

Jonas Hoffmann mit zweitschnellster Laufzeit

Triathlet aus Hiltchenbach-Hadem überzeugt beim Ironman 70.3 auf Lanzarote auf Platz 6 / Vermehrtes Rad-Training zahlt sich schon aus

krup Lanzarote. Der aus Hiltchenbach-Hadem stammende Jonas Hoffmann hat sich beim Ironman 70.3 auf Lanzarote in einem mit Weltklasse-Athleten besetzten Feld ausgezeichnet behauptet. Der 25-jährige Triathlet belegte in einer Gesamtzeit von 4:00:55 Stunden den 6. Rang, gut fünf Minuten hinter dem französischen Gewinner Léo Bergere (3:55:44). Hinter dem drittplatzierten Florian Angert aus dem baden-württembergischen Schwaigern (3:57:37) war Hoffmann zugleich der zweitbeste Deutsche in der Profiwertung – und das als Amateur.



Zweimal musste ich Lehrgeld zahlen, aber mittlereweile läuft es gut.

Jonas Hoffmann
über seine Mitteldistanz-Rennen

„Ich versuche schon zweimal täglich zu trainieren, vor und nach der Arbeit – aber das lässt sich natürlich nicht mit Profibedingungen vergleichen. Insofern bin ich hochzufrieden, das war ein richtig gutes Ergebnis für mich“, erläutert der bei der Fa. Achenbach in Buschhütten beschäftigte **Ausdauersportler**, der sich neben der Bestätigung, in einem anspruchsvollen Teilnehmerfeld gut mitgehalten zu haben, auch über ein Preisgeld freuen durfte.

Nach dem Schwimmen (1,9 km) hatte der jetzt in Geisweid lebende Jonas Hoff-



Auf Tuchfühlung zur Weltklasse: Triathlet Jonas Hoffmann belegte beim Ironman 70.3 auf Lanzarote einen starken 6. Platz.
Foto: James Mitchell

mann mit einer Zeit von 24:11 Minuten noch weit zurück gelegen und rund zwei Minuten auf die Spitze verloren. Doch schon beim 90 Kilometer langen Radsplit, bei dem 1262 Höhenmeter zu bewältigen waren, blies Hoffmann zur Aufholjagd. Vor allem auf den Bergpassagen machte er einiges an Zeit gut. „Das gezielte Radtraining im Winter hat sich nun bereits ausgezahlt“, freute sich Jonas, für den

eine Radzeit von 2:20:36 Stunden notiert wurde. Zum Vergleich: Sieger Bergere (2:18:27) war hier nur etwa zwei Minuten schneller unterwegs.

Beim abschließenden Lauf über 21,1 Kilometer entlang der Strandpromenade und durch verwinkelte Gassen spielte Jonas Hoffmann seine große persönliche Trumpfkarte voll aus. Seine Laufzeit von 1:10:53 Stunden war die zweitbeste nach

dem Ungarn Gabor Faldum (1:10:31), der in der Gesamtwertung in 4:02:58 Stunden Rang 8 belegte.

„Das war nun mein fünfter Triathlon über die Mitteldistanz – zweimal musste ich richtig Lehrgeld zahlen, aber mittlerweile läuft es wirklich gut“, erinnert Hoffmann an den 8. Platz auf Mallorca im vorigen Jahr über die gleiche Streckenlänge.

Mit dem Deutsch-Österreicher Jörg Scheiderbauer (45), Mountainbike-Radrennfahrer, Triathlet und Ultraläufer, hat Jonas Hoffmann seit Oktober 2021 einen neuen Trainer an seiner Seite. „Mein bisheriger Trainer Lars Fricke hat sehr gute Arbeit geleistet und mich gut aufgebaut – ohne die Grundlagen, die er gelegt hat, wären die jüngsten Ergebnisse nicht möglich gewesen“, stellt Hoffmann klar. „Es war aber so, dass ich nach fünf Jahren noch mal einen neuen Impuls haben wollte. Mit Jörg habe ich das Training etwas umgestellt, mehr Fokus auf das Radfahren gelegt und das Schwimmen dafür reduziert.“

Außerdem trainiert der Siegerländer nun „ein bisschen wissenschaftlicher“, mit genaueren Vorgaben, einem eigenen Laktatmessgerät und einer Leistungsdiagnostik. „Da war bei der Auswertung zuletzt schon ein positiver Trend erkennbar, und ich denke, dass ich noch einiges Potenzial ausschöpfen kann“, hofft Jonas Hoffmann, der sich auf der Mitteldistanz sehr wohl fühlt: „Die liegt mir sehr gut, dort kann ich meine Stärken besser ausspielen als im Sprint. Gleichwohl möchte ich auch weiterhin Bundesliga-Rennen für Münster bestreiten, denn auch die kurzen, schnelleren Intervalle sind durchaus hilfreich.“

SZ

tuuuu