

# 9500 Kalorien später

**TRIATHLON:** Der Haßlocher Martin Postel hat das Ziel erreicht. Nach 15 Stunden und 32 Minuten kam er beim „Austria-Extreme Triathlon“ an der Dachstein-Südwandhütte an. Seine Platzierung hat ihn überrascht.

VON HEIKE KLEIN

**RAMSAU.** Martin Postel hat nicht nur „gefinisht“, wie es in der Sportsprache so schön heißt. Seine Platzierung „Top Ten“ ist überragend. Seine anvisierte Zielzeit hatte er tags zuvor notiert und punktgenau erreicht: „In der Maximalzeit ankommen ist alles“, könnte die Devise sein, wenn man 3,8 Kilometer Schwimmen, davon 1,8 Kilometer stromaufwärts, 186 Rad-Kilometer mit vier Pässen und 4000 Höhenmetern sowie einen 44-Kilometer-Lauf über alpines Gelände mit 1900 Höhenmetern vor sich hat. Doch wenn Postel keine 24 Stunden nach seinem Eisenmann-Triathlon von dem Wettbewerb erzählt, klingt das alles wie ein Spaziergang. „Gründliche Vorbereitung ist das Wichtigste gewesen“, betont er.

Das zeigt auch, dass von den 139 angemeldeten Sportlern nur 58 Athleten beim Start in Graz angetreten sind. „Die anderen Teilnehmer haben wohl gemerkt, dass sie doch nicht genug für diese Herausforderung gemacht haben und daher verzichtet“, vermutet Postel. Ins Ziel schafften es lediglich 40 Athleten, darunter waren drei Frauen. Ein besonderes Durchhaltevermögen bewies dabei Tanja Spielberger. Sie wurde Gesamtdritte in 14:16 Stunden. „Unterwegs sind aber einige Starter wohl auch zu schnell angegangen. Das rächte sich, und sie mussten irgendwann aussteigen“, erzählt Postel.

In der Nacht vor dem Start um 4.30 Uhr in der Früh habe er vielleicht drei Stunden geschlafen. Er sei die Strecke in Gedanken noch einmal durchge-



**Aus dem Wasser: Martin Postel nimmt die Zeit.** FOTO: POSTEL



**Zieleinlauf an der Südwandhütte: Martin Postel (links), daneben Begleitläufer Dominik Beck.** FOTO: BECKMANN



**Zwischenstopp: Martin Postel auf dem Rad.** FOTO: POSTEL

gangen und im Vertrauen darauf, dass er sich die Grundlagen für das alpine Gelände in der Pfalz erarbeitet habe, eingeschlafen. So hat er statt „Schäffchen“ die Kilometer gezählt, bevor er in den unruhigen kurzen Schlaf gefallen ist. Am Abend zuvor gab es Spaghetti, am frühen Morgen zwei Hefebrotchen und Wasser.

Richtig schwer kam er beim Schwimmen in den Wettkampf. Es ging zunächst 200 Meter stromaufwärts. Es war dunkel, es gab Probleme

beim Orientieren, er konnte sich nur durch Brustschwimmen hochkämpfen. Erst nach einigen Metern stromabwärts kam er ins Kraulen. Beim Wechsel aufs Rad sah er, dass schon rund die Hälfte der Konkurrenten unterwegs war. Jetzt sollte er also rund acht Stunden auf dem Sattel überstehen. „Ich habe mir die Radstrecke gedanklich in kleinere Abschnitte aufgeteilt. Wir hatten fünf Versorgungspunkte geplant, an denen meine Crew auf mich wartete. Je steiler es wurde,

desto enger hatten wir diese Stellen gesetzt“, erläutert Postel.

Er ist gut gerollt, überholte einige Teilnehmer und wechselte als Zwölfter in die Laufschuhe. „Ziel war schon ein Platz unter den besten Zehn“, gesteht er. Den „Mann mit dem Hammer“, den Kräfteeinbruch bei einer Langdistanz, habe er dabei bewusst vermieden, in dem er sein Tempo immer auf die Höhenanforderungen angepasst habe. Erst wenige Kilometer vor dem Ziel, bei der stärksten Stei-

gung, die nur ein zügiges Gehen zugelassen habe, sei jeder Schritt sehr hart gewesen. An dieser Stelle profitierte Postel von seinem Crewmitglied Dominik Beck. Anders als vorgeschrieben, die Regeln sahen nur für die letzten 17 Kilometer einen Begleiter vor, war Beck bereits mit dem ersten Laufkilometer an seiner Seite. Beck war der Wasserträger, trug die Verpflegung für beide am Körpergurt, schaute nach der Ausschilderung und motivierte. Hier konnten auch die anderen

Crewmitglieder, darunter Postels Ehefrau Katja, keine weitere Verpflegung bereitstellen, weil es dort keine Zugänge gab.

In den Passagen zuvor, vor allem beim Radfahren, war Katja Postel indes zuversichtlich gewesen: „Wir waren gar nicht aufgeregt, wir waren optimal vorbereitet. Dennoch war es nicht immer leicht zu sehen, wenn er sich quält. Auch wenn ich jedes Mal erleichtert war, wenn ich gesehen habe, dass es ihm soweit gut geht und der Wechsel vom Rad aufs Laufen auch gut geklappt hat.“

Im Ziel blieb die Uhr bei 15 Stunden und 32 Minuten stehen. Auf dem Zettel vor dem Start hatte er 15:30 Stunden notiert. Also eine Punktlandung. Dazu noch Rang zehn, die Wunschplatzierung.

Und er klingt am Sonntag bereits völlig entspannt, als habe es am Tag zuvor gar keine Strapazen gegeben. Die Oberschenkel schmerzen etwas, die verbrauchten 9500 Kalorien müssen in den nächsten Tagen wieder dem Körper zugeführt werden. Unterwegs hat er überwiegend Energiegels mit Elektrolyten und Vitaminen zu sich genommen.

Die nächsten Auftritte sind bereits geplant. Ein Triathlon in halber „Ironman-Distanz“ in vier Wochen bei Dresden und ein richtiger „Ironman“ über die Langdistanz (3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42 Kilometer Laufen) an der Lausitz. Postel schmunzelt: „Dort ist aber alles komplett flach.“ Für Postel nach seinem Bergabenteuer zum zehnten „Ironman“ folgt also ein richtiger Triathlon-Spaziergang.

Plötzlich und unerwartet entschlief

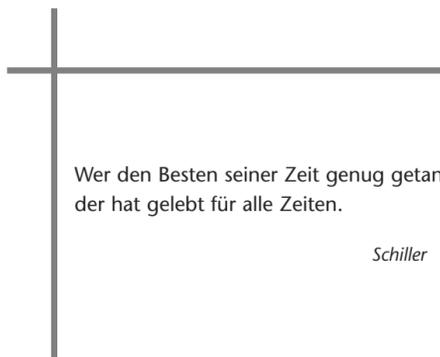
## Günter Martin Schäfer

\* 6. 10. 1938 † 18. 6. 2022

In Liebe und Dankbarkeit:  
Helga Schäfer  
Monika  
Jürgen und Itaciana  
Enkel, Urenkel  
und alle Angehörigen

Weidenthal, den 28. Juni 2022

Die Urnenbeisetzung findet am Samstag, den 2. Juli 2022, um 10.30 Uhr auf dem Friedhof in Weidenthal statt.



Wer den Besten seiner Zeit genug getan,  
der hat gelebt für alle Zeiten.

Schiller

*Fröhlich waren die Tage mit Dir, hilfreich Dein Rat und Einsatz, fleißig Deine Hände,  
schmerzlich Deine Leiden, bewundernswert das Tragen Deines Schicksals,  
hilflos unser Bemühen, tröstlich Dein Heimgang, unvergessen die Erinnerung an Dich.*

Wir nehmen Abschied von meinem geliebten Mann,  
herzensguten Vater, Opa, Schwiegervater, Bruder und Onkel

## Peter Martin

\* 21. 2. 1959 † 21. 6. 2022

In Liebe und Dankbarkeit  
Deine Gabi  
Nadine und Kai mit Nikolas  
Melanie und Alfonz mit Isabel und Aaron  
Elke und Wolfgang mit Familie  
sowie alle Angehörigen und Freunde

St. Martin, den 28. Juni 2022

Die Urnentrauerfeier mit anschließender Beisetzung findet am Freitag, den 1. Juli 2022, um 14.30 Uhr auf dem Friedhof in St. Martin statt.  
Wir bitten höflichst, von Blumen und Kranzspenden als auch von Beileidsbekundungen in der Halle und am Grab abzusehen. Kondolenzliste liegt aus.

## Nachruf

Wir trauern um unseren langjährigen Mitarbeiter, Herr

## Wilfried Strauß

der im Juni 2022 nach schwerer Krankheit verstarb.

Wir kannten ihn als engagierten Mitarbeiter und liebenswerten Kollegen. Wir trauern mit den Angehörigen und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

**Geschäftsleitung, Betriebsrat  
sowie das gesamte Globus-Team Neustadt**

Neustadt an der Weinstraße, im Juni 2022



Wer im Gedächtnis  
seiner Lieben lebt, der  
ist nicht tot, der ist nur  
fern: tot ist nur, wer  
vergessen wird.

Immanuel Kant

## Nachruf

Wir trauern um unseren Mitarbeiter und Kollegen

## René Cassi

der am 21. Juni 2022 im Alter von nur 59 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben ist.

Herr Cassi war 12 Jahre in unserem Unternehmen im Pflegebereich tätig und sehr fürsorglich und freundlich im Umgang mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Wir haben ihn als engagierten, zuverlässigen und stets hilfsbereiten Mitarbeiter schätzen gelernt. Er erfreute sich bei seinen Kollegen hoher Wertschätzung und Beliebtheit.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

**DSK Regionalverband Worms e.V.  
-Geschäftsleitung und Mitarbeiter-  
DSK Seniorenzentrum Ludwigshafen**

Worms, im Juni 2022

Und immer sind da Spuren deines Lebens, Gedanken, Bilder und Augenblicke.  
Sie werden uns an dich erinnern, uns glücklich und traurig machen  
und dich nie vergessen lassen.

## Sigrun Leim

\* 18. 9. 1940 † 22. 5. 2022

Unsere liebe Mama und Oma wurde auf eigenen Wunsch am 25. Juni 2022  
im RuheForst Wilgartswiesen in aller Stille beigesetzt.

Katja, Philipp und Stefan Anslinger

*Der Tod ist ein Horizont.  
Davor lässt du Menschen zurück, die traurig sind, dass du gehst.*

Mit schwerem Herzen, aber in Dankbarkeit für alles Gute, verabschieden wir uns in liebevoller Erinnerung von unserem lieben Bruder, Schwager und Onkel



## Adolf Filpe

\* 19. Dezember 1936 † 23. Juni 2022

In stiller Trauer:  
Helga Ziehl  
Gerlinde Ziehl  
Gerhard Filpe  
Heinrich und Monika Filpe  
Irene Trauth  
mit allen Verwandten und Freunden

Erlöst ...

Lachen-Speyerdorf, den 28. Juni 2022

Am Donnerstag, den 30. Juni 2022 werden wir ihn um 14.00 Uhr auf dem Friedhof in Lachen-Speyerdorf mit einer Trauerfeier verabschieden und ihn anschließend zu seiner letzten Ruhestätte begleiten.