

## Geschafft - Erk Heinßen ist Aquathlon-Weltmeister

Bei den Aquathlon-Weltmeisterschaften im Rahmen des einwöchigen ITU Multisport World Championchips Festival in Dänemark gewann Erk Heinßen den Weltmeistertitel in der Altersklasse M55.

Er setzte sich am vergangenen Donnerstag (12. Juli) in Middelfart auf der Insel Fünen gegen 28 Athleten über 1km Schwimmen und 5km Laufen durch und verwies den Briten Matthew Stone und den Vorjahressieger Petr Schmidt aus Kanada auf die Plätze.

„Wie immer macht dieser Wettkampf viel Spaß, ist unheimlich schnell und kurzweilig. Alles im Volldampftempo! Und dass ich am Ende ganz oben stehe, ist natürlich super“, freute sich der Stader Triathlet völlig erschöpft im Ziel.

Das Schwimmen beendete Heinßen als 3. seiner Altersklasse in 13:41 Minuten, war fünftschnellster in der Wechselzone (1:12 Min.) und hatte die zweitbeste Laufzeit mit 19:26 Minuten. Damit war er am Ende dann Schnellster nach 34:19 Minuten.

Dabei waren die Bedingungen an diesem Nachmittag auf der dänischen Insel Fünen nicht unbedingt ideal. Im Meer gab es jede Menge Quallen und auf der Laufstrecke brannte die Sonne mit 31C ohne Schatten auf den Asphalt.

So hatte auch Erk Heinßen seine Mühen: "Ein perfektes Rennen war es wirklich nicht. Beim Start kam ich überhaupt nicht gut weg, war eingekellt und konnte erst nach der ersten Boje, also nach etwa 300m, angreifen und überholen. Da war mir klar dass ich mindestens 30 Sekunden verloren hatte. Beim Wechsel war ich dann auch eher bescheiden schnell aus dem Neo. Mit entsprechender Wut bin ich dann los gelaufen, um gleich in der ersten Kurve zu stürzen. Dennoch konnte ich Petr (den führenden Kanadier Schmidt) noch auf dem ersten Kilometer einholen. Nach 3km wurde es aber richtig hart, da dann die Hitze extrem war. Außerdem glaubte ich, dass ein Däne (Michael Raadam) noch vor mir sei. Es war dann nur noch anstrengend."

Den Dänischen Konkurrenten hatte der Deutsche Ausdauersportler bereits kurz nach der Wechselzone überholt, und die Aufholjagd von Matthew Stone bekam er auch nicht mit. Der Brite kam auf 13 Sekunden an Heinßen heran: "Da wir ab Altersklasse M45 zusammen gestartet waren, war es schwierig, die Übersicht zu behalten. Aber ich hoffte, diesmal ein Podiumsplatz zu erreichen und schaute daher nur nach vorne."

Umso mehr freute sich Triathlet vom Stader SV ganz ob zu stehen, hatte er

doch bei EM und WM beim Sprint-Triathlon im letzten Jahr die Medaillen ganz knapp verpasst.

Am 24. Oktober will Erk Heinßen in Sant Antoni (Ibiza) auch noch Aquathlon-Europameister werden. Dann vielleicht über die eigentliche Distanz von 2,5km Laufen, 1km Schwimmen und 2,5km Laufen (s.u.).

Aquathlon - was ist das?

Aquathlon (oder auch „Swim & Run“) gehört zu den Multi-Ausdauersportarten. Eine frühe Form dieses Wettkampfsports gibt es bereits seit den 1920ern, wo er als Wettbewerb der amerikanischen „Lifeguards“ (Rettungsschwimmer) auf kürzere Distanzen ausgetragen wurde. Beim modernen Aquathlon orientieren sich die Strecken an den bei Kurz- und Sprinttriathlon üblichen Entfernungen (2,5km laufen, 1km schwimmen und 2,5km laufen). In der Langdistanz werden über 2km geschwommen und 10km gelaufen. Je nach Wassertemperatur ist ein Neoprenanzug („wetsuit“) vorgeschrieben bzw. verboten. In Australien, USA und Südamerika ist dieser Wettkampfform sehr beliebt, da Organisation und Teilnahme mit verhältnismäßig geringem Aufwand möglich sind (da das aufwendige Radfahren fehlt). Auch im Landkreis wird in Stade und Buxtehude jeweils ein Swim & Run in den Freibädern angeboten.

Weitere Infos unter

<https://www.fyn2018.com/>

<https://www.triathlon.org/multisports/aquathlon>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Swim\\_%26\\_Run](https://de.wikipedia.org/wiki/Swim_%26_Run)