

Ironman-Arzt Lenhart schaffte in Hamburg sein selbstgestecktes Ziel

VON BERNHARD-M. DOMBERG

HAMBURG / BAD BRAMSTEDT.

Johannes Lenhart, Orthopäde im Klinikum Bad Bramstedt und leidenschaftlicher Triathlet, hat seine selbst gesetzte Marke für den ITU World-Triathlon Hamburg am vergangenen Sonntag erreicht. 11:57 Stunden war er unterwegs. „Unter zwölf Stunden wollte ich bleiben, das habe ich knapp geschafft“, sagte der erschöpfte, aber hoch zufriedene Athlet nach dem Zieldurch-

lauf. Der Mediziner, der schon früh morgens im Bad Bramstedter Freibad trainiert, darf sich nun zum achten Mal Ironman nennen.

„Obwohl das für mich nichts Neues ist, war es wieder mal hammerhart“, resümierte der Modellathlet mit einer Körpergröße von 1,90 Meter bei 94 Kilo Gewicht. Dabei begann der Wettkampf mit einem Malheur. Als er in die Alster sprang, um die 3,8 Kilometer Schwimmen zu absolvieren, schob er sich einen Zehenna-

gel hoch. „Das tat höllisch weh, und ich dachte ich hätte eine offene Wunde,“ erinnerte er sich. Aber dann packte Lenhart die Schwimmstrecke 1 Stunde und 9 Minuten trotz des Handicaps – persönliche Bestzeit.

Nach 160 Kilometern auf dem Rad tat der Hintern weh

Auf dem Fahrrad tat dem Sportler nach 160 Kilometern das Gesäß weh, und er freute sich auf den Marathon. Immer-



Geschafft: Johannes Lenhart absolvierte den Ironman unter zwölf Stunden.

FOTO: BMD

hin waren auf der zweimaligen Schleife nach Buchholz in der Nordheide die Harburger Berge ein ziemlich anstrengendes Hindernis, wie er feststellen musste. Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von gut 30 km/h absolvierte er die 180 Kilometer lange Radstrecke.

Beim Marathon konnte er das Tempo gut halten, angespornt durch die sagenhafte Szenerie in Hamburg mit den teilweise euphorischen Zuschauern, die die Athleten an-

feuerten. „Die letzten drei Kilometer habe ich das Tempo merklich angezogen, um auf jeden Fall unter der Zwölfstundemarke zu bleiben“, erzählte Lenhart, was ihm dann ja auch gelang.

Jetzt heißt es, zu regenerieren. „Schlafen, mäßig bewegen, Sauna und Schwimmen im Bad Bramstedter Freibad, denn es ist die einzige Sportart, die man nach dem Extrem-Triathlon gut aushalten kann“, erzählte der Arzt, der sich gestern frei genommen hatte.