

Im Dauerregen über 900 Höhenmeter

TRIATHLON Südtondern-Trio überzeugt bei IronMan70.3-Weltmeisterschaft im finnischen Lahti gegen starke Konkurrenz

Niels-Peter Binder

Mit vielen positiven Eindrücken und starken Ergebnissen kehrt ein Trio aus Nordfriesland von den IronMan70.3-Weltmeisterschaften aus dem finnischen Lahti zurück. Eike Duus und Jutta Lützen-Junge von Fri Ööwingsfloose und Johannes Peter Jepsen vom SV Enge-Sande behaupteten sich auf der halben IronMan-Distanz und gegen internationale Konkurrenz. Insgesamt 2000 Frauen und mehr als 3300 Männer hatten sich für die WM im Dreikampf aus 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen qualifiziert.

Eike Duus erkämpfte in Lahti in 5:06:08 Stunden für die 113 km den 50. Platz unter 284 Finisherinnen ihrer Altersklasse W 40 (385. der Frauen-Gesamtwertung). Jutta Lützen-Junge kam nach 5:45:08 Stunden als 54. von 161 Athletinnen der Klasse W55 ins Ziel (1197. der Gesamtwertung). Johannes Peter Jepsen belegte mit 4:34:28 Stunden den 158. Platz in der Konkurrenz von 263 Altersgenossen seiner Klasse M25 (947. gesamt).

„Es war echt toll, von Menschen aus aller Welt angefeuert zu werden. Auf der Laufstrecke habe ich nur das Feeling genossen“, beschreibt Jepsen den emotionalen Aspekt seiner ersten Teilnahme an einer internationalen Meisterschaft.



Johannes Jepsen kämpft im Dauerregen auf dem Rad in einsamer finnischer Landschaft. Foto: privat



Stolz nach dem Zieleinlauf bei der IronMan70.3-WM: v. l. Jutta Lützen-Junge, Johannes Jepsen, Eike Duus. Foto: privat

Nach dem Schwimmen im See wartete auf den 28-Jährigen eine anspruchsvolle Radstrecke mit rund 900 Höhenmetern – und das im Dauerregen. „So lange bin ich noch nie im strömenden Regen gefahren. Es war hart, aber auch richtig cool“, sagt Jepsen. Hügelig und feucht ging es mit dem Halbmarathon weiter, der im stimmungsvollen Zieleinlauf im Skistadion von Lahti endete.

Eike Duus freute sich, nur ein Jahr nach der Geburt ihres zweiten Kindes wieder auf den langen Strecken flott unterwegs sein zu können. „Es war mega anstrengend, aber ich bin froh, schon wieder so fit zu sein, dass ich das

miterleben durfte“, erklärt die 40-jährige, die 2016 bereits auf Hawaii auf der vollen IronMan-Distanz (3,8 km – 180 km – 42,195 km) am Start war.

Die Frauen bestritten ihren Wettkampf einen Tag vor den Männern und blieben vom Regen verschont. Eike Duus und Jutta Lützen-Junge zeigten auf dem Rad starke Leistungen, obwohl „die vielen Höhenmeter für uns Nordfriesinnen recht ungewohnt waren“, so Lützen-Junge. Eike Duus beeindruckte der Kurs durch die finnischen Wälder: „Ich war zeitweise doch etwas einsam. Faszinierend war, dass auf der 90 km langen Strecke wirklich jede Einfahrt abgesperrt und immer wieder jemand dort saß, um anzufeuern“, berichtet Duus.

Beide Nordfriesinnen bewältigten erfolgreich den abschließenden Halbmarathon und genossen die Atmosphäre. „Das dünn besiedelte Finnland lädt sehr zum Entschleunigen ein, aber die Finnen sind auch sehr sportbegeistert“, fassten beide ihre Eindrücke zusammen.

Eine Woche zuvor hatten andere nordfriesische Cracks in Skandinavien ihre Ausdauer bewiesen. Thorge Thomsen blieb beim IronMan in Kopenhagen erstmals unter zehn Stunden (9:58:25) auf der Langdistanz. Im schwedischen Kalmar meisterten Jörg Graage (11:09:44), Christian Nahnssen (11:45:17) und Eike Carstensen (12:20:06/13. W50) vom SV Enge-Sande den 226 km langen Dreikampf.

Südtondern-Männer bleiben in der Triathlon-Regionalliga

BAD ZWISCHENNAH Die Triathleten des Teams Südtondern haben beim Saisonfinale den Klassenerhalt in der Regionalliga perfekt gemacht. Im zweitägigen Wettkampf am Zwischenahner Meer erkämpften die Nordfriesen Platz elf in der Tageswertung. In der Abschlusstabelle belegt die von SV Enge-Sande, MTV Leck und Fri Ööwingsfloose gebildete Crew Rang zehn unter 15 Teams.

Kapitän Jens Homrighausen, der als Routinier seine Erfahrung einbrachte, lobte den Einsatz seiner jüngeren Mitstreiter und zog ein positives Saisonfazit. „Wir sind zufrieden. Mit dem zehnten Platz haben wir sogar etwas mehr als das Minimalziel Klassenerhalt geschafft“, erklärte der Lecker.

Neben Homrighausen starteten in Bad Zwischenahn Malte Hansen, Max Heldt, Heiko Sönksen und der aus dem Landesligateam nach-

nomierte Philipp Behnemann. „Er hat das als Youngster mit Bravour gemacht“, lobte Homrighausen den Regionalliga-Debütanten.

Mit dem letzten Platz beim Swim-and-Run (500 m Schwimmen/3 km Laufen) endete Tag eins für die Nordfriesen denkbar ungünstig. Damit hatten sie im Teamjagdrennen auf der Sprintdistanz (750 m/27 km/5 km) am Start eine Viertelstunde Rückstand. Alle fünf Starter mussten die Strecke gemeinsam absolvieren und mindestens vier das Ziel erreichen.

„Dafür hatten wir eine gute homogene Truppe und es lief rund“, freute sich Homrighausen, der wegen einer Fußverletzung beim Laufen vorzeitig ausstieg und das Finish den vier Kameraden überließ. Immerhin vier Konkurrenten konnte Südtondern noch überholen und so einen soliden Saisonabschluss schaffen. *npb*

Platz vier bei der „Norddeutschen“

Ü40-Altliga des FC Langenhorn schnuppert kurz an Sensation

ILMENAU Die Fußball-Altliga Ü40 des FC Langenhorn hat in Ilmenau bei Lüneburg den vierten Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften belegt.

In der Vorrundengruppe trafen die Nordfriesen, die im Juli die Ü40-Landesmeisterschaft gewonnen hatten, auf den TSV Sasel und Hannover 96. Ein Elfmeter, den Torben Sonnberg verwandelte, brachte dem FCL die Führung gegen Sasel. Danach entwickelte sich ein munteres Spiel, in dem Björn Petersen die Langen-

horner mit dem 2:0 auf die Siegerstraße brachte. Fast wäre noch das 3:0 gefallen, aber der gegnerische Torwart kratzte einen Schuss von Rouven Heylmann aus dem Winkel.

Dennoch war das Halbfinale bereits erreicht, da auch Hannover 96 gegen Sasel 2:0 gewonnen hatte. Im zweiten Gruppenspiel setzten sich die Niedersachsen mit 1:0 gegen die Nordfriesen durch.

Im Halbfinale traf der FC Langenhorn auf den Sieger der anderen Gruppe, TSV

Fortuna Sachsenross/Hannover. Björn Petersen brachte den FCL in Führung, aber noch vor der Halbzeit fiel der Ausgleich. Im zweiten Durchgang wurde ein Tor von Roloff Carstensen wurde wegen Abseits nicht gegeben. Als die Nordfriesen bereits an das Elfmeterschießen dachten, machte Fortuna das 2:1. Noch einmal warfen die FC-Spieler alles nach vorn, aber mit der letzten Aktion des Spiels konterte der Gegner sie zum 3:1 aus: Kurz an der Sensation geschnuppert und dann auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt.

Direkt im Anschluss ging es im Spiel um Platz erneut gegen Hannover 96, das etwas mehr Pause nach dem Halbfinale hatte und die mental und körperlich erschöpften Langenhorner verdient mit 2:0 besiegte.

Trotzdem wurde auf der Rücktour noch etwas gefeiert. Vielleicht probieren es die FCL-Kicker im nächsten Jahr noch einmal. *pu*



Mit diesem Aufgebot wurde der FC Langenhorn Vierter der Norddeutschen Ü40-Meisterschaft. Foto: Rouven Heylmann

Erlebnisreiche Jugend-Begegnung

Gruppe aus Petach Tikva in Israel war zu Gast in Nordfriesland

HUSUM Es war ein gelungenes Jubiläum: Zur 10. Jugend-Begegnung zwischen Nordfriesland und Israel war der fünfte Besuch einer Gruppe aus Petach Tikva bei Gastfamilien in Husum und Umgebung an der Reihe. 2024 fährt dann wieder eine Delegation des Kreissportverbandes NF in die Stadt nahe Tel Aviv.

Auch diesmal gab es für die Jugendlichen wieder neue Erfahrungen und Erlebnisse sowie Erkenntnisse über das jeweils andere Land. „Die Begegnung hat wieder gezeigt, wie unterschiedlich Menschen und Kulturen sind und dass wir gemeinsam davon profitieren, wenn wir aufeinander zugehen“, sagte der KSV-Vorsitzende Matthias Hansen, der 2010 zu den Initiatoren des Jugendaustauschs gehörte und nach wie vor als Organisator und Gastvater engagiert ist.

Für das Engagement auf israelischer Seite bedankten sich die Gastgeber mit der Verleihung der silbernen



Abschiedsabend in Hattstedt: Jugendliche aus Israel und Nordfriesland tanzen zur Live-Musik von „Beat Factory“. Foto: KSV NF

KSV-Ehrennadel an den Teamleiter Nati Minies und an die Dolmetscherin Ingrid Zabaroni Morgenstern, die seit der ersten Stunde dabei sind.

Für die Gäste gab es an elf Tagen ein pralles Programm. Unter anderem trafen sie im Kieler Landeshaus den nordfriesischen Abgeordneten Michel Deckmann/CDU und Bildungsministerin Karin Prien. Spannend war der Besuch in Sonderburg bei der Deutschen Minderheit in Dänemark mit Informationen über das Zusammenle-

ben diesseits und jenseits der Grenze. Das Wattenmeer erlebten die Israelis bei bestem Wetter auf einem Törn mit einem Traditionsegler. Die KZ-Gedenkstätte in Schwesing ist seit jeher fester Bestandteil der Besuche ebenso wie das gemeinsame Zelebrieren des Shabbats mit den Gastfamilien.

Wieder sind Freundschaften entstanden oder auch vertieft worden. Schon seit Jahren gibt es auch private Reisen in beide Richtungen abseits des offiziellen Austauschs. *jw*