimmen überraschend mit der Spitzengruppe aus dem Wasser. „Ich habe im Vorfeld viel an meiner Schwimmform gearbeitet. Das hat sich ausgezahlt. Ich hatte ein perfektes Schwimmen“, sagte Stadler, der im Vorjahr nach zwei Reifenpannen noch hatte aufgeben müssen.

Auf der Radstrecke durch die Lavafelder untermauerte der Mannheimer einmal mehr seine Ausnahmestellung in dieser Disziplin, ergriff die Flucht nach vorn und fuhr einen Vorsprung von über zehn Minuten auf die Konkurrenz heraus. „Ich bin wie immer von Beginn an mein eigenes Tempo gefahren. Allerdings war es schon ungewohnt, bereits in

Kona die Führung zu übernehmen“, erklärte Stadler, der nach der Schwimmstrapaze im Pazifik mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 41,86 km/h über den Asphalt raste.

Dennoch musste er am Ende des Marathons noch einmal um den Sieg bangen. McCormack verkürzte den Abstand beim Laufen von Kilometer zu Kilometer und es sah fast so aus, als würde Stadler am letzten Hügel vor der Stadtgrenze von Kona das gleiche Schicksal ereilen wie in den 90er Jahren seinem Landsmann Thomas Hellriegel, der 1997 als erster Deutscher den Hawaii-Ironman gewonnen hatte, danach jedoch immer wieder auf den letzten Kilometern gescheitert war. Stadler aber zeigte Kämpferqualitäten und rettete den Vorsprung von gut einer Minute ins Ziel. *dpa*

## Die Hessische Überraschung der Ironman Saison 2006

**Frank Vytrisal StartNet-Team DSW Darmstadt**

Seit Dezember 2006 Mitglied des Langdistanzkaders der DTU



- 3. Platz Europameisterschaft Ironman Germany -



- Auf der Radstrecke in Hawaii -

### Ein persönliches Statement vom Wettkampf in Hawaii

#### Das war sicherlich der härteste Tag in meinem bisherigen Leben!

Aber von Anfang an. Beim Schwimmen war ich bis zum Wendeboot in der großen Spitzengruppe, dann haben leider 2 Schwimmer vor mir die Gruppe reißen lassen und ich bin mit ca. 1 Minute Rückstand auf die Spitzengruppe aus dem Wasser gestiegen. Leider habe ich dann einen schlechten Wechsel zum Radfahren hingelegt und hatte gleich zu Beginn technische Probleme mit meinem Fahrrad, die ich aber sehr schnell abstellen konnte.

Am ersten Wendepunkt nach ca. 10 km sah ich dass sich zwei große Gruppen gebildet hatten die ca. 1 min. Vorsprung hatten. Ich folgte ganz alleine und versuchte die Lücke zu schließen. Da ich die Lücke sehr schnell schließen wollte fuhr ich äußerst hart an. Leider gelang es mir erst bei km 70, kurz vor dem zweiten Wendepunkt in die Gruppe aufzufahren. Hier habe ich sehr, sehr viel Kraft gelassen. Am zweiten Wendepunkt bei der Annahme der Eigenverpflegung musste ich anhalten, da die Helfer nicht meinen Beutel gefunden haben, ich wollte aber nicht ohne zusätzliche Verpflegung die weiteren km in Angriff nehmen, da ich im ersten Teil der Strecke schon sehr viel Energie verbraucht habe. Also entschied ich mich fürs Warten. Ich musste nur eine halbe Minute bis Minute warten, aber die Gruppe war wieder weg! Und ich befand mich wieder alleine auf weiter Flur.

Als es auf die Laufstrecke ging war ich schon total kaputt und ich musste mich für jeden Schritt quälen. Meine einzige Motivation war die nächste Verpflegungsstelle zu erreichen. Nach ca. 25 km hatte ich mich dann ein wenig von meiner harten Radfahrt erholt und konnte noch einige Plätze gut machen.

Mit meinem Ergebnis bin ich sehr zufrieden, mit ein bisschen mehr Glück und besseren taktischem Verhalten wären auch noch ein paar Plätze besser drin gewesen.

Frank Vytrisal

# Vytrivals Ehre, Leders Lehre

Beim Ironman auf Hawaii machen hessische Starter ganz unterschiedliche Erfahrungen

Von Frank Hellmann

**M**anchmal ist es auch ein Vorteil, ein Amateur zu sein. Diesen Leitspruch führt Frank Vytrisal immer dann an, wenn der Triathlet aus Darmstadt, der sein Hobby bewusst nicht zur Profession gemacht hat, namhaften Profis ein Schnippchen geschlagen hat. Nach seinem bemerkenswerten dritten Platz beim Ironman in Frankfurt am 1. Juli ist dem Studienrat für Maschinenbau und Sport von der Erasmus-Kittler-Schule auch auf Hawaii ein Coup gelungen: Bei einem Rennen voller Kapriolen, das in den krankheitsbedingten Ausfällen der Ironman-Heroen Normann Stadler und Faris Al-Sultan mündete, landete der 40-Jährige nach 8:37:44 Stunden auf Platz 14 – und war damit bester Deutscher.

Für Vytrisal, der bei seiner ersten Hawaii-Teilnahme vor 13 Jahren eine Stunde länger unterwegs gewesen war, eine erneut beachtliche Leistung, „Ich hatte mit Hawaii ja noch eine Rechnung offen.“ Zu oft ging in Kona schief, was schiefgehen konnte. Die Leistung des unkomplizierten Familienvaters passt in dessen erfreu-

ches Jahresbild. „Ich habe mich auch beim Training meist fit und leistungsfähig gefühlt, ohne dass es anstrengend war. Das macht mich happy.“

Was auch Kai Hundertmark von sich sagen wird. Der in Eppstein wohnende ehemalige Radprofi finishte als 23. und viertbesten Deutscher nach 8:53:03 Stunden. Eine versöhnliche WM-Platzierung für den von Frankfurt-Organisator Kurt Denk ausgeschlossenen 38-Jährigen, der sich mit dem vierten Platz beim Ironman Austria in Klagenfurt die Qualifikation geholt hatte und nun besser abschnitt als bekannte Namen wie Thomas Hellriegel oder Stephan Vuckovic, die alle aufgaben.

## Jung und schnell: Daniel Schmolli

Und dann war da noch Daniel Schmolli: Der für den TuS Griesheim startende Student, 25 Jahre jung, in Frankfurt bereits 23., verblüffte mit einem abermals frechforschen Auftritt: 9:10:21 Stunden beim härtesten Rennen der Welt, Platz 45 unter fast 1800 Startern sind aller Ehren wert.

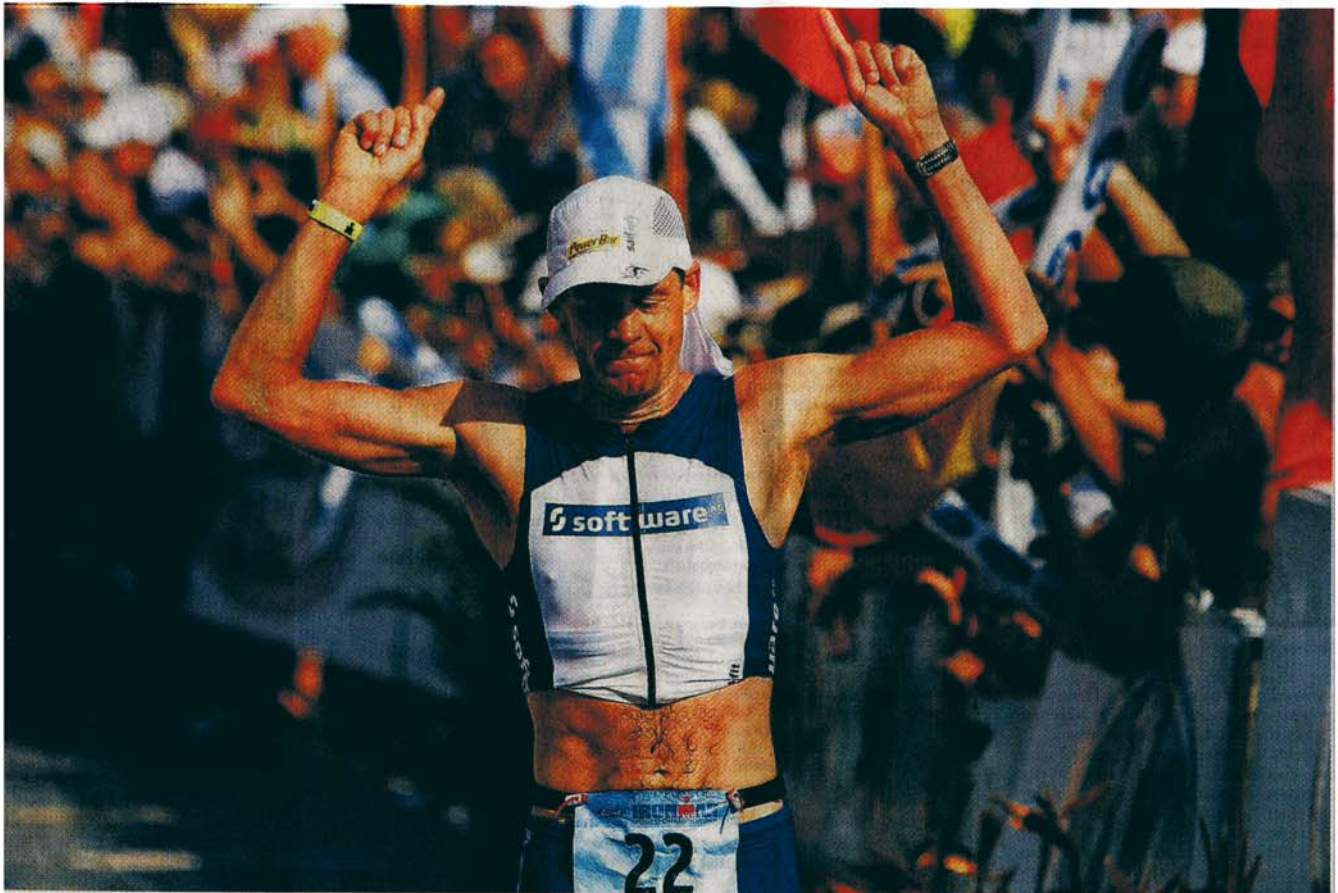
In ähnlichen Regionen war am Ende auch Nicole Leder gelistet, was allerdings nicht den Erwartun-



**Bester Deutscher auf Hawaii: Frank Vytrisal aus Darmstadt.** DPA

gen entsprach. Wie indes von Lothar Leder prophezeit, hatte seine Frau nichts mit den vorderen Rängen zu tun, sondern benötigte für 3,8 Kilometer Schwimmen im Pazifik, 180 Kilometer Radfahren in der Lavawüste und den Marathon in der Gluthitze von Kona summa summarum 10:36:18 Stunden – rund anderthalb Stunden mehr als beim furiosen Frankfurt-Sieg. Im Gesamtklassament machte das Platz 37. Schon anfangs der Radstrecke hatte die Darmstädterin, obwohl noch gut platziert, arg verstimmt gewirkt, als die ARD während der Fahrt per Richtmikrofon nach der Befindlichkeit fragte. „Ich habe Pudding in den Beinen. Es geht mir schlecht“, erklärte sie gehetzt.

„Ich habe leider keinen guten Tag erwischt und schon zu Beginn des Rades mit Übelkeit und später auch Erbrechen zu kämpfen gehabt“, schrieb die 36-Jährige später auf ihre Homepage. „Ich habe mich aber durchgekämpft. Ein harter Tag! Jetzt freue ich mich auf ein paar erholsame Wochen mit der Familie und Freunden.“ So geht es wohl den meisten Triathleten, die sich die Tortur auf dem Atoll im Pazifik zugemutet haben.



ppelter Fingerzeig: Frank Vytrisal freut sich auf Hawaii über Platz 14 und die Ankunft als bester Deutscher.

Foto dpa

## Ein Tritt und ein Triumph für den stillen Genießer

Der 41 Jahre alte Darmstädter Frank Vytrisal ist beim Ironman auf Hawaii der beste Deutsche – als Halbprofi.  
Von Steffen Gerth

FRANKFURT. Da war es wieder, dieses Lächeln. Frank Vytrisal ist keiner, der Triumphe zelebriert, er ist ein stiller Genießer. Platz 14, ein Triumph? Aber sicher. Es geht hier um die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii, es geht um den heimlichen Titel „Bester Deutscher“, und es geht um einen Mann aus Darmstadt, dessen Triathlonform immer besser wird in einem Alter, in dem die meisten Konkurrenten ans Aufhören denken. Als Vytrisal im Ziel am Alii Drive von Kailua Kona eintrifft, empfangen von hysterischem Jubel, flankiert von erschöpften Athleten, die wie paralysiert wirken, da verkörpert dieser bald 41 Jahre alte Mann eine tiefe Zufriedenheit, die erkennen lässt, dass der Tag verdammst gut für ihn gewesen war. Nicht optimal, nein, denn dieser Tritt in den Unterleib beim Schwimmen war schmerzhaft und mit Folgen: Vytrisal musste die Spitzengruppe ziehen lassen und hat sich für den großen Rest der 3,8 Kilometer langen Strecke am ruhigeren Rand des Feldes bewegt.

Diese Vorsichtsmaßnahme hat zu viel Zeit gekostet, um danach in die Spitzengruppe auf der 180 Kilometer langen Radstrecke zu gelangen – ein Versäumnis mit Folgen: Die Struktur dieses Rennens auf Hawaii erlaubt nur noch den Athleten beste Plätze, die von Anfang an vorne mit dabei sind. Windschattenfahren ist zwar verboten (zehn Meter Abstand zum Vordermann müssen die Profis einhalten), trotzdem bietet dieser Pulk genügend Gruppendynamik, um Psyche und Physis zu schonen. Mit 4:37:30 Stunden fuhr Vytrisal zwar nicht viel langsamer als die meisten Konkurrenten ganz vorne – aber er war eben gut drei Minuten zu spät aus dem Wasser gestiegen. Und dieser Abstand kostete ihn wahrscheinlich einen Platz unter den besten Zehn – für den es noch 6000 Dollar Preisgeld gegeben hätte. „Ich bin trotzdem überglücklich“, sagte er am Ende der 42,195 Marathonkilometer und der Gesamtzeit von 8:37:44 Stunden.

Das pure Unglück folgte Vytrisal auf dem Fuß: Timo Bracht aus Eberbach erreichte acht Sekunden später auf Rang 15 das Ziel mit einer Gefühlslage aus Verbitterung und Fassungslosigkeit. Bracht, triumphaler Sieger beim diesjährigen Ironman in Frankfurt, war einer der Aspiranten auf die vorderen Plätze, nun wurde er von einem deutlich älteren, zudem halb-

professionellen Kollegen besiegt. Es passt dafür zu Vytrisal, dass er, wie bei seinem famosen dritten Platz in Frankfurt, auch auf Hawaii ein bisschen untergeht im Trubel. Offenbar haben immer noch nicht alle bemerkt, dass dieser Mann seine guten Plazierungen nicht in der Lotteriegewinn, sondern weil er immer besser wird, seitdem er vor gut drei Jahren beschlossen hatte, Triathlon wieder als Hochleistungssport zu begreifen.

Vytrisal hatte lange Zeit Job und Familie den Vorrang gegeben – nun kostet er

### Morgen im Rhein-Main-Sport

Im Einsatz für Deutschland:  
OFC-Aufsteiger Niko Bungert

in vollen Zügen aus, dass man auch im reifen Alter Großes leisten kann. Voriges Jahr auf Hawaii kam er noch unzufrieden als Zweiundzwanzigster ins Ziel, ein Jahr später lag er trotz Pech schon deutlich weiter vorne. Wenn das so weitergeht, dann tritt Vytrisal 2008 in die Fußstapfen der amerikanischen Triathlonlegende Dave Scott, der 1996, im Alter von 40 Jahren, auf Hawaii Fünfter wurde. Vytrisals Frau Kathrin duldet längst, dass ihr Mann immer weitermacht. 2008 geht er erstmals

als Vollprofi an den Start. Die Arbeit als Lehrer an einer Darmstädter Berufsschule wird ruhen, Vytrisal legt ein Erziehungsjahr ein, außerdem wird der Sponsor Software AG diesem ungewöhnlichen Sportler weiter unter die Arme greifen.

In der Triathlonstadt Darmstadt ist nun Vytrisal die große Nummer bei den Männern. Lange war der Platzhirsch Lother Leder, doch der hat mittlerweile akzeptiert, dass dessen Frau Nicole seit 2007 die Akzente setzt. Freilich war dieses Hawaii-Rennen für sie eine einzige Schinderei, die auf Platz 37 endete. Wie viele andere Athleten war auch Nicole Leder von einem mysteriösen Magen-Darm-Virus befallen worden. Das ganze Rennen über ernährte sie sich von Wasser und Cola – an fester Nahrung fand ihr Körper keinen Gefallen. Weil aber allein das Ankommen für Triathleten von fast existentieller Bedeutung ist, qualte sie sich fast zehn Stunden durch diesen „superheißen Tag“, wie sie es formulierte. Ihre Aufgabe beim Ironman Frankfurt von 2006 hatte sie damals in eine Sinnkrise gestürzt – das Erreichen des Ziels von Kona anderthalb Jahre später sorgte für die Wiederherstellung ihres inneren Gleichgewichts. Spätabends kam dann sogar der Appetit wieder: Es gab ein Butterbrötchen. Eisenmänner und -frauen können eben auch kleine Genüsse genießen.

# Frank Vytrisal bester Deutscher

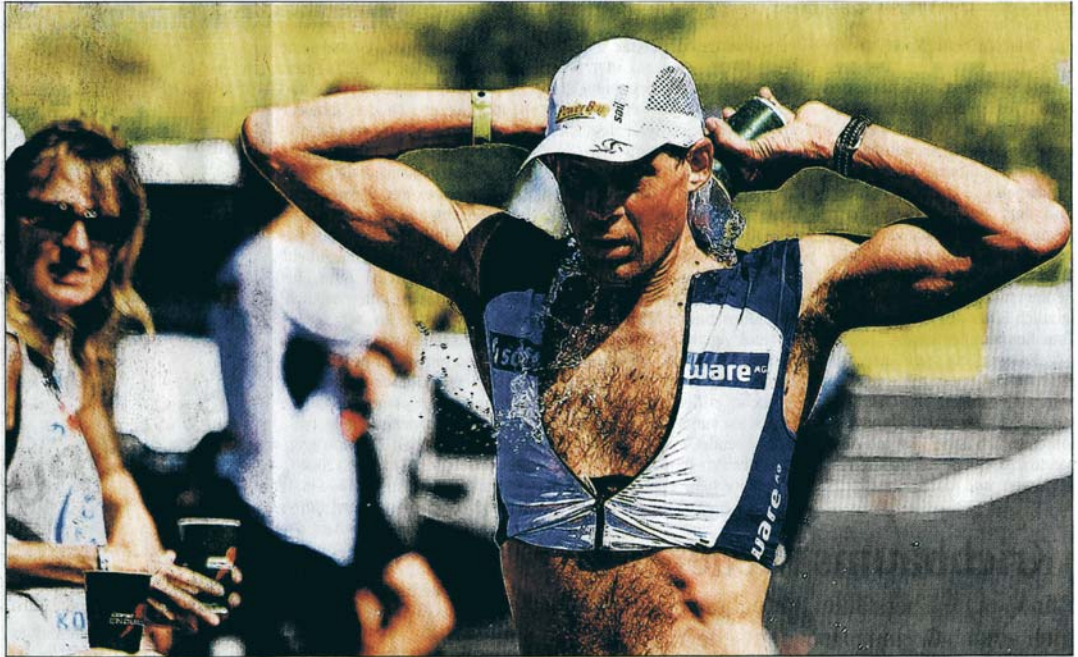
**Triathlon** – Darmstädter belegt beim Ironman auf Hawaii Rang 14 – Vorzeitiges Aus für Sieganwärter Stadler und Al-Sultan

Enttäuschung statt Doppelsieg, Tränen statt Triumph: Im Glutofen auf der Vulkaninsel Hawaii haben die neuen Ironman-Sieger Chris McCormack und Chrissie Wellington die favorisierten deutschen Triathleten mit Titelverteidiger Normann Stadler an der Spitze zu Statisten degradiert. Der mit großen Hoffnungen gestartete Mannheimer und der Münchner Faris Al-Sultan waren beim Kampf gegen die Naturgewalten wegen eines Magen-Darm-Virus chancenlos. „Ich kann kaum glauben, was passiert ist. Ich habe mich absolut fit gefühlt. Ich wollte unbedingt erneut gewinnen“, sagte der 34 Jahre alte Stadler nach seinem vorzeitigen Ausstieg beim härtesten und bedeutendsten Triathlon der Welt fassungslos über so viel Pech und Ohnmacht. Noch vor der Hälfte der Radstrecke war Schluss für ihn.

## Deutsche Siegesserie reißt nach drei Jahren

Bereits eine Stunde vor dem Start hatte Al-Sultan ebenfalls wegen eines Magen-Darm-Virus das Handtuch geworfen. Damit riss am Sonntag die drei Jahre währende deutsche Siegesserie von Sultan (2005). Zum ersten Mal seit dem ersten deutschen Hawaii-Triumph von Thomas Hellriegel 1997 blieben die Starter der Deutschen Triathlon Union (DTU) ohne Top-Ten-Platzierung. Aus südhessischer Sicht gab es allerdings dennoch etwas Erfreuliches: Als bester Deutscher kam der 41 Jahre alte Darmstädter Berufsschullehrer Frank Vytrisal (StartNet Team DSW Darmstadt) nach 3,8 Kilometern Schwimmen im Pazifik, 180 Kilometern Radfahren und 42,125 Kilometern Laufen über die Vulkanfelder um das Urlaubsparadies Kona auf Rang 14 (8:37:44) vor Europameister Timo Bracht (8:37:52/Mannheim) ins Ziel.

Bei den Frauen setzte sich die Britin Wellington (9:08:45) vor den Amerikanerinnen Samantha McGlone (9:14:04) und Kate Major (9:19:13) durch. Duathlon-Meisterin Kathrin Paetzold



**Erfrischung:** Der Darmstädter Frank Vytrisal war auf dem 14. Platz bester Deutscher beim Ironman auf Hawaii.

FOTO: DPA

(9:50:38/Sindelfingen) wurde 13. feld) spielte im Kampf um Spitzenplätze ebenso wenig eine Rolle wie die Darmstädterin Nicole Leder (37./10:36:18), die noch beim Ironman Frankfurt am 1. Ju-



**Blick auf die Uhr:** Chris McCormack war der Schnellste und siegte in 8:15:34 Stunden. FOTO: AP

li den EM-Titel gewonnen hatte. Schwächeeinbruch saß Stadler aschfahl am Straßenrand und versuchte vor laufender Kamera sein Desaster zu erklären. Die Beschwerden hatten bereits in der Nacht begonnen. „Ich habe gehofft, dass es nur Nervosität vor dem Wettkampf wäre. Aber als die starke Übelkeit auch am Morgen nicht besser war, ahnte ich bereits, dass es hart für mich werden könnte“, meinte Stadler.

Akribisch hatte er sich wochenlang im kalifornischen San Diego auf die Strapazen vorbereitet. Dies schien sich zunächst auszuzahlen, denn beim Schwimmen verlor Stadler nur zwei Minuten auf die Spitze. Zwei Mal musste der Mannheimer dann jedoch auf dem Rad anhalten, übergab sich und zog ärztliche Hilfe zu Rate, bis der Körper den Dienst völlig verweigerte. „Man kann keinen Ironman Hawaii gewinnen, wenn man weder Nahrung

noch Flüssigkeit bei sich behalten drei Stunden keine Wahl mehr“, beschrieb der Modellathlet seinen „erbärmlichen“ Zustand.

Sein nationaler Rivale Al-Sultan hatte bereits vor dem Rennen den Traum vom zweiten Hawaii-Sieg begraben müssen. „Ich bin total fertig. Normal bin ich kein Typ, der aufgibt oder nicht antritt. Das ist mir in meiner Karriere erst zwei Mal passiert. Aber es ging gar nichts“, klagte der Sieger von 2005.

## „Für dieses Rennen habe ich gelebt“

Während die beiden deutschen Sieghoffnungen von ihren gesundheitlichen Problemen gestoppt wurden, lief der für seine Rivalität mit Stadler und Al-Sultan bekannte McCormack das Rennen seines Lebens und siegte als erster Australier seit Greg Welch (1994) bei dem Spektakel in der Südsee.

Der Eisenmann von „down und dem Ziel die Faust und lief nach 8:15:31 Stunden mit dem traditionellen Blumenschmuck um den schweißtriefenden Körper über die Linie. „Für dieses Rennen habe ich gelebt. Dafür habe ich meinen Traum von den Olympischen Spielen aufgegeben. Ich bin heute sehr, sehr glücklich“, jubelte der Vierunddreißigjährige.

Zweiter wurde sein Landsmann Craig Alexander (8:19:04) vor dem Dänen Torbjörn Sindball (8:21:30). Der Skandinavier hatte nach der Radtour auf heißem Asphalt noch elf Minuten vor McCormack gelegen.

Einer von dessen ersten Gratulanten im Ziel von Kona war Stadler: „Chris ist ein würdiger Sieger“, zeigte der Deutsche Größe in der Niederlage. „Ich verspreche, dass ich im nächsten Jahr wieder starte“, kündigte Stadler am Abend nach kurzer Erholungsphase an. dpa/sid/zöll

**Im Gespräch:** Frank Vytrisal

## „Ich träume vorsichtig“

Frank Vytrisal, Berufsschullehrer aus Darmstadt, war der beste deutsche Triathlet auf Hawaii. Sein Fazit nach der Siegerparty.

*In zwei Monaten werden Sie 41 Jahre alt. Empfinden Sie es als Genugtuung, mit Platz 14 bester Deutscher bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii geworden zu sein – und nicht die deutlich jüngeren Kollegen?*

Ich genieße diese Plazierung, aber wegen des Alters mache ich mir keine Gedanken. Im Gegenteil, ich habe gegenüber einem Fünfundzwanzigjährigen den Vorteil, dass ich jetzt weiß, was man alles im Training und Wettkampf falsch machen kann. Diese Erkenntnisse treffen nun auf einen Körper, der sich überhaupt nicht anfühlt wie im Alter von 41.

*Diese gereifte Körpererfahrung hat Sie dann auch auf Hawaii vor diesem mysteriösen Magen-Darm-Virus bewahrt, der offenbar vor allem deutsche Athleten befallen hat?*

Kein Flachs – auch mich hatte es zwei Tage vor dem Start erwischt. Aber meine Frau sagte mir dann, dass dieses Unbehagen mit der Aufregung zusammenhängt. Das habe ich dann mal geglaubt, schließlich ist sie Ärztin. Und die verstopfte Nase war spätestens nach dem Schwimmen im Salzwasser wieder frei.

*Mit dem 14. Platz haben Sie nun ein weiteres Kapitel Ihrer schönen Sportlergeschichte geschrieben: verschludertes Talent, vor ein paar Jahren famose Rückkehr auf die Triathlonbühne als Amateur und Familienvater – trotz Ihres Versprechens an Ihre Frau, nur eine kurze Zeit Hochleistungssport zu machen, lockt Sie nun sogar das Vollprofitum.*

Na ja, bis Februar 2008 arbeite ich ja noch an meiner Darmstädter Berufsschule als Lehrer, das Halbjahr muss



Von wegen alt: Der erfahrene Frank Vytrisal auf Hawaii  
Foto dpa

ich noch zu Ende bringen. Danach beginne ich ein Erziehungsjahr, und dann kann ich so trainieren wie ein richtiger Profi. Für mich bedeutet das, nicht mehr im Winter, bei Schnee und Eis, im Odenwald Rad fahren zu müssen. Denn dann geht's ins Trainingslager in die Sonne. Bisher musste ich mit 15 bis 20 Stunden Training die Woche auskommen. Das wird bald anders.

*Da muss sich ja die Konkurrenz noch mehr vor Ihnen fürchten.*

Mir haben ja in diesem Jahr auch schon nur etwas über zwei Minuten für einen Rang unter den besten zehn gefehlt. Und diese Zeit habe ich nicht verloren, weil ich so schlecht gewesen wäre, sondern weil mir ein Konkurrent beim Schwimmen in den Bauch getreten hat. Mein Frühstück landete dann als Fischfutter im Pazifik, und ich musste erst mal langsam machen. Deswegen verlor ich auch den Anschluss an die Spitzengruppe, und das Radfahren war deswegen wirklich ein 180 Kilometer langes Einzelzeitfahren für mich.

*Die amerikanische Legende dieses Sports, Dave Scott, zählte noch mit 45 auf Hawaii zu den Besten. Treibt Sie diese Erkenntnis an?*

Und ob. Ein Sieg wird natürlich schwierig, denn so schnell laufen wie der diesjährige Sieger Chris McCormack werde ich nie mehr können. Aber ob Fünfter oder Neunter – von einem Platz unter den „Top 10“ träume ich vorsichtig. Und ich bin dankbar, dass ich noch mal die Chance bekommen habe, an der Umsetzung dieses Traumes arbeiten zu dürfen.

Die Fragen stellte **Steffen Gerth**.

# Vytrisal fordert die Elite der Profis heraus

**Triathlon** – 5. Ironman Frankfurt: Platz fünf im Vorjahr stimmt Darmstädter selbstbewusst – Schärfere Dopingkontrollen

VON HERBERT MENDEL

2005 sorgte Frank Vytrisal beim Ironman Germany in Frankfurt für den Paukenschlag. Als Fünfter im Ziel ließ der Südhesse gestandene Profis hinter sich. Auch am Sonntag ist der Darmstädter am Start. Und mit ihm weitere 150 Ausdauersportler aus der Region. Vytrisal reiht sich diesmal vorn im Feld der Favoriten ein. „Ich fühle mich so gut, wie nie zuvor“, strotzt der ambitionierte Breitensportler vor Selbstbewusstsein. „Die letzten vier, fünf Wochen habe ich super trainiert.“

Die Vorbereitung jedoch war von Schicksalsschlägen begleitet. Zunächst verstarb sein Vater. Kurz darauf kam sein langjähriger Trainingspartner Frederik Neumann bei einem Verkehrsunfall um Leben. „Das war hart für mich.“

## Neues Rennrad beflügelt

In den letzten Wochen fand der 39 Jahre alte Pädagoge an der Erasmus-Kittler-Schule in Darmstadt den gewohnten Trainingsrhythmus. Das erfordert kluges Zeitmanagement. Neben Beruf und Familie nicht einfach. Eine eitrige Mandelentzündung störte vor sechs Wochen noch einmal das Training. „Der Testwettkampf im Breisgau über die Mitteldistanz ging ziemlich in die Hose.“ Dann sorgte ein neues Rennrad für Antrieb. Frank Vytrisal: „Das neue Rad ist richtig schnell.“ Fordert er diesmal schon auf der Radstrecke die Profis heraus? „Ich bin nicht der Überbiker. Meine Stärke ist die Ausdauer. Deshalb vertraue ich auch diesmal wieder darauf, dass sich der eine oder andere übernimmt.“

Ausnahme-Leistungen rufen Skeptiker auf den Plan. Doping ist nicht erst seit dem Skandal um Nina Kraft nach ihrem Sieg auf Hawaii 2004 in der Triathlon-Szene bekannt. Vytrisal: „Ich vertrete

den sauberen Sport.“ Wobei er den Vorteil hat. „nicht vom Triathlon leben zu müssen.“ Thomas Hellriegel sagt Doping den Kampf an. Am Dienstag bezog der 35 Jahre alte Profi bei der Pressekonferenz zum Frankfurter Ironman Stellung, als die Sprache auf Leistungsmanipulation und Betrug. Es überkam ihn Zorn, wenn er höre, „dass T-Mobile-Fahrer bei der Tour de France ihre Etappensiege Jan Ullrich widmen“. Hell-

riegel, der als erster Deutscher 1997 den Ironman Hawaii gewann, fordert im Triathlon neue Testmethoden, um Doping das Handwerk zu legen: „Für mich macht es keinen Sinn, Blutdoping erst ab 2008 zuzulassen. Wenn die Prüfmethode zuverlässig ist, sollte sofort mit den entsprechenden Tests begonnen werden.“

Die Triathlon-Zunft hält Hellriegel für „relativ sauber“. Das

Problem sei „bei uns weniger groß, auch weil weniger Geld im Spiel ist.“ Auf Frankfurt trifft das heuer nicht zu. Veranstalter Kurt Denk setzt beim Ironman Germany, erstmals Europameisterschaft, mit verdoppeltem Preisgeld (100 000 Dollar) neue Maßstäbe. Zugleich kündigt er schärfere Kontrollen an: Bei den Profis werden die drei Erstplatzierten (Männer und Frauen) zur Dopingkontrolle gebeten. „Dazu werden weitere 20 Startnummern im Losverfahren ermittelt.“ Weil Denk sich von der Deutschen Triathlon-Union (DTU) nicht vehement unterstützt fühlte, gab es letztes Jahr Streit. Inzwischen herrscht Einigkeit über Qualität und Quantität von Dopingkontrollen im Wettkampf und im Training.

Im Vorjahr hatte die DTU ihre Aufgabe lax gehandhabt. Von unangemeldeten Tests keine Spur. Das hat sich geändert. Dreimal wurde Vorjahressieger Norman Stadler 2006 bereits kontrolliert, davon zweimal unangemeldet. Bei Lothar und Nicole Leder standen die Kontrolleure vor drei Wochen morgens um 7 Uhr vor der Tür. Thomas Hellriegel wurde vor einer Woche früh morgens aus dem Bett geklingelt. Anscheinend

hat der Verband die Lektion gelernt. Mit Hellriegels Vorschlag, bei den Wettkämpfen nicht nur Urin-, sondern auch Bluttests zu verlangen „gehen wir progressiv um. Mit Bluttests ist in Zukunft zu rechnen“, kündigte Präsident Klaus Müller-Ott an.

Die Zukunft könnte schon am Sonntag beginnen. Denn zumindest die deutschen Eisenmänner und -frauen haben in der Athletenvereinbarung ihre Zustimmung gegeben, auch zur Ader gelassen werden zu können. Ob sich ausländische Starter wie der Neuseeländer Cameron Brown – bislang dreimal Zweiter in Frankfurt – Blut abzapfen lassen – steht auf einem anderen Blatt des Kapitels Chancengleichheit. Lothar Leder, der in Frankfurt mit seiner Frau Nicole die Qualifikation für die Ironman Hawaii 2006 im Oktober anpeilt, geht selbst diese Maßnahme nicht weit genug: „Es geht nur über DNA-Analysen. Die Glaubwürdigkeit geht sonst kaputt.“

2200 Triathleten starten am Sonntag um 7 Uhr mit dem Schwimmen im Langener Waldsee. Der 5. Ironman Frankfurt endet gegen 15 Uhr dann am Ziel auf dem Römerberg – im Herzen der Main-Metropole.

## Hitzejagd über 223 Kilometer

Knapp 223 Kilometer und das bei Temperaturen von über 30 Grad: Den Triathleten steht beim 5. Ironman Germany in Frankfurt am Sonntag eine Hitzejagd bevor. Die Elite des deutschen Langstrecken-Triathlons startet. Zwar fehlt der Hawaii-Sieger von 2005 Paris Al-Sultan (München), dafür sind mit Vorjahressieger Norman Stadler (Mannheim), Lothar Leder (DSW Darmstadt), Markus Forster (Witten), Kai Hundertmarck (DSW Darmstadt), Thomas Hellriegel (Bruchsal) und Stephan Vuckovic (Reutlingen) die Asse dabei. Der Start erfolgt um 7 Uhr am Lange-

ner Waldsee. Nach 3,8 Kilometern Schwimmen folgen 180 Kilometer auf der Radstrecke, die erstmals bei einem Ironman weltweit komplett abgesperrt ist. Den Abschluss bilden 42,195 Kilometer Laufen.

„Das Feld ist wirklich stark. Das wird ein ganz hartes Rennen am Sonntag“, glaubt Stadler. Hawaii-Sieger 2004. In Frankfurt fehlen zwei Altmeister der Langstrecke: Der Australier Peter Reid erklärte vor einigen Wochen seinen Rücktritt. Jürgen Zäck (Koblenz/49) beendete seine Laufbahn wegen Rückenbeschwerden. *men*



**Greift die Triathlon-Elite** am Sonntag an: Amateur Frank Vytrisal, im Vorjahr beim Ironman Frankfurt auf Platz fünf. FOTO: HERBERT MENDEL

## „Wir fahren nach Hawaii“

Schluß mit Triathlon? Warum Frank Vytrisal weitermachen darf / Von Steffen Gerth

sem Tag der Leiden für die wunderbaren Momente in dieser Sportart, die unendlich viel Stoff für schöne Geschichten liefert. Daß es so kommen würde, hat er schon seit vier Wochen gespürt. „Ich habe mich so gut gefühlt wie noch nie in meinem Leben.“ Es lief glatt im Training, auch mit der selbstverordneten Diät klappte es. Sportler spüren, wenn sich eine große Leistung ankündigt, unter anderem äußert sich das in besonderer Nervosität, die eigentlich eine Art Vorfreude ist. Auf etwas Gro-

Und so sollte es kommen. Schon das Radfahren durch die Wetterau verlief überragend, Starkregen hin, Sturm und Gewitter her. Schön im Verbund mit Lothar Leder, Timo Bracht und Cameron Brown rollte Vytrisal über die wasser-glatten Straßen durch Bergen-Enkheim, Höchstädt und Bad Vilbel, als Vierter wechselte er auf die Laufstrecke – um dann ganz souverän über den Zickzackkurs am Main zu stürmen. Die letzten Meter hinauf zum Römer waren dann nur noch ein einziger Jubellauf, der mit einer gewaltigen Befriedigung belohnt wurde.

Vytrisal wird in diesem Jahr 40 Jahre alt und sagt, daß ihn mittlerweile eine altersgemäße Ruhe auszeichnet, die ihm früher gefehlt hat. Denn Mitte der neunziger Jahre war er bereits auf dem Sprung in die deutsche Langdistanzspitze, zu großer Ehrgeiz sowie falsche Berater hätten ihn aber in eine Sackgasse getrieben. Es folgten sportliche Auszeit, Studium, Referendariat. Eine regelrech-

te Katharsis. Wer Vytrisal zuhört, glaubt, daß diese Zeit der Besinnung und der Auszeit enorm wichtig für sein Leben war. Seit drei, vier Jahren hat er wieder Kraft und Freude gefunden am Triathlon, er trainiert allein, und das ist das Beste für ihn, sagt Vytrisal. „Schließlich habe ich Sport studiert.“ Und der Darmstädter ist zurückgekommen in die Spitze mit Platz zwei beim Ironman Frankreich 2004, Platz fünf in Frankfurt

im vergangenen Jahr. Doch nach dem starken Rennen in der Mainmetropole im vorigen Jahr durfte der nächste Schritt nicht sein: Die Teilnahme an der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii war nicht zu realisieren – seine Frau brachte am Tag des Rennens im Oktober das erste gemeinsame Kind zur Welt. Da war der Mann als Beistand gefordert. Es gibt halt manchmal deutlich Wichtigeres als Triathlon.

Wichtigeres als Triathlon hatte die Familie Vytrisal auch in diesem Jahr zu stemmen: Ein Haus wurde gekauft und umgebaut. Das kostete Kraft, Zeit und Geld. Aber das Eigenheim steht an der Lichtwiese, einer der schönsten Gegenden von Darmstadt, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Wald – und wer dort wohnt, will automatisch in der nahen Natur trainieren. Daß Vytrisal seit Sonntag zur Langstrecken-Weltklasse gehört, schmeichelt ihm, doch mit Verweis auf die Spitzenergebnisse der Vorjahre unterstreicht der Darmstädter, daß er bisher auch schon kein Durchschnittsathlet war. Und daß er als berufstätiger Lehrer problemlos mit Profitriathleten wie Norman Stadler (in Frankfurter Elfter in 8:55:57 Stunden), Stephan Vuckovic (Zwölfter in 8:58:38) oder Lothar Leder (Sechzehnter in 9:01:52) nicht nur mithalten, sondern die meisten auch schlagen kann, amüsiert ihn sogar etwas.

Bleibt nur noch die Frage nach dem diesjährigen Hawaii-Start zu beantworten, der schier unendlichen Geschichte bei den Vytrisals. Der Wille, in diesem Jahr dort zu starten, ist offenbar so groß wie nie zuvor – und wird getragen von beiden Eheleuten. Doch es gibt immer noch Hürden: „Für mich ist das sehr kostspielig. Durch den Hauskauf sind meine Finanzen knapp. Und einen Sponsor habe ich auch nicht.“ Es wird Zeit, daß die anrührende Geschichte des Frank Vytrisal das einzig passende Ende findet: am 21. Oktober in Kailua-Kona auf Hawaii.



Weltklassetriathlet und Berufsschullehrer: Frank Vytrisal

## Berufsschullehrer Vytrisal denkt jetzt an Hawaii

**Frankfurt.** Von Frank Vytrisal kann man viel lernen. Maschinenbau zum Beispiel. Oder Sport. Diese Fächer gibt der 39-Jährige an der Erasmus-Kittler-Schule in Darmstadt. Und wenn er als Lehrer nur annähernd so gut ist wie als Triathlet, können sich die Darmstädter Berufsschüler glücklich schätzen. Schließlich lehrt Studienrat Vytrisal, alljährlich wenn die Sommerferien anbrechen, in schöner Regelmäßigkeit die Ironman-Profis das Fürchten: Nach seinem fünften Rang im Vorjahr kam der Amateur-Eisenmann 2006 als Dritter auf den Frankfurter Römer – in der international mehr als respektablen Zeit von 8:24:36 Stunden und damit 1:27 Minuten vor dem Hofheimer Uwe Widmann.

Es war ein knappes Rennen zwischen zweien, die in der

Heimat ihr Glück suchten – als Außenseiter. Auch Widmann. Dritter im Jahr 2002, hatten nicht viele zugetraut, wieder um einen Platz auf dem Podium kämpfen zu können. Regen, Sturm, Hitze – alles war dabei. „Sehr hart“, stöhnte Widmann.

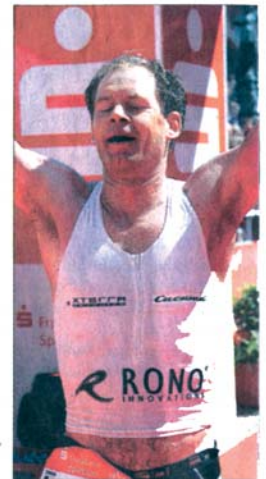
Zwei Stunden später saß Vytrisal bei der Pressekonferenz bestens erholt neben Hawaii-Sieger Normann Stadler und sagte über seinen Status als Freizeitsportler unter Weltklasse-Profis: „Man muss die Kirche im Dorf lassen, ich trainiere ja schließlich auch.“ Freilich deutlich weniger als die prominente Konkurrenz. Nach der Schule, an Wochenenden frühmorgens auf dem Rad, im Jahresschnitt 20 Stunden die Woche. Mehr Zeit ist nicht. Und die Bedingungen sind erschwert. „Wenn die anderen im Winter in Süd-

afrika trainieren, fahre ich hier durch den Schneesturm“, sagt Vytrisal, der einst selbst vom Profitum geträumt, dies aber mittlerweile aufgegeben hat. Bei einigen möglichen Firmen hat er angeklopft, doch deren Interesse am Sponsoring war gering. Trotz vorzeigbarer Resultate: 2004 etwa war er Zweiter beim Ironman in Frankreich, in reiferem Alter wird er immer besser.

„Ich bin halt ein schlechter Vermarkter“, seufzte der frühere Leistungsschwimmer. Vielleicht allerdings sei sein Amateur-Status auch gerade das Erfolgsgeheimnis, meinte Vytrisal, der den legendären Ironman auf Hawaii im vergangenen Oktober wieder einmal auslassen musste, weil Tochter Lisa gerade zur Welt kam: „Ich habe Familie und einen schönen Beruf. Ich bin glücklich.“ Den Zwang,

regelmäßig gute Wettkämpfe abzuliefern, damit die Sponsoren zufrieden seien, habe er nicht. Dafür gäbe es zu Hause bisweilen Druck. Ehefrau Kathrin musste er vor dem Start in Frankfurt versprechen, dass dies sein letzter Ironman sei – ehe die selbst die Begeisterung packte und bei Kilometer 35 auf der Laufstrecke ihrem Frank zurief: „Jetzt fahren wir nach Hawaii.“

Die Qualifikation für den legendären Wettkampf auf der Pazifik-Insel, den Frank Vytrisal vor gut zehn Jahren zwei Mal als Ironman-Anfänger bestritt, hat er in jedem Fall geschafft, die Erlaubnis der Familie auch bekommen. Und der Termin für die Reise nach Hawaii liegt günstig: Wenn sich dort die Eisenmänner messen, haben Hessens Schulen Herbstferien. (mka)



Echter Amateur: Berufsschullehrer Frank Vytrisal aus Darmstadt. Foto: Imago

# Platz drei sorgt bei Vytrisal für Diskussionsbedarf

**Triathlon – Vielleicht hängt der Darmstädter doch noch einen Start dran – Schlechter Tag für die Leders**

VON HERBERT MENDEL

Platz fünf im Vorjahr. Diesmal sogar Dritter. Wieder einmal hat Frank Vytrisal die Konkurrenz beim Ironman Germany in Frankfurt verblüfft. Lediglich 7:04 Minuten trennten den 39 Jahre alten Darmstädter Lehrer nach den 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen von Sieger Cameron Brown (Neuseeland/8:13:39). Hinter dem Zweiten Timo Bracht (Mannheim/8:17:32) lag der „Triathlon-Amateur“ aus Südhessen lediglich 3:53 Minuten zurück.

„Es ist der Wahnsinn. Das Publikum und die Stimmung haben mich immer wieder beflügelt“, sagte Vytrisal nach dem größten Erfolg in seiner Karriere. Es könnte auch der letzte des Darmstädters gewesen sein, zumindest hat er angekündigt: „Ich habe versprochen, dass Frankfurt der letz-

te Wettkampf ist.“ Ganz scheint das Thema aber noch nicht vom Tisch zu sein. Nachdem er im vergangenen Jahr wegen der Geburt seiner Tochter am Ironman Ha-

waii nicht teilnahm, könnte die erneute Qualifikation doch für ein Umdenken sorgen. „Das muss noch ausdiskutiert werden“, sagt der Südhesse am Sonntag.

Durch ein Tal ging unterdessen Lothar Leder (Darmstadt): Nach Schwimmen und Radfahren lag der Frankfurter Premierensieger von 2002 noch gut im Rennen.

Mit knapp über zehn Minuten Rückstand wechselte der Darmstädter mit einer siebenköpfigen Verfolgergruppe auf die Marathonstrecke. Doch schon nach der ersten Laufrunde wurden die Beine schwer. Am Ende musste der 35 Jahre alte neunfache Ironmansieger Schrittpassagen einlegen, quälte sich mit Oberschenkel-schmerzen. „Es war ein hammer-schlechter Tag für mich. Da muss ich aber durch“, sagte Leder nach seinem 16. Platz (9:01:52). Eigentlich wollte der Darmstädter in Frankfurt das Startticket für Hawaii lösen – es misslang.

Einen noch schlechteren Tag hatte seine Frau Nicole Leder. In der ersten Radrunde musste sich die Darmstädterin wegen Magenbeschwerden übergeben und schied im Anschluss vorzeitig aus. „Nicole ist total fertig. Sie ist gleich nach Hause gefahren“, berichtete ihre Mutter Gabi Mertes.



In Jubelstimmung: Frank Vytrisal nach seinem dritten Platz beim Ironman Germany.

FOTO: HERBERT MENDEL

# Vytrivals Vorfreude auf Hawaii

**Triathlon** – Darmstädter Ausdauersportler bekommt glänzende Augen, wenn er auf die WM angesprochen wird – „Ich will einen guten Wettkampf bestreiten“

Großer Bahnhof für Frank Vytrisal: Bei einer Feierstunde wurde der Triathlet nun auch beim DSW 1912 Darmstadt für seine überragende Leistung beim Ironman in Frankfurt geehrt. Während der Saison, mit Wettkämpfen an den Wochenenden, war dafür keine Gelegenheit. Viele erwiesen dem Sportler die Ehre, wie Vorsitzender Dr. Kurt Becker, Abteilungsleiter Guido Reisch, aber auch der Organisator des Ironman von Frankfurt, Kurt Denk, war gekommen, der die Vorbildfunktion des Drittplatzierten am Römer und Vize-Europameisters hervor hob.

Mittlerweile hat sich Vytrisal nach seinem Husarenstreich in Frankfurt über die Langstrecke 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen erholt. Nun aber bricht der Ausdauerathlet, für den Triathlon ein Hobby ist, zu neuen Ufern auf, wengleich er mit Äußerungen über seine Zukunft zurückhaltend ist.

Vor dem Rennen in Frankfurt hieß es: Es ist sein letzter Wettkampf. Davon ist jetzt nicht mehr die Rede. „Bei Kilometer 35 beim abschließenden Marathon hat mir meine Frau zugerufen. Jetzt fahren wir nach Hawaii“, sagt Vytrisal. Das Startticket hat er zumindest gelöst. Auch der Termin, 14. Oktober passt, denn er fällt in die



**Ausgezeichnete Sportler:** Abteilungsleiter Guido Reisch (rechts) ehrte die erfolgreichen Triathleten des DSW Darmstadt Lena Schmitt (von links; Fünfte der deutschen Meisterschaft), Frank Vytrisal (Dritter beim Ironman Frankfurt) und Annika Schmitt (Dritte der deutschen Meisterschaft).

FOTO: HERBERT MENDEL

Herbstferien. Auch darauf nahm der Lehrer Rücksicht, dass Familie und Beruf nicht mit dem Sport kollidiert. Gerade deshalb verwundert es um so mehr, dass der Darmstädter – wie bereits 2005, als er Fünfter in Frankfurt wurde – erneut den versammelten Profis die Hacken zeigte. Vergangenes Jahr überließ Vytrisal seinen Qualifikationsplatz allerdings einem Nachrücker, weil die Geburt sei-

ner Tochter bevor stand. Diesmal wird der Darmstädter die Option wahrnehmen und reist nach Hawaii. Es ist nach 1994 und 1996 sein dritter Start bei der Weltmeisterschaft.

Die Vorfreude zumindest ist schon jetzt groß. Vytrivals Augen glänzen, wenn das Stichwort Hawaii fällt. Nach der Zielsetzung gefragt, heißt es nur: „Ich will einen guten Wettkampf bestreiten.“

Während bei der Profikonkurrenz ein sechswöchiges Trainingslager in Kalifornien zum Standard zählt, begnügt sich der Südhesse mit zwanzig Trainingsstunden pro Woche in der Heimat. Während der Ferien war es auch ein wenig mehr. Auf jeden Fall darf man gespannt sein, ob der 39 Jahre alte Triathlet als einziger „Nicht-Profi“ der Konkurrenz auch auf Hawaii davon eilt. *men*

## Ladja Roßdorf überzeugt

SCHACH. Die Schach-Verbandsligist König Nied sicherte sich beim 8. Griesheimer Einladungsturnier den Sieg. Das Viererteam mit Oliver Uwira, Sebastian Gramlich, Gerd Graf und Sven Perlitz setzte sich in einem bis zur Schlussrunde spannenden Turnier mit 16:2 Punkten durch. Das Quartett verlor lediglich gegen Ladja Roßdorf mit 1,5:2,5, das letztlich mit 15:3 Punkten den zweiten Platz belegte. Der Aufsteiger in die Starkenburgliga zeigte bei der Premiere in den Griesheimer Einladungsturnieren eine überzeugende Vorstellung.

Das Roßdörfer Quartett mit Leonid Kunin, Igor Zuyev, Christian Meyer, Leon de Visser und Michael Fischbein leistete sich beim 1:3 gegen den SK Gernsheim die einzige Niederlage und teilte mit Gastgeber SV Griesheim die Punkte. Die Teams aus Gernsheim und Griesheim teilten sich mit jeweils 14:4 Mannschafts- und 25,0 Brettpunkten den dritten Platz. Die anderen Teilnehmer lagen deutlicher zurück. Starkenburgmeister FK Babenhausen (10:8) und Turm Breuberg (9:9) belegten die nächsten Plätze. Das 9. Griesheimer Einladungsturnier ist für August 2007 fest geplant.

Bereits am Donnerstag wird die offene Griesheimer Blitzschach-Meisterschaft fortgesetzt. Meldeschluss im Georg-August-Zinn-Haus, Georg-Schüler-Platz ist um 20.15 Uhr. *berg*

## Top zehn als Traumergebnis

**Triathlon** – Frank Vytrisal geht seinen dritten Ironman Hawaii zuversichtlich an – „Bin noch nicht an meine Grenzen gegangen“ – Arbeitszeit reduziert, um sich auf seinen Sport zu konzentrieren

Eigentlich wollte Frank Vytrisal seine Karriere in diesem Jahr ausklingen lassen. Familie, Beruf, wohldosierte Waldläufe und Radtouren, sein Hobby genießen – so hatte sich der 40 Jahre alte Darmstädter Triathlet das noch im Sommer gedacht. Doch es kam anders. Zehn Jahre nach seinem zweiten Start beim Ironman Hawaii – gleichzeitig Weltmeisterschaft der Ausdauersportler – stellt sich der Berufsschullehrer am heutigen Samstag erneut der Strapaze über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,95 km Laufen auf der Pazifik-Insel. Anstatt der Waldläufe und Radtouren verlangte sich Vytrisal noch einmal eiserne Disziplin und immensen Trainingsfleiß ab.

Ausschlaggebend für den Sinneswandel war sein dritter Platz beim Ironman in Frankfurt 2006.

Der „Amateur“ überraschte sich und verblüffte die Konkurrenz. Lediglich 7:04 Minuten trennten den Darmstädter von Sieger Cameron Brown (Neuseeland/8:13:39). Hinter dem Zweiten Timo Bracht (Mannheim/8:17:32) lag Vytrisal 3:53 Minuten zurück. Die Qualifikation für seinen dritten Start in Hawaii nach 1994 und 1996 war ihm damit sicher. Als einer von insgesamt 231 Deutschen stellt sich Vytrisal ab sieben Uhr Ortszeit in Kailua-Kona der Distanz – nicht ohne Ambitionen.

Den Schrecken des Erdbebens auf der Vulkaninsel Big Island hat der Südhesse verdaut, der schon seit einer Woche in dem US-Staat weilt. Seine Ziele hat die Naturkatastrophe nicht durcheinander gebracht. „Es wäre klasse, wenn ich in der Weltpitze mitmischen könnte. Unter die ersten 20 zu

kommen, wäre gut. Ein Platz in den Top zehn mein Traum“, sagt der Triathlet zu seinem Wunschergebnis. Der Vierzigjährige weiß aber auch, dass die extreme Hitze in Hawaii nicht unbedingt sein Ding sind. Seine besten Wettkämpfe, wie beim Ironman im französischen Gerardmer (zweiter Platz) und in Frankfurt, zeigte er bei schlechtem Wetter. Regen und Kälte seien sein Element, bemerkt der Berufsschullehrer an der Darmstädter Erasmus-Kittler-Schule. Solche Bedingungen sind auf der Pazifik-Insel nicht zu erwarten, zumal ein unangenehmer Wind das Vorankommen auf dem Radkurs über den Queen Kaahumanu Highway, hinweg durch die Lavafelder, noch erschwert. Doch Vytrisal sagt trotzig: „Die Strecke liegt mir.“ Daneben habe er sich bestens vorbereitet. „Ich bin topfit

und fühle mich sogar noch einen Tick stärker als in Frankfurt“, erklärt Vytrisal. Das Training sei ihm leicht gefallen. „Ich bin bisher noch nicht an meine Grenzen gegangen.“ Diese möchte der Südhesse nicht nur auf Hawaii ausreizen.

Sein gutes Ergebnis in Frankfurt hat den Darmstädter generell zum Umdenken bewogen. So reduziert er seine Arbeitszeit als Lehrer um 25 Prozent, um sich noch einmal intensiv auf Triathlon konzentrieren zu können – dank seines neuen Sponsors, der Software AG, stimmt der wirtschaftliche Rahmen auch weiterhin. Er sei nicht ausgebrannt und weiter hoch motiviert. Und sein Alter? „Dave Scott ist als Zweihundvierzigjähriger Zweiter auf Hawaii geworden“, hält der 40 Jahre alte Vytrisal dagegen. *men*



Frank Vytrisal hofft auch in Hawaii auf Momente für Freude.

ARCHIVFOTO: HERBERT MENDEL



**Leidensgenossen:** Der Darmstädter Frank Vytrisal (links) und Uwe Widmann (Mannheim) beendeten die Ironman Hawaii am Samstag zeitgleich auf den Plätzen 22 und 23.  
FOTO: AP

## Die Qualen des Frank Vytrisal

**Triathlon** – Auf dem Weg zu Platz 22 beim Ironman auf Hawaii hat der 40 Jahre alte Darmstädter etliche Probleme zu meistern

Gut 1800 Athleten gingen am Samstag um sieben Uhr morgens in die Fluten des Pazifik beim legendären Ironman auf Hawaii. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42,195 Kilometer Laufen war das Programm. Eine Qual in drei Akten, unter sengender Sonne auf scheinbar kochendem Asphalt. „Das war sicher der härteste Tag in meinem Leben“, empfand Frank Vytrisal, der 22. wurde, nach der Zielankunft. Gleichzeitig mit dem Darmstädter kam der Mannheimer Uwe Widmann nach 8:42:24 Stunden ins Ziel. Sie fielen sich in die Arme. „Geschafft“, lautete ihr Tenor.

„Beim Schwimmen war ich bis zum Wendeboot in der großen Spitzengruppe. Dann haben es zwei Starter vor mir abreißen lassen, und ich kam mit einer Minute Rückstand aus dem Wasser“, kommentierte Vytrisal seinen Auftakt. Wegen technischer Probleme ging in der Wechselzone weitere Zeit verloren. „Zum Glück konnte ich den Defekt schnell abstellen.“ Am ersten Wendepunkt auf der Radstrecke fuhr bereits die Spitze

auf der Gegenfahrbahn an ihm vorbei. „Ich folgte allein, versuchte die Lücke zu schließen und bin daher sehr hart angefahren“, so der Darmstädter Berufsschullehrer. „Erst nach 70 Kilometern, kurz vor dem zweiten Wendepunkt, konnte ich aufschließen.“

### Warten an der Verpflegungsstelle

Dort – einige Kilometer vor Kona – führt die Straße zum Pazifik herunter scheinbar ins Nirgendwo. Hier begegnen sich die Athleten erneut und schauen sich in die Augen. Vytrisal: „Ich habe sehr, sehr viel Kraft gelassen. Am zweiten Wendepunkt bei der Aufnahme der Eigenverpflegung musste ich anhalten, da die Helfer meinen Beutel nicht gefunden haben.“ Andere Profis haben hier Helfer stehen. Frank Vytrisal hatte seine Mutter Edeltraud dabei, die aber im Ziel sehnsüchtig wartete.

Ohne zusätzliche Verpflegung, den eigenen Kraftriegel und die nötigen Kohlehydrate ist man auf dem Rückweg in der Lavawüste verloren. Hier sind die Qua-

len, die von Profis wie Amateuren gleichermaßen ständig überwunden werden müssen, größer als beispielsweise auf dem legendären Alii Drive Richtung White Sands Beach. „Da ich im ersten Teil der Strecke schon sehr viel Energie verbraucht hatte, entschied ich zu warten.“ Der Vierzigjährige wusste von seinen vorhergehenden beiden Starts 1994 und 1996, dass sich diese halbe bis eine Minute Wartezeit am Ende auszahlt. „Danach aber war ich wieder allein auf weiter Flur.“

Als er schließlich auf die Marathonstrecke wechselte, gestand der Triathlet: „Ich war total kaputt und ich musste mich bei jedem Schritt quälen.“ Eine Motivation sei gewesen, die nächste Verpflegungsstelle zu erreichen. Vytrisal: „Nach 25 km hatte ich mich ein wenig von meiner Radtour erholt und konnte noch einige Plätze gut machen. Mit meinem Ergebnis bin ich sehr zufrieden. Ein bisschen mehr Glück und ein wenig besseres taktisches Verhalten, da wäre sogar noch eine bessere Platzierung möglich gewesen.“ men



Mit zwanzig Stunden Training in der Woche schafft es Frank Vytrisal in Frankfurt in den Kreis der Besten – eine ganz besondere Leistung.

Fotos Wonge Bergmann

Der Hobbysportler und Berufsschullehrer Frank Vytrisal aus Darmstadt ist als Fünfter einer der großen Sieger

## Wie ein Amateur die Profis das Fürchten lehrt

FRANKFURT. An diesem Montag um elf Uhr beginnt wieder der Alltag. Dann hat Frank Vytrisal Dienst an der Erasmus-Kittler-Schule in Darmstadt. Er ist Berufsschullehrer. Die Siegerfeier des Ironman Germany wird er deshalb wohl verpassen, es sei denn, der Schulleiter drückt ein Auge zu und gibt ihm frei – was er tun könnte, denn sein sportlichster Lehrer hat am Sonntag beim Opel Ironman Germany eine fabelhafte Leistung geboten. Der 38 Jahre alte Darmstädter benötigte für die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen 8:41:24 Stunden und kam im Feld der 1843 Starter als Fünfter auf dem Römerberg an, nur zwei Deutsche – Sieger Normann Stadler und Markus Forster – waren schneller als er.

„Wenn ich es unter die ersten zehn schaffe, bin ich der einzige von denen, der ein geregeltes Leben führt“, hatte Vytrisal vor dem Start gesagt – und gewußt, daß sogar noch mehr möglich ist. Er ist ein alter Hase im Triathlon, er ist seit dreizehn Jahren dabei und war einmal Zweiter beim Ironman France in Gérardmer, aber das Frankfurter Rennen ist eine andere Liga, hier sind Weltklasse-Athleten am Start. Leute wie Stadler, Brown, Holzner, Forster, Zäck, Burgera. Alles Profis, die seit Jahren ihr Geld auf der Langstrecke verdienen, deren Sponsorenlisten so lang sind wie Vytrisals Stundenplan.

Für den Hessen, der für das StartNet-Team des DSW Darmstadt startet, ist Triathlon ein Hobby. Vor drei Wochen hat er zum erstenmal ein Rennrad bekommen, das er nicht bezahlen mußte, der Darmstädter Hersteller Cucuma stellte es zur Verfügung, es war seine erste gesponserte Maschine mit 38 Jahren. Und es war gedacht für sein letztes Rennen. Das nämlich sollte der Ironman in Frankfurt für Frank Vytrisal werden, so war es geplant. Doch im Ziel hörte sich das gleich ein bißchen anders an. „Ich muß wohl meine Frau noch mal fragen – und mein Kind.“ Katrin, seine Frau, Ärztin von Beruf, war bis zu einem Radunfall selbst eine ausgezeichnete Triathletin, sie könnte mit sich reden lassen, doch im zweiten Falle muß er sich noch etwas gedulden, sein erstes Kind wird erst im Oktober zur Welt kommen. Oktober, da war doch noch was? Ja, der Ironman auf Hawaii, die Weltmeisterschaft, der Klassiker, die ultimative Herausforderung. Vytrisal hat sich mit seiner Leistung vom Sonntag einen Startplatz für Big Island erkämpft – annehmen wird er ihn wohl nicht, die Ankunft des Babys geht vor. Aber vielleicht gibt es ja doch noch einen Weg, Vytrisals Augen jedenfalls glänzten am Sonntag im Ziel verdächtig, wenn das Stichwort Hawaii fiel, mal sehen, ob er doch noch auf die Reise geht. Wie ist es möglich, daß ein berufstätiger

Amateur einen bestens besetzten Ironman auf Platz fünf beendet? „Gutes Zeitmanagement“, sagt Vytrisal. Während bei der Profikonzurrenz sechswöchige Trainingslager in Kalifornien zum Standard zählen, begnügt sich Vytrisal mit zwanzig Trainingsstunden pro Woche. Am Sonntag lief es für ihn anfangs nach Plan, als ehemaliger hessischer Jugendmeister ist er ein guter Schwimmer, die erste Runde auf dem Rad, die ersten 90 Kilometer, wur-

er zu Jürgen Zäck aufgelaufen, dem Altmeister, der immer gut zu Fuß ist, und von da an wurde es bitter, für beide. Vytrisal wollte überholen, es ging um Platz fünf, „doch Zäck gab nicht nach“. Sechs, sieben Kilometer dauerte der Zweikampf, ehe er entschieden war. Vytrisal gewann ihn, der Amateur hängte den Profi und achtmaligen Ironman-Sieger ab – und verausgabte sich dabei völlig. Als er über die Ziellinie lief, wankte und schwankte er, rang nach Luft, brauchte Minuten, um sich einigermaßen zu erholen. Aber er hatte es geschafft. Platz fünf vor Zäck, vor Holzner, vor Hundertmarck, vor all den hochgeweteten Profis. Noch nie, sagte Vytrisal, sei er nach einem Wettkampf so erschöpft gewesen, der Zweikampf mit Zäck hatte die letzten Körner gekostet. Aber Triathleten erholen sich schnell.

Auf der Pressekonferenz im Magistratsaal des Frankfurter Römer saß Vytrisal später im Kreis der Stars. Ein Berufsschullehrer unter lauter Berufstriathleten. Die anderen hatten ein Namensschild vor sich, der Darmstädter nicht, mit ihm hatte keiner gerechnet. Zweitausend Dollar Preisgeld durfte Vytrisal für seinen fünften Platz mitnehmen. Kein übertriebener Lohn für die Strapazen, aber weit mehr als das, was ein Amateur sonst mit seinem Sport verdient. MICHAEL EDER

### Veranstaltungen und Termine

auf den Seiten 56 bis 59

den dann ein einsames Rennen. „Ich war ganz allein unterwegs und wußte nicht, wie schnell ich bin.“ Dann fand sich eine Vierergruppe. Zäck, Forster, Holzner kamen dazu, drei Mann aus der Radelite des internationalen Triathlons, und Vytrisal fuhr wie selbstverständlich mit, „dann wußte ich, daß ich nicht so ganz langsam unterwegs bin“. Dann das Laufen, der Darmstädter hatte Respekt davor, die Auswirkungen einer Erkältung anfangs der Woche waren nicht recht einzuschätzen. Vytrisal lief und lief, und irgendwann war

FAZ.NET Weitere Berichte im Internet auf unseren Rhein-Main-Seiten unter [www.faz.net](http://www.faz.net)

## Frank Vytrisal Zweiter beim Ironman Frankreich

DARMSTADT · 1. JULI · RS · Drei Wochen vor dem Opel Ironman Germany in Frankfurt hat Frank Vytrisal beim französischen Ableger der Triathlon-Serie den zweiten Platz belegt. Der für SF-Tria Rosdorf startende Darmstädter kam auf dem schweren Vogensen-Kurs in Gerardmer in der persönlichen Bestzeit von 8:46,26 Stunden ins Ziel – drei Minuten hinter dem Schweizer Stefan Riesen. Bei idealen äußeren Bedingungen führte der 37-Jährige vier Stunden lang das Feld an, nämlich von Kilometer 120 mit dem Rad bis Kilometer 32 beim Laufen. Die Platzierung des Berufsschullehrers hätte auch locker für einen Startplatz bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii gereicht, doch hat sich Frank Vytrisal für den 16. Oktober andere Ziele gesetzt: Ja statt Aloha. Der Langdistanz-Routinier wird an diesem Tag heiraten.

Ein siebter Platz 2002 beim Ironman France, auf dessen selektiver Radstrecke 2400 Höhenmeter zu überwinden sind, sowie Platz 14 beim vorjährigen Ironman in Frankfurt waren bislang die besten Platzierungen von Frank Vytrisal. Auch bei der dritten Auflage des Opel Ironman am 11. Juli wird er wieder dabei sein, freilich diesmal in anderer Rolle: als Helfer in der Wechselzone 1.

Frankfurter Rundschau, 02.07.2004



### Frank Vytrisal: Der Geheimtipp

Der Außenseiter aus Darmstadt hat der Konkurrenz schon im letzten Jahr das Fürchten gelehrt. Der Studienrat ist der einzige Amateur unter den Spitzenleuten und nur zu gerne würde er, nach seinem dritten Platz im Vorjahr, wieder aufs Treppchen steigen.

BILD, 28.06.2007

# Neuer Champion: cep® Compression Sportsocks

**IRONMAN  
Frankfurt 2007  
Frank Vytrisal  
3. Platz**



**Quelle Challenge  
Roth 2007  
Pete Jacobs  
3. Platz**



**Quelle Challenge  
Roth 2007  
Belinda Granger  
3. Platz**



**IRONMAN European Champion 2007  
Timo Bracht – mit cep® Running O<sub>2</sub>max**



compression  
sportswear  
**cep**®

PATENTED  
COMPRESSION

[www.cep-sports.com](http://www.cep-sports.com)

triathlon training

# triathlon training

SCHNELLER SCHWIMMEN, RAD FAHREN & LAUFEN

Workout

## Kraft- ausdauer richtig entwickeln

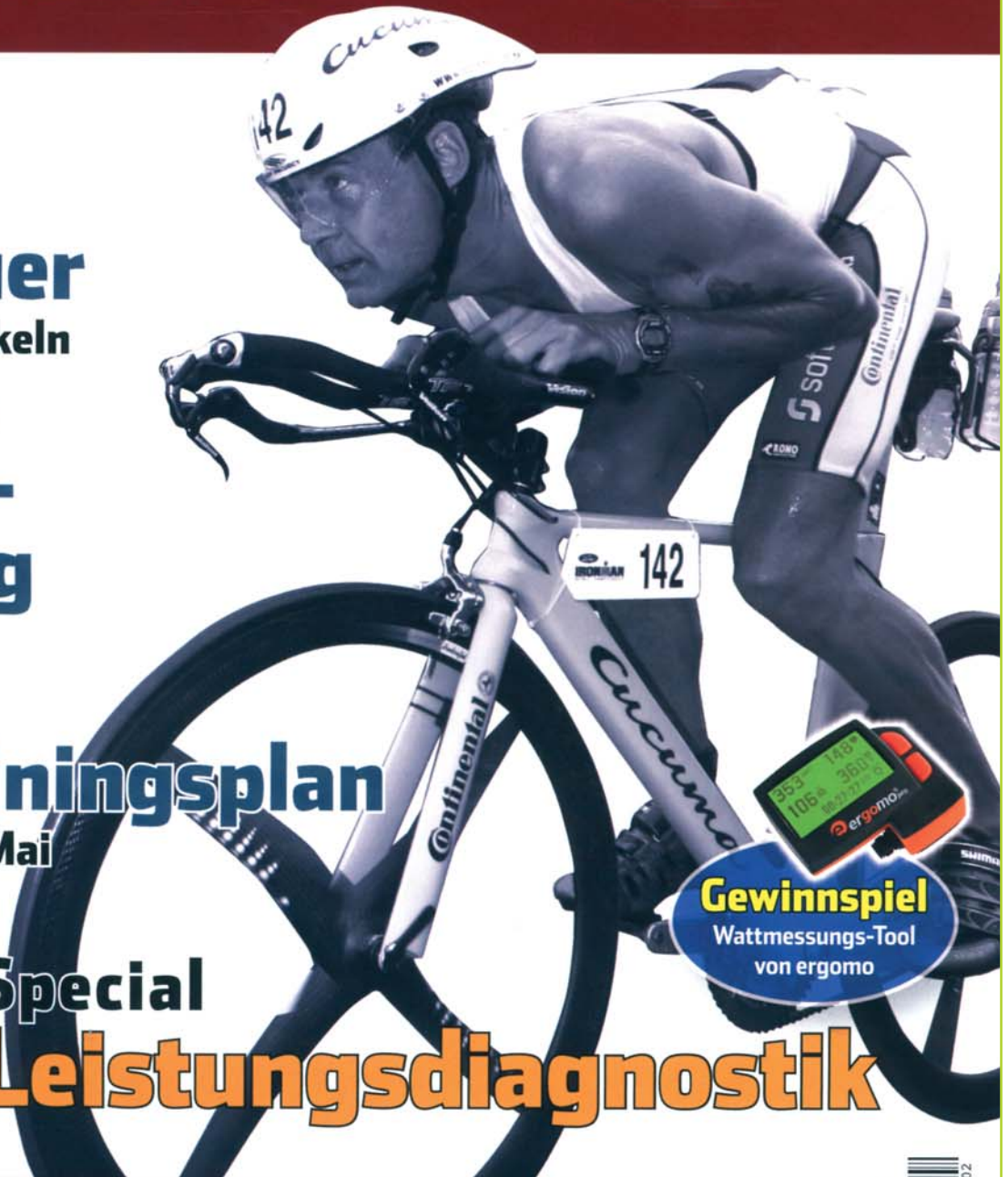
Die 10 besten Tipps

## Tempo- training mit Köpfchen

Training

## Ihr Trainingsplan für April und Mai

# Special Leistungsdiagnostik



**Gewinnspiel**

Wattmessungs-Tool  
von ergomo

► Promi

**Uwe Widmann  
über Motivation**

► Training

**Schwimmen wie  
die Weltmeister**

► Psychologie

**Essstörungen  
und Triathlon**

► Ernährung

**Gut versorgt auf  
langen Strecken**



Frankfurt

# Tag der Überraschungen

Die erste Ironman European Championship in Frankfurt bot ein Festival der Überraschungen: Das Wetter wechselte so oft wie die Führung im Rennen, das zahlreiche Geschichten schrieb – heroische, tragische und amüsante.

von Steffen Gerth



⤴ Timo Bracht stellt alle in den Schatten – auch Stephan Vuckovic (links)



⤴ Es muss doch mit dem Teufel zugehen: Nina Eggert wird zum vierten Mal Zweite



⤴ Endlich ein Sieg in Europa: Cameron Browns Triumph

Es war mitten auf der Friedensbrücke und Timo Bracht wirkte, als ob er für ein paar Sekunden die Sportart gewechselt hatte. Im Stile eines Mittelstreckenläufers passierte er nicht nur die Markierung für den 15. Laufkilometer – er flog regelrecht an seinem Teamkameraden Normann Stadler vorbei. Spätestens nach diesem eindrucksvollen Überholmanöver war

klar, dass bei diesem Ironman Germany in Frankfurt kaum noch etwas ist wie vorhergesehen. Denn auf der Friedensbrücke übernahm Bracht die Führung in diesem Rennen – und Stadler war ein geschlagener Mann.

Gut zwei Stunden später kam dieser geschlagene Mann ins Ziel auf dem Römerberg, er wankte, hielt sich an einem Stapel Wasserkästen fest und ließ sich weinend in die Arme seiner Freundin Sarah fallen. Stadler hatte diesen Ironman als haushoher Favorit begonnen, als Elftplatzierter beendet,

Foto: Frank Vorschell (1/3)



aber für sich selbst eines der wichtigsten Rennen seiner Laufbahn bestritten. Weil er es beendet hat. Nach zwei Stürzen auf der regennassen Radstrecke durch die Wetterau, in der es zeitweise goss wie aus Kübeln, hatte Stadler kein Gefühl mehr im rechten Bein, außerdem litt er unter einer starken Rippenprellung.

### Furchtbare Schmerzen

Wieder einmal Pech gehabt, wie so oft. Doch entgegen seiner Historie gab er diesmal nicht auf – sondern er biss sich durch. Furchtbare Schmerzen muss Stadler gelitten haben auf der Laufstrecke, wo jeder Schritt zur Qual wurde. Aber er kam durch und sagte im Ziel einen schönen Satz: »Ich wollte nicht aufgeben. Es gibt hier Leute, die quälen sich 16, 17 Stunden lang, da kann ich das auch einmal ein paar Stunden lang machen.« Und fügte bei der Pressekonferenz hinzu: »Vor ein bis zwei Jahren wäre ich spätestens beim zweiten Sturz wie ein angeschossenes Reh irgendwo ins Hotel verschwunden oder wäre noch am Abend nach Mannheim gefahren.«

Gewiss, Stadlers Kampf gegen die Schmerzen könnte auch seiner Vertragsgestaltung mit Rennorganisator Kurt Denk geschuldet gewesen sein: Antrittsgeld gibt es nur bei Erreichen der Ziellinie.

Eindrucksvoll war dieser Leidenslauf trotzdem. Und so lieferte Stadler ungewollt eine Ergänzung zum Drehbuch der Ironman European Championship, das Episoden beinhaltet, die von amüsant bis traurig reichen.

### Ein Lehrer und die Profis

Denn dass die Europameisterschaften (wie das Rennen in Frankfurt neuerdings heißt) mit Cameron Brown (8:13:39 Stunden) von einem Neuseeländer gewonnen werden, ist lustig. Und weil außer Deutschen kein internationaler Spitzenathlet am Start war, wurde bester Europäer dann logischerweise ein Deutscher: Timo Bracht auf einem famosen zweiten Rang (8:17:32 Stunden). Den dritten Platz der eigentlich offenen deutschen Meisterschaft erkämpfte sich ein Mann, der bewies, dass auch Nicht-Profis Weltklasse sein können, sogar im höheren Sportleralter. Frank Vytrisal aus Darmstadt (8:24:36 Stunden) wird in diesem Jahr 40 Jahre alt, arbeitet als Berufsschullehrer, hat Frau, Kind und ein Haus, das umgebaut werden muss. Also hat er eigentlich eines nicht: Zeit.

Aber mit der Gelassenheit eines 40-Jährigen und ohne den finanziellen Druck eines Vollprofis hat er die Berufssportler weitgehend in Schach gehalten – und zusammen mit Bracht bewiesen, dass es für manch verdiente Kraft im deutschen Dreikampf vorbei sein könnte. Lothar Leder kam in Frankfurt nach Ischiasproblemen nur noch auf einen traurigen 16. Platz (9:01:52 Stunden), Thomas Hellriegel kam nicht mal mehr ins Ziel. Und Jürgen Zäck, Altstar Nummer drei, dürfte sich gar innerhalb weniger Tage seine glanzvolle Triathlonkarriere kaputt gemacht haben (siehe Seite 30).

Und wenn der junge Michael Göhner (guter Fünfter in 8:30:28 Stunden) eines Tages noch genauso gut schwimmen kann, wie er läuft, dann steht ▶

⤴ Der 40-jährige Lehrer Frank Vytrisal überholt den 35-jährigen Profi Lothar Leder

noch ein Athlet parat, der für Bewegung sorgen wird im deutschen Langstreckendreikampf.

### Vom Wolkenbruch zum Durchbruch

Und bei den Frauen? Da hat Andrea Brede in Frankfurt gezeigt, dass man mit schlechter Laune am Morgen noch einen schönen Tag erleben kann. Denn nach dem Schock wegen des Neoprenverbots (im Langener Waldsee wurden am Wettkampftag sogar 27 Grad Wassertemperatur gemessen), dem Frust wegen des Nieselwetters vor dem Start, dem Wolkenbruch während des Radfahrens glänzte beim Laufen über ihr und der Frankfurter City die Sonne wie ein Spiegelei. Andrea Brede bezeichnet sich als »Schönwetterathletin«, folglich wirkte dann die 29-Jährige aus Goslar wie von Solarenergie aktiviert bei ihrem Sturmrunn zum ersten Ironmansieg ihrer Karriere in 9:16:17 Stunden.

Es war ein Rennen, nach dem Nina Eggert endgültig an ihr Karma der ewigen Zweiten in Frankfurt glauben dürfte. Diesmal war es Platz zwei Nummer vier (9:24:08 Stunden), und sie hat dabei gelitten wie selten. »Das war eines meiner härtesten Rennen«, sagt Nina Eggert. Wer sie schwer tretend Rad fahren sah, konnte das bestätigen. Beim Laufen muss es ihr derart dreckig gegangen sein, dass nur noch der Trost auf noch mehr leidende Athletinnen Mut machte zum Durchhalten. »Wenn man weiß, dass jemand hinter dir läuft, dann hoffst du, dass es dem auch schlecht geht.« Das hat gestimmt: Die

Dritte Lisbeth Kristensen (9:24:31 Stunden) hatte große Mühe, ihr Anfangstempo halbwegs durchzuhalten, und ließ sich im Ziel auf einer Trage ins medizinische Zelt befördern.

Ein völliges Desaster erlebte aber Nicole Leder, die bereits nach der ersten Radrunde aufgab, sich am Straßenrand übergeben musste und daheim in Darmstadt »eine Stunde lang Rotz und Wasser« geheult hat. Für die Leders war es insgesamt ein ganz schlimmer Tag. »Worst case«, nannte es Lothar.

Wer nach dem Rennen Kurt Denk erlebt hat, musste meinen, dass das ganze Rennen ein schlimmer Tag gewesen war. Denn der Präsident des Frankfurter Ironman überraschte mit einem regelrechten Ausbruch an Gefühlen, sprach von organisatorischem Verbesserungsbedarf, aber dass er das mit den entsprechenden Mitarbeitern intern besprechen wolle. Damit könnte er die Fachkräfte für Zeitmessung und Datenübertragung gemeint haben, denn deren Arbeit war nicht eben europameisterschaftsreif. Das brachte die Streckensprecher beim Versuch, die Namen der Athleten zu nennen, in große Schwierigkeiten. Und sorgte unter anderem dafür, dass der beste Schwimmer des Tages nicht nur anonym in die zweite Runde im Waldsee eintauchte – sein Name wurde den Zuschauern auch bis zum Verlassen der Radwechselzone nicht mitgeteilt. Weil sich das nicht gehört, hier die Antwort: Es handelte sich um Christoph Fürleger, ein Athlet aus der Altersklasse AK 25 aus Nördlingen. Sein Endergebnis: DNF. ■

**1 Hitzepause: Zum Start zeigt sich das Hessenland bedeckt**

**2 Hüllenlos: Das erste Schwimmen ohne Neopren in 18 Jahren europäischer Ironman-Geschichte**

**3 Faires Rennen: Wer möchte bei diesen Bedingungen schon im Windschatten fahren?**

**4 Der Wettergott hatte kein Erbarmen mit dem Rekordfeld.**

**5 Heavens Door: Das Stadttor markiert das Ende der als »The Hell« bekannten Kopfsteinpflasterstrecke von Maintal**

**6 Die Pfützen trocknen schnell, der Nachmittag wird zur Hitzeschlacht**

**7 Nach dem Regen fließt der Schweiß – und die Isogetränke**

**8 Der Heartbreak Hill von Bad Vilbel ist das lauteste Teilstück vor dem Römerberg**

**9 Ohne Gegenverkehr verlief die neue Laufstrecke an beiden Mainufern**

**10 Geschafft – you are an Ironman!**

## Ergebnisse

**Ironman European Championship 2006**  
23. Juli, Frankfurt (Deutschland)  
3,8 - 180 - 42,195 km

### Frauen

1. Andrea Brede (Krefelder Kanu Klub)	9:16:17
2. Nina Eggert (USC Kiel)	9:24:08
3. Lisbeth Kristensen (Dänemark)	9:24:31
4. Imke Schiersch (SC Roth)	9:34:11
5. Meike Krebs (Krefelder Kanu Klub)	9:50:50
6. Tereza Macel (Kanada)	9:52:22
7. Heleen Bij de Vaate (Niederlande)	9:55:13
8. Elena Wagner (Triathlon Mühlheim-Kärlich)	9:59:56
9. Annette Mack (Tria Echterdingen)	10:07:01
10. Silvia Czaika (SSF Bonn)	10:08:50

### Männer

1. Cameron Brown (Neuseeland)	8:13:39
2. Timo Bracht (MTG Mannheim)	8:17:32
3. Frank Vytrisal (DSW Darmstadt)	8:24:36
4. Uwe Widmann (MTG Mannheim)	8:26:03
5. Michael Göhner (TSG Reutlingen)	8:30:28
6. Markus Forster (Triathlon-Team Witten)	8:31:13
7. Hans Mühlbauer (Heeresauswahl)	8:35:42
8. Clemens Coenen (Korda Running Team)	8:40:04
9. Joern Thiele (Hansgrohe Schwarzwald)	8:46:00
10. Florian Stelzle (Tri Team Triftern)	8:52:12

[www.ironman.de](http://www.ironman.de)

[www.tri-mag.de](http://www.tri-mag.de)

**ENERGYBODY**  
SYSTEMS

**Exklusiv  
in Ihrem  
Fitness-  
Studio!**

**TOP PREIS-  
LEISTUNGS-  
VERHÄLTNIS**



**MEGA  
AMINO  
XXL**

**MEGA AMINO XXL** sichert die Versorgung des Sportlers mit speziellen Aminosäuren und liefert dadurch einen wichtigen Beitrag zum Schutz von Knochen und Gelenken.

**1.000 ml Flasche  
für 50 Portionen**



**MEGA  
L-CARNITIN  
XXL**

Der Nährstoff L-Carnitin spielt eine zentrale Rolle im Energie- und Fettstoffwechsel des Körpers. Daneben unterstützt er die Regenerationsfähigkeit und stärkt das Immunsystem.

**MEGA L-CARNITIN XXL** deckt den erhöhten Bedarf des leistungsorientierten Ausdauersportlers.

**1.000 ml Flasche  
für 66 Portionen à  
• 1.000 mg L-Carnitin  
• 180 mg Vitamin C**

**CARNI  
PURE**

[www.energybodysystems.com](http://www.energybodysystems.com)

Vertrieb: FFB GmbH · D-89231 Neu-Ulm

# Kontakt

## contact

**Frank Vytrisal**

Schwambstraße 33  
64287 Darmstadt

Tel.: 06151 / 4923512

[vytrisal@web.de](mailto:vytrisal@web.de)  
[www.vytrisal.de](http://www.vytrisal.de)

Konzeption und Gestaltung

Gerasch Communication  
[www.gerasch.de](http://www.gerasch.de)