



## Spitzenleistung von Cannibal Swen Sundberg



### *Herzogenauracher Triathlet wird Siebter beim Quelle Challenge Roth*

Roth – Der Herzogenauracher Swen Sundberg finisht seinen 3. Ironman als gesamt Siebter in einer fabelhaften Zeit von 8:32:37 Stunden.

Die Anspannung stand Sundberg am Sonntag Morgen deutlich ins Gesicht geschrieben. Endlich wollte er auch auf der Ironman-Distanz zeigen, was er leisten kann. Bisher konnte er seine Stärken v. a. auf der Kurz- und Mitteldistanz umsetzen; für den Quelle Challenge in Roth hatte er sich ein gewagtes Ziel gesetzt: er wollte unter die Top 10 und eine Zeit von 8:30 erzielen, was eine Verbesserung von mehr als 50 min zu seiner bisherigen Bestzeit bedeuten würde. Beim diesjährigen Starterfeld keine leichte Aufgabe, zumal Swen sein Training erst seit diesem Jahr ausschließlich auf die Langdistanz umgestellt hat.

Pünktlich um 6:30 fiel der Startschuss zum dritten Quelle Challenge Roth und für 2.000 Einzelstarter und 500 Staffel-Teilnehmer hieß es nun, 3,8 km zu Schwimmen, 180 km Rad zu fahren und 42,195 km zu Laufen.

Das Schwimmen lief für Sundberg nicht ganz so gut wie geplant, er stieg nach 51:27 Min. als 15ter ca. eine Minute nach der Gruppe um Lothar Leder aus dem Main-Donau-Kanal. Nach einem sehr schnellen Wechsel ging es auf die 180 km lange Radstrecke. Diese ging Swen auf Rat seines Trainers Klaus Ludwig vorsichtig an und achtete sehr genau auf seine Pulswerte, da er bei seinen letzten langen Rennen immer Probleme bekommen hatte. So kamen ihm die ersten 40 Kilometer ziemlich langsam vor, ab km 50 erhöhte er dann das Tempo und konnte schon vor Beendigung der ersten Radrunde auf Platz 9 vorfahren. Auf der zweiten Runde konnte er immer mehr Zeit auf seine Konkurrenten herausfahren und überholte bei km 120 sogar noch Michael Lovato (Hawaii 8ter). Mit einer der schnellsten Radzeiten von 4:37:10 Std. wechselte Sundberg als gesamt Achter auf die Laufstrecke. Vom bisherigen Rennverlauf schon hoch motiviert lief er die ersten 5 Kilometer konstant in schnellen 3:50 Min / km an. Bei km 5 passierte Swen dann jedoch ein kleines Missgeschick: An einer Verpflegungsstation drehte er sich nach hinten, um den Becher noch zu erwischen und bekam einen Krampf im Oberschenkel. Unfähig, das Rennen fortzusetzen, musste er sich knapp 6 Minuten behandeln lassen. Als ihm die Helfer wieder auf die Beine geholfen hatten, lief er zunächst etwas langsamer an, um nicht erneut Probleme zu bekommen. Ab Kilometer sieben konnte Sundberg sein Anfangstempo aber wieder aufnehmen – allerdings hatten ihn während seiner „Zwangspause“ 2 Athleten überholt. Für Swen hieß es jetzt die Nerven behalten und das gelang ihm auch. Immer besser fand er ins Rennen zurück und konnte bei km 21 einen der Topfavoriten (Oscar Galindez / Sieger Ironman Brazil) überholen. Damit hatte er seinen achten Platz zurückerobert und war wieder ganz zufrieden.

5 Kilometer später zog er an Dave Haju (Sieger Ironman Wisconsin) vorbei. Am letzten Wendepunkt, bei km 29, war Swen nur noch 6 Minuten von Lothar Leder und Christopher Bastie entfernt. Natürlich ärgerte er sich um so mehr über seinen Krampf, lief aber sein Tempo weiter, denn es galt ja noch 13 Kilometer mehr zu bewältigen. Schließlich konnte er souverän seinen siebten Rang verteidigen und lief nach 8:32:37 unter dem Jubeln von 30.000 Zuschauern ins Ziel. Für Swen ist dieses Ergebnis ein echter Erfolg und er sieht seinen nächsten großen Wettkämpfen am 22.08. in England und im September in Wisconsin positiv entgegen.