

**Bauhof-online.de**

Ihr Infoportal im Internet - täglich Aktuell

Kommunalverwaltungen  
Strassenbauämter  
Bauhöfe  
Stadtwerke  
Energie- und Wasserversorger

Firmen News »Detailansicht«

[http://www.bauhof-online.de/bauhof-home/firmennews/filmaufnahmen-beim-ironman-2010-aus-grosser-hoche-von-hubarbeitsbuehne-des-gl-verleih/87086ec915/?tx\\_ttnews\[backPid\]=33](http://www.bauhof-online.de/bauhof-home/firmennews/filmaufnahmen-beim-ironman-2010-aus-grosser-hoche-von-hubarbeitsbuehne-des-gl-verleih/87086ec915/?tx_ttnews[backPid]=33)

## Filmaufnahmen beim Ironman 2010 aus großer Höhe von Hubarbeitsbühne des GL Verleih

**Ironman 2010 - Der längste Tag des Jahres**

Der Römerberg glühte, als Andreas Raelert aus Rostock beim Ironman 2010 in Frankfurt nach nur 8:05:16 Stunden über die Ziellinie lief und sich so den Titel des Ironman-Europameisters sicherte. Nur kurze Zeit später erreichte der Vorjahressieger, Timo Bracht aus Eberbach, in 8:10:22 Stunden das Ziel. Chris McCormack aus Australien ergänzte das Siegertrio nach 8:14:43 Stunden.

Nicht minder spannend verlief die Entscheidung bei den Damen. Die amtierende Europameisterin, Sandra Wallenhorst aus Hannover, setzte sich in der Top- Zeit von 9:04:28 durch und wiederholte damit ihren Vorjahressieg. Auf den letzten Kilometern des Ironman Frankfurt 2010 überholte sie die über fünf Stunden lang führende Newcomerin Caroline Steffen - 2. Platz Ironman South Africa 2010 -, die mit 9:06:42 Zweite wurde. Yvonne van Vlerken aus Holland, Zweite beim Ironman 2009, lief nach 9:10:22 Stunden erschöpft ins Ziel. Die Anforderungen sind für Damen und Herren gleich: 3,8 Kilometer Schwimmen, ausnahmsweise in diesem Jahr baustellenbedingt 185 statt der üblichen 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen.



Andreas Raelert aus Rostock, 3. Platz Ironman Weltmeisterschaft 2009, mehrfacher Olympiateilnehmer, will nach seinem vierten Platz im Vorjahr unbedingt auf das Ironman-Podium, hieß es in einer Vorankündigung zum Ironman 2010 in Frankfurt. Seine Rechnung ging auf. Nach seinem Sieg sagte er: „Ich habe immer von diesem perfekten Tag geträumt.“ Die letzten Meter auf dem Römerberg war er, in eine Deutschland-Fahne gehüllt, ins Ziel gegangen, hatte jeden Moment auskosten. „Es war das Rennen meines Lebens. Ich habe mehr als hundert Prozent gegeben und bin komplett am Limit gewesen.“ (Quelle FAZ. 05. Juli 2010). Bei heißen 31,5 Grad Celsius bestieg der Kurzstreckenspezialist zum ersten Mal den europäischen Ironman- Thron. Schon beim Schwimmen am Morgen legte Raelert die Grundlage für seinen Triumph. Er verließ als

Dritter mit einer Zeit von 47:34 Minuten den 26 Grad warmen Langener Waldsee. Auf dem Rennrad fuhr er mit einem neuen Streckenrekord, 4:20:34 Stunden, ins Ziel. Nach seinem grandiosen Sieg beim Ironman Frankfurt 2010 schaut Realert nun voller Vorfreude auf den Triathlon auf Hawaii, nach dem Frankfurter Ironman das große Ziel aller Triathleten.

Unter den eisenharten 2321 Teilnehmern aus 55 Nationen waren nach Angaben von Kai Walter, Geschäftsführer des Ironman European Headquarters, nur 37 Profis. All die anderen erfüllten sich einen Traum, der nur noch durch einen Start beim weltberühmten Ironman auf Hawaii getoppt werden könnte.

### **Die Beste siegt**

Ein schönes Beispiel für sportliche Fairness und Anerkennung der Leistung einer Anderen beobachtete Wolfgang Latton, Mitglied der [GL Verleih Arbeitsbühnen GmbH](#)-Geschäftsleitung, bei der dritten Disziplin, dem Laufen. Nachdem die Schweizerin Caroline Steffen fünf Stunden lang in Führung lag, wurde sie von Favoritin Sandra Wallenhorst eingeholt, die der Konkurrentin im Überholen anerkennend den nach oben gerichteten Daumen zeigt, damit signalisiert, super gelaufen. Caroline Steffen berührt im Gegenzug mit einem leichten Schlag Wallenhorsts Schulter, signalisiert, weiter so. Die Beste siegt. Wallenhorst ballt daraufhin die Faust vor Freude; ob vor Freude über die neidlose Anerkennung der Anderen oder vor Freude darüber, die Konkurrentin nach vielen Stunden endlich eingeholt zu haben, oder beides, bleibt ihr Geheimnis.



### **HR- Fernsehen live, Hubarbeitsbühnen und der Überblick von oben**

Nur aus der Vogelperspektive ist es möglich, komplexe Zusammenhänge am Boden zu erfassen, sich ein Bild zu machen, wie dicht das Feld der Radler und Läufer beieinander liegt. Aus diesem Grund hatte das HR Fernsehen gleich zwei Hubarbeitsbühnen des GL Verleih Arbeitsbühnen und der Eisele Crane & Engineering Group beim Ironman 2010 im Einsatz, um Kameras und Aufnahmeteam sicher nach oben zu bringen. Eine 35 m hohe Hubarbeitsbühne wurde Ecke Pfarrturm / Mainkai positioniert, genau da, wo die Triathleten den Übergang vom Fahrrad zum Laufen absolvierten, und eine 70 m hohe, Standort Museumsufer Höhe Schaumainkai 5 / Eiserner Steg. Der Überblick von oben hat seine eigene Faszination und ist wichtiger Bestandteil der Filmaufnahmen des HR Fernsehens in Ergänzung zu den am Boden positionierten Kameras. Das HR- Fernsehen übertrug live von 10.30 bis 16.30 Uhr.

Last but not least wurde die Großbildleinwand am Römer für all die Fans, die den Ironman auf der Leinwand verfolgten, von einem Eisele-Kran gehalten.

### **Enorme körperliche Belastung für die Triathleten**

Über 25 Grad und ein bisschen weniger wären ideal für die Triathleten, da die Temperaturabgabe dann sehr gut und deutlich weniger energieverbrauchend abläuft. Ein paar Grad mehr wären es dann schon an diesem 04. Juli. Summa summarum aber hatte der Sonnengott ein Einsehen. Es hätte noch heißer sein können, hätten die angedrohten Vorhersagen von bis zu 37° sich bewahrheitet. Zwar war es sommerlich warm, die befürchtete Hitzeschlacht bei knalliger Sonne aber fiel aus. Es war dann auch so heiß genug und auch bei Temperaturen um die 30° ist der Kreislauf stark belastet, der Flüssigkeitsverlust ist extrem hoch, die Belastung für die Leistungssportler enorm.

Timo Bracht, Hawaii-Sechster von 2009, mag die Hitze, weiß aber auch, dass hohe Temperaturen den Wettkampf unberechenbar machen können. Gerade vor der Endphase des Ironman hatte er bereits im Vorfeld: "Das wird am Sonntag ein Ritt durch die Hölle." größten Respekt: "Da bewegt man sich in einer Blackbox. Das kann man nicht trainieren. An diese Grenze stößt man nur im Duell mit den Besten." Quelle: hr online, 02.07.2010.

Viele essen und trinken absichtlich so gut wie nichts in Vorbereitung auf den Ironman in der Absicht, jedes auch noch so zusätzliche Gramm an Körpergewicht zu sparen. Das kann leicht nach hinten losgehen und sich negativ auswirken. Es braucht schon eine gute Grundlage, um die Stunden höchster körperlicher Beanspruchung zu meistern. Wichtig ist für die Athleten auch, darauf achten, VOR dem Durst zu trinken und VOR dem Hungergefühl zu essen, eine Banane z.B. Mancher Läufer zeigt sich hier rekordverdächtig multi-task-fähig: die Banane in den Mund saugen, gleichzeitig im Vorbeiradeln einen Trinkbecher grapschen und mit erfrischend kühlem Wasser getränkte Schwämme unters Top schieben oder auf dem Kopf ausdrücken. Manche haben sogar noch so viel Energie, die ausgetrunkenen Becher und leer gequetschten Schwämme in die entsprechenden Behältnisse zu entsorgen, die überall bereit stehen. Aber längst nicht alle. Die Meisten schmeißen ihr Zeug gerade da hin, wo es passt und laufen und laufen weiter. Das nimmt ihnen natürlich niemand übel. Hier darf man das, denn hier gibt es ja die vielen Helfer, die ihnen das gerne abnehmen. Bei der dritten Disziplin, dem 42, 2 Kilometer langen Marathon, nehmen die Athleten dann konzentrierte Kohlenhydrate in Form von Gels zu sich, um den hohen Kalorienverbrauch zu kompensieren. Und abends, am Ende des längsten Tages des Jahres? Abfeiern - am gleichen Abend - ist nicht. Dann essensmäßig voll zuzulangen auch nicht, hängt aber auch davon ab, wie empfindlich der Magen ist. Da empfiehlt sich eher leichte Kost auf jeden Fall eher als ein opulentes Mahl - und Alkohol trinken schon gar nicht. Zumindest nicht am gleichen Abend. Aber das wissen und beherzigen die Profis ja. Die Ironman-Traum- Erfüller sehen es vielleicht etwas lockerer und geben Gas am Ende des längsten Tages des Jahres.