

Triathlon-Debüt: Thomas Friebe überrascht beim Ostseeman in Glücksburg

Ex-Fußballer Thomas Friebe beeindruckt bei seinem Triathlon-Debüt in Glücksburg mit 11:26,55 Stunden und übertrifft seine Ziele.

Triathlon-Erfolg und persönliche Bestleistungen

In einem bemerkenswerten Wettkampf hat Thomas Friebe, ehemaliger Kapitän der Fußballmannschaft Warburg 08, seinen ersten Ironman absolviert. Die Veranstaltung fand in Glücksburg, an der schönen Ostseeküste, in einem herausfordernden Wetter statt, welches dem Triathleten sowohl körperlich als auch mental einiges abverlangte.

Ein außergewöhnliches sportliches Ereignis

Der Wettkampf setzte sich aus mehreren Disziplinen zusammen: 3,8 Kilometer Schwimmen in der unruhigen Ostsee, gefolgt von 180 Kilometer Radfahren durch die hügelige Umgebung und abschließend einem Marathon mit Aussicht auf das eindrucksvolle Meer. Friebe benötigte für all diese Aufgaben insgesamt 11:26,55 Stunden und übertraf damit seine eigenen Erwartungen.

Vorbereitung und Herausforderungen

Um optimal auf diesen anspruchsvollen Wettbewerb vorbereitet

zu sein, hatte Friebe bereits in dieser Saison zwei Halbdistanzen erfolgreich abgeschlossen. Die erste fand am Steinhuder Meer statt und die zweite am Walchsee in Österreich. Hierbei stellte der 40-Jährige fest, dass er seine Zielzeiten genau im Blick behalten musste, um am Wettkampftag gut vorbereitet zu sein.

Ein Mentor an seiner Seite

„Ich profitiere sehr von der Erfahrung von Ludger Held, der mich bei meinen Trainingsplänen unterstützt“, hebt Friebe hervor. Held, der selbst aus Warburg stammt und zahlreiche Wettkämpfe auf Bundesliga-Niveau bestritten hat, spielt eine entscheidende Rolle in Friebes Vorbereitung. Diese Unterstützung war besonders wertvoll, da Held dem Triathlonsport seit Jahrzehnten verbunden ist.

Der Wettkampf und die Witterungsverhältnisse

Am Morgen des Rennens, das um 6:45 Uhr begann, waren die Bedingungen aufgrund von kaltem Wind und Regen alles andere als ideal. Friebe wurde während des Radfahrens mit rutschigen Straßen konfrontiert und entschied sich, defensiv zu fahren, um Stürzen zu entgehen. „Ich bin glücklicherweise nicht gestürzt, obwohl es viele andere Athleten getroffen hat“, berichtet er.

Marathon und persönliche Erkenntnisse

Der Marathon bildete das letzte Kapitel seines Triathlon-Abenteuers. Nach einem überaus positiven Start, bei dem er die ersten 15 Kilometer ohne größere Probleme zurücklegte, spürte er, wie seine Beine schwer wurden. Schließlich benötigte er für die 42 Kilometer etwa vier Stunden. „Obwohl das mehr war als ich ursprünglich eingeplant hatte, war ich insgesamt schneller als erwartet“, erinnert er sich erfreut.

Ein positiver Ausblick für die Triathlon-

Community

Friebes Leistung hebt die wachsende Beliebtheit von Triathlons in der Region hervor. Solche Veranstaltungen fördern nicht nur die Fitness, sondern auch die Gemeinschaft und den Zusammenhalt unter den Sportlern. Sein Erfolg könnte viele andere dazu motivieren, sich ebenfalls an ähnliche Herausforderungen heranzuwagen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Thomas Friebe nicht nur seine persönliche Bestleistung erreicht hat, sondern auch ein wertvolles Beispiel für die lokale Sportgemeinschaft darstellt. Sein Ehrgeiz und Trainingsfleiß zeigen, dass Leidenschaft und Vorbereitung der Schlüssel zum sportlichen Erfolg sind.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de