

## In der Ruhe liegt die Kraft

erstellt am 01.05.2017 um 19:35 Uhr  
aktualisiert am 01.05.2017 um 19:38 Uhr

**Hilpoltstein (HK) Seinen vierten Sieg beim Hilpoltsteiner Duathlon nach 2012, 2013 und 2014 hat der 42-jährige Bernd Hagen vom Rother Team Arndt gefeiert. Eine Klasse für sich im Feld der Frauen war Theresa Wild vom Hilpoltsteiner Triathlonverein La Carrera TriTeam Rothsee.**



Foto: Jochen Münch

Zu den schönsten Tagen im Leben eines Sportlers gehören die, an denen man sich selbst verblüfft. Einen dieser besonderen Tage erlebte Bernd Hagen an diesem Sonntag. Im Alter von 42 Jahren stürmte der Möhrendorfer zu seinem vierten Sieg beim Hilpoltsteiner Duathlon über 8,5 Kilometer Laufen, 30 Kilometer Radfahren und nochmals 3 Kilometer Laufen. "Dabei hab ich mir wirklich nicht viel für heute ausgerechnet", sagte Hagen im Ziel, das er nach 1:29:02 Stunden als Schnellster erreichte.

Mit 133 Männern und 25 Frauen blieb das Feld des Hilpoltsteiner Duathlon zwar überschaubar und weit entfernt von den Glanzzeiten dieses Wettkampfs. Doch diejenigen Athleten, die sich beim Start in die **erste** Reihe neben Bernd Hagen stellten, flößten dem Dreifachsieger aus Möhrendorf einigen Respekt ein. "Die Konkurrenz war heute extrem stark", sagte Hagen, der sich insgeheim bestenfalls um den dritten Platz kämpfen sah. Vor allem gegen die beiden Triathlonprofis Tobias Heining (28) und Christian Jais (38), der das Rennen in den vergangenen beiden Jahren jeweils gewann, rechnete sich der Werkzeugmechanikermeister kaum noch Chancen aus. Doch am Ende, da hatte er Heining, Jais und alle anderen abgehängt.

Wie diese Energieleistung zustande kam, konnte sich Bernd Hagen im Ziel nur schwer erklären. "Vielleicht bin ich einfach gut ausgeruht gewesen", sagte er. Denn in den letzten Tagen vor dem Hilpoltsteiner Duathlon habe ihm zu Hause meistens die Zeit zum Training gefehlt. Doch Hagen hat erkannt, dass auch für einen Ausdauersportler die Kraft in der Ruhe liegen kann. So schlenderte er eine halbe Stunde vor dem Wettkampf noch gemütlich mit Frau und Kinderwagen an der Hilpoltsteiner Stadthalle vorbei, während sich viele andere Athleten längst hektisch für den Start vorbereiteten.

Nach dem Startschuss auf dem Sportplatz des TV Hilpoltstein spielte dem späteren Sieger auch ein glücklicher Rennverlauf in die Karten. Denn die schnelleren Läufer ließen den 42-Jährigen auf der **ersten** Teilstrecke unerwartet gut mitkommen. "Am Anfang ist mir die Topgruppe eigentlich zu schnell gewesen", sagte Hagen. "Aber dann haben die das Tempo etwas verschleppt." So kam der Routinier als Vierter hinter Bastian Glocks-huber (TSV Neuburg), Martin Pühler (Team Arndt) und Tobias Heining in die **erste** Wechselzone und raste dann auf dem Rad allen davon.

"Der Bernd ist heute richtig stark gefahren", zollte im Ziel auch der entthronte Vorjahressieger seinen Respekt. Dabei ist die Radzeit von Christian Jais sogar noch um sieben Sekunden schneller gewesen als die Radzeit des Siegers. Seine Chancen auf den Hatrick beim Hilpoltsteiner Duathlon hatte der Oberbayer aber schon auf der **ersten** Laufstrecke weitgehend eingebüßt. "Da war das Tempo einfach zu schnell für mich", sagte Jais, der vom Heuschnupfen geplagt erst als Neunter in die **erste** Wechselzone kam. Mit der besten Radzeit des Tages kämpfte er sich zwar im Sattel auf den zweiten Platz nach vorne und kam auch wieder in Sichtweite des Führenden. Doch heran an Hagen kam Jais diesmal nicht mehr. Ebenso wenig wie Tobias Heining, der sich mit einer starken zweiten Laufrunde zwar noch den dritten Platz sicherte, nach dem Rennen aber mit einer "enttäuschenden Leistung auf dem Rad" haderte. "Das war heute nicht mein Tag."

Rundum zufrieden war dagegen Theresa Wild vom La Carrera TriTeam Rothsee, die mit fast fünf Minuten Vorsprung das Rennen der Frauen gewann. In Abwesenheit von Titelverteidigerin Angela Kühnlein (TSG Roth) schüttelte die 25-Jährige ihre Konkurrentinnen schon auf der **ersten** Laufstrecke ab und machte anschließend mit der deutlich besten Radzeit alles klar. "Hip ist heuer ein gutes Pflaster für mich", sagte Wild, die drei Wochen nach ihrem **ersten** Sieg beim Hilpoltsteiner Halbmarathon nun auch den **ersten** Sieg beim Duathlon feierte.

Beide Rennen gewann die 25-Jährige aus Monheim nach einem Trainingslager mit dem Hilpoltsteiner Triathlonverein. Aus dem jüngsten Aufenthalt am Gardasee brachte sie zwar einen Verband am linken Unterarm wegen einer Sehnenscheidenentzündung mit. Dieses Handicap hielt Wild aber nicht davon ab, auf allen drei Teilstrecken die Bestzeit an diesem Sonntag aufzustellen.

Zweite wurde Lena Gottwald vom TSV Zirndorf, die am Vormittag bereits das Rennen der U23-Klasse beim Schüler- und Jugendduathlon bestritt und hier bayerische Vizemeisterin wurde. Hinter der drittplatzierten Claudia Mai (CIS Amberg) freute sich Julia Ramsauer (La Carrera TriTeam Rothsee) über den vierten Rang. Denn für die Hilpoltsteinerin war es der **erste** Wettkampf nach ihrem überstandenen Pfeifferschem Drüsenfieber. Erst im März hatte sie nach mehreren Monaten Zwangspause wieder das Training aufgenommen. Schnellster Hilpoltsteiner bei den Männern war übrigens Alexander Schrüfer auf Rang 14.

*Von Jochen Münch*

[« Spitzenreiter am Rande der Niederlage](#)

[Unfall + Missgeschick = Bronzemedaille »](#)