

# Ironman Manuel Nafz widersteht auch der Hitze

**Triathlon** Ausdauersportler nimmt an zum ersten Mal an Langstreckendisziplin in Zürich teil und landet im vorderen Drittel

Von Gabriel Müller

Über 35 Grad Celsius, ein richtig heißer Sommertag, selbst ein Sonnenbad am Strand vom Zürichsee ist zu schweißtreibend. Zu drückend, um spazieren zu gehen. Und doch gibt es 2500 Menschen, die in diesem Backofenklima 3,86 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und als Krönung noch 42,195 Kilometer laufen.

Ironman heißt diese Spezies – Eisenmenschen. Zu diesen gehört seit vorletztem Sonntag auch der Talheimer Manuel Nafz. Er lief beim Züricher Ironmantriathlon nach 12.00.43 Stunden über die Ziellinie. »Das möchte ich auch mal machen«, so seine Gedanken, als er 2009 einem Freund beim Ironman zusehau hatte und so vom Triathlonfieber angesteckt wurde.

1978 fand der erste Ironman statt. Ausdauerwütige Freizeitsportler suchten auf Hawaii ihre Grenzen, der Taxifahrer Gordon Haller war von 15 Startern nach 11.46.58 Stunden der erste Triumphant. Ein Mythos war geboren – die Verrückten wurden zu Helden.

Es gehört schon eine große Portion Selbstüberwindung gepaart mit masochistischen Zügen dazu, um als Athlet dieses Rennen zu bestreiten. Schon die Distanzen treibt so manchen Betrachtern eine Gänsehaut über den Rücken.



Und dann noch diese Backofenhitze am Wettkampfsamstag in Zürich. Das alles

interessierte den ehemaligen Fußballspieler und Tennisspieler herzlich wenig. »Ich

mache das, was mir Spaß macht«, so der 32-jährige Talheimer nach dem Wettkampf.

Eben diese Lockerheit ist von großem Vorteil, um die unermesslichen Distanzen

durchzustehen. So stieg der selbstständige Kaufmann nach 1.25 Stunden Schwimmen ohne Neoprenanzug locker aus dem 25 Grad warmen Zürichsee. Danach bügelte er bei tropischer Hitze (maximale Temperatur 41,5 Grad) die 180 Kilometer in 5.51 Stunden herunter. Das entspricht einem Stundenmittel von weit über 30 Kilometer bei mehreren knackigen Anstiegen.

Vor dem abschließenden Marathonlauf hatte Nafz am meisten Respekt. Nicht nur weil der schwierigste Teil am Schluss des langen Tages ansteht, sondern vor allem weil er im Frühjahr in der wichtigsten Trainingszeit eine achtwöchige Zwangspause wegen Wintergrippe und Knieproblemen einlegen musste. »Eine schwere Zeit, wenn man will, aber nicht kann«, so sein Kommentar. Trotzdem lief er den Marathon in respektablen 4.32 Stunden. Richtig gut tat ihm die Unterstützung während des ganzen Wettkampfes und vor allem an der Laufstrecke durch die ganze Familie plus Schwager, Nichten, Nefen und Patenkind, die mitfieberten und ihn unermüdlich anfeuerten.

Bei seinem ersten Ironmanstart ist er mit einer Endzeit von 12.00.43 Stunden und einer Platzierung im international besetzten Feld im vorderen Drittel mehr als zufrieden. Was kommt als nächstes? Vielleicht nochmals ein Ironman? Vielleicht ein 100 Kilometerlauf in Irland oder sonst etwas Verrücktes? »Egal, Hauptsache Spaß«, sagt Nafz, für den der Ironman alles andere als Schinderei ist.

Alles andere als Schinderei: Manuel Nafz, hier mit seiner Schwester und Betreuerin Dorothea, macht nur »das was, mir Spaß macht«. Dazu zählt der Talheimer auch den Ironman. Foto: Müller

## Vollmaringen schießt sich ins Finale

**Fußball** Hohe Siege beim 13. Gäupokalturnier in Seeborn

Von Eberhard Wagner

Am vergangenen Wochenende hat der Sportverein (SV) Seeborn den Gäupokal des Jahres 2013 ausgerichtet. Teilnehmende Mannschaften stellten neben dem Gastgeber SV Seeborn der SV Baisingen, SV Bondorf, TuS Ergenzingen und der FC Göttingen (Gruppe A) sowie der SV Eutingen, SV Vollmaringen, der TSV Weitingen und der VfL Hochdorf (Gruppe B).

Am vergangenen Samstag und gestern wurden die Gruppenspiele absolviert. Dabei fuhr die Mannschaft des TuS Ergenzingen gegen den Rivalen aus Bondorf die derzeit

höchste Turnierniederlage mit 0:9 Toren ein. Die Ergenzinger verloren auch die Spiele gegen Göttingen mit 0:4 und erreichten nur gegen den Gastgeber Seeborn gestern ein mageres 2:2 Unentschieden, bevor sie sich dann gegen den SV Baisingen mit einer Niederlage von 1:7 aus dem Turnier verabschiedeten.

Bondorf gewann seine Gruppenspiele überlegen und stand bereits früh als Finalteilnehmer fest. Dort trifft die Mannschaft auf Vollmaringen. Angepöflet wird die Partie heute um 19 Uhr. Bereits davor, ab 18 Uhr, spielen der VfL Hochdorf und der SV Baisingen um Platz drei.

**Die Spiele am Samstag:** SV Seeborn – FC Göttingen 1:0, TuS Ergenzingen – SV Bondorf 0:9, SV Vollmaringen – SV Eutingen 2:2, SV Baisingen – SV Seeborn 0:0, FC Göttingen – TuS Ergenzingen 4:0, VfL Hochdorf – TSV Weitingen 3:1, SV Bondorf – SV Baisingen 4:1.

**Gestern spielten:** FC Göttingen – SV Baisingen 0:0, TuS Ergenzingen – SV Seeborn 2:2, SV Eutingen – VfL Hochdorf 0:2, SV Vollmaringen – TSV Weitingen 1:0, SV Bondorf – FC Göttingen 4:0, SV Baisingen – TuS Ergenzingen 7:1, TSV Weitingen – SV Eutingen 0:4, VfL Hochdorf – SV Vollmaringen 1:2, SV Seeborn – SV Bondorf 0:3.



In ihren Spielen schenken sich die spielenden Mannschaften auch dieses Jahr im Kampf um den Gäupokal nichts, auch im Spiel Weitingen (links) gegen Eutingen nicht, das Letzterer gewann. Foto: Wagner

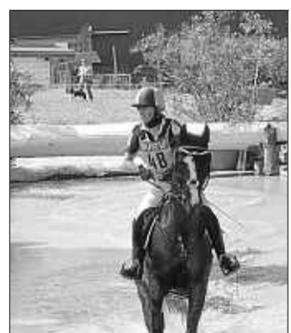
## Nach knappen Entscheidungen holt Alexandra Schwerdt Traumergebnis

**Reitsport** Vielseitigkeitsreiterin vom TSV Altensteig belegt bei internationaler CIC\*-Prüfung den zweiten Platz

Von Michael Stark

Vielseitigkeitsreiterin Alexandra Schwerdt vom TSV Altensteig hat bei der internationalen CIC\*-Prüfung in Altensteig den zweiten Platz belegt und damit für eine für eine dicke Überraschung gesorgt. Besser war nur Jan Matthias von der RFG Deschenhof.

Sowohl Alexandra Schwerdt auf Handsome Light als auch Jan Matthias auf Granulin (Deschenhof) liegt im Schwäbischen Wald nördlich von Schwäbisch Gmünd im Ostalbkreis) kamen am zweiten Tag jeweils ohne Fehler durch den Cross-Country-Parcours und blieben auch am dritten Tag im abschließenden Springen ohne Fehlerpunkte. Damit nutzten sie ihre große Chance ganz nach vorne zu kommen, nachdem



Kerstin Annika Elsässer vom TSV Altensteig arbeitete sich von Platz 23 noch auf Platz zehn vor. Foto: Stark

Paare sind in die Wertung gekommen) noch angeführt, doch ein Abwurf mit vier Fehlerpunkten im Springparcours kostete den Ludwigsburger, der die beste Dressur geritten hatte und sich im Gelände nur minimale 0,4 Fehlerpunkte erlaubte, den ersten Platz.

Auch der Schweizer Weltcup-Sieger Felix Vogg, der in Altensteig auf Sambuca unterwegs war und den sechsten Platz erreichte, zählte bis zuletzt zu den Anwärtern auf den Sieg.

Fast unglaublich aber wahr, ebenso wie seine Landsfrau Brigitte Peterhans auf Dancing Queen hatte Felix Vogg die Dressur mit 47,90 Punkten auf Platz vier beendet und war im Gelände mit 5:22 Minuten gerade noch in der erlaubten Zeit geblieben.

Auch im abschließenden

Springen hatten die beiden Vertreter aus der Schweiz das selbe Ergebnis – nämlich jeweils einen Abwurf und damit vier Punkte. Dieser eine Abwurf hat den Sieg gekostet.

Mit Platz zehn erreichte auch Kerstin Annika Elsässer vom TSV Altensteig ein gutes Ergebnis. Auch sie war im Gelände sehr gut durchgekommen und hatte das Springen ohne Abwurf überstanden. Allerdings kam sie am Sonntagmittag nicht ganz in der Sollzeit ins Ziel, was ihr drei Zeitfehlerpunkte einbrachte. Ohne diese wäre sie am Ende sogar auf Platz acht gelangt.

Für Routinier Fritz Papa vom RFV Herrenberg war das Turnier am 18. Hindernis der Vielseitigkeit beendet. Vierbeiner Cycilien hatte sich unmittelbar vor dem Sprung ins Wasser entschieden, dem

Willen seiner Reiter nicht zu folgen und verweigerte. Die Schwägerin von Fritz Pape,

### ERGEBNISSE

**Reittournee Altensteig**  
9. bis 11. August  
Anlage am Trögelsbach

**Internationale CIC\*-Prüfung**  
1. Jan Matthias, RFG Deschenhof, Granulin, 49,30 Punkte; 2. Alexandra, TSV Altensteig, Handsome Light, 49,60; 3. Felix Eitzel, RFV Ludwigsburg, Stella, 50,10; 4. Julia Stiefel, RFG Burkhardshof, FBW Abrakadabra, 50,20; 5. Brigitte Peterhans, Dancing Queen, 51,90; 6. Felix Vogg (CH), RV Singen, Sambuca, 51,90; 7. Kathrin Vögele, RV Freiburg-St. Georgen, Chakira, 53,50; 8. Julia Stiefel, RV Burkhardshof, Experiment, 55,20; 9. Lara Adelhelm, PF Oberthorhöfe, Gentano, 57,10; 10. Kerstin Annika Elsässer, TSV Altensteig, Saphira, 57,80; 11. Markus Gautschi, General Rock, 58,30;

Mareike Pape, beendete die Altensteiger CIC\*-Vielseitigkeit auf dem 17. Platz

12. Sarah Schuler, TSV Altensteig, FBW Harry McLeary, 58,60; 13. Kai Ruggaber, RV Bronnweiler, Carnamoyle, 58,70; 14. Johanna Beckhoff, RFV Sendenhorst, Sephir, 59,50; 15. Katja Wolf, RC Riedhöhe, Puccini, 59,80; 16. Anja Beifuß, RSG Engelberth, De Negro, 60,50; 17. Mareike Pape, RFV Herrenberg, Samantha, 60,50; 18. Alisa Schmidt, PSZ Königfeld, FBW Ligah la reine, 60,50; 19. Jan Siegle, RFV Scheerwiesental Schwieberdingen, Mac Fox, 62,00; 20. Sina Casagrande (CH), Moustique, 64,00.

**Vielseitigkeitsprüfung Klasse A**  
1. Guido Kirmse, Part of the Game, 48,40 Punkte; 2. Raphaela Steigmüller, TSV Altensteig, Walino, 54,00; 3. Falk-Filip-Finn West-erich, FBW Lucylectric, 55,40; 4. Jasmin Terigi, TSV Altensteig, All in One, 57,80; 5. Eva Sophie Schneider, Sandro's Star, 58,30.