

Fabelzeit von Michael Lik

Altenhaßlauer Triathlet brilliert den KnappenMan in 8:24:17 Stunden

Leichtathletik (re). Mit neuem Streckenrekord und einer Zeit von 8:24:17 Stunden über die Langdistanz (3,8 Kilometer, 180 Kilometer, 42 Kilometer) im sächsischen Lohsa beweist Michael Lik erneut sein Können auf der Langstrecke und holt den Gesamtsieg des „KnappenMan“.

Schon um 7 Uhr morgens erfolgte der Startschuss in Wellen von jeweils 30 Athleten im einminütigen Abstand. Lik wurde in der zweiten Startwelle auf den Dreieckskurs über zwei Runden geschickt. Der Sportler kämpfte sich als guter Freiwasserschwimmer souverän durch knapp 60 vor ihm liegende Schwimmer bis an die Spitze des Feldes und übernahm schnell die Führung. Mit einer Gesamtzeit von rund 54 Minuten und zwei Minuten Vorsprung ging Lik auf die 180 Kilometer lange Radstrecke über sechs Runden um den Scheibensee.

„Die Radstrecke war zwar flach, erforderte aber auch hohe Aufmerksamkeit und fahrerisches Können auf dem schmalen Radweg mit vielen kleinen Wellen, Ecken und Kanten“, sagte Lik im Anschluss. Lik wurde zwar in Runde zwei und fünf von Phillip Fahrenholz und Nils Brüggemann überholt, behielt aber den Abstand nach vorne immer konstant bei vier bis fünf Minuten. „Ich wollte meine Energiereserven für den Marathon schonen und auf dem Rad nicht ‚überpacen‘“, betonte Lik.

Der wohl schwierigste Teil einer Triathlon-Langdistanz ist der Marathon über 42,2 Kilometer, welcher hier über vier Runden um den Drei-

weiber See gesteckt war. Am ersten Wendepunkt bei Kilometer sieben war der Abstand auf Platz eins mit knapp vier Minuten nicht größer geworden. „Ab jetzt wusste ich, dass ich mit viel Geduld und einer dosierten Tempoverschärfung eine gute Chance hatte, noch die Führung zu übernehmen. Der Gedanke an den Sieg hat mich so beflügelt, dass es mir tatsächlich bei Kilometer 26 gelang, Philipp Fahrenholz direkt im Wendepunkt mit einer sehr gezielten Tempoverschärfung zu überholen und ein Polster von zwei Minuten herauszulassen. Die letzten 13 Kilometer

waren nur noch reine Willenssache gegen die stetig wachsende Ermüdung und das Lauftempo noch einigermaßen aufrecht zu erhalten.

„Erschöpft, aber überglücklich und von den Zuschauern getragen habe ich den Sieg ins Ziel gebracht“, sagte Lik.

Das sei ein Rennen gewesen, an das der Altenhaßlauer noch lange denken werde und ihm viel Selbstvertrauen für die Ironman-Weltmeister-

schaft auf Hawaii gebe. Die wurde coronabedingt auf Oktober 2021 verschoben. Lik hatte sich bereits 2019 für das Rennen auf der Pazifikinsel qualifiziert.

“

Der Gedanke an den Sieg hat mich so beflügelt.

Michal Lik



Mit einer Gesamtzeit von rund 54 Minuten und zwei Minuten Vorsprung absolvierte der Altenhaßlauer die 3,8 Kilometer lange Schwimmenstrecke.



Auf dem Rad wurde Lik nur von zwei Konkurrenten überholt, behielt den Abstand nach vorne immer konstant bei vier bis fünf Minuten.



Glücklich erreichte Michael Lik nach insgesamt 8:24:17 Stunden als Erster das Ziel und gewann den KnappenMan in Lohsa.