

ROAD TO HAWAII

*Von Büchel nach Kona –
zur IRONMAN Weltmeisterschaft
2026*

David Simon

Partner- und Unterstützerkonzept



Gemeinsam nach Hawaii – Jetzt Partner werden

Begleiten Sie mich auf meiner Reise zur

IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii am 10. Oktober 2026

1. Über mich

Mein Name ist **David Simon**, ich bin 35 Jahre alt und wohne in **Büchel**. Neben meinem Beruf als **Polizeibeamter** widme ich mich seit vielen Jahren mit großer Leidenschaft dem Triathlonsport und starte als **Amateur-Triathlet** für den **RSC Untermosel**.

Im Jahr 2025 erzielte ich beim **IRONMAN Frankfurt** meine bisherige Bestzeit über die Langdistanz: **8:38 Stunden** – ein bedeutender Meilenstein meiner sportlichen Entwicklung. Gleichzeitig wurde ich dort **Vizeeuropameister in der Altersklasse M30**, was meine Leistungsfähigkeit auf internationalem Niveau bestätigte.



Am **23. Mai 2026** gelang mir beim **IRONMAN Lanzarote** der bislang größte Erfolg meiner sportlichen Laufbahn: Mit dem **Sieg in meiner Altersklasse** qualifizierte ich mich für die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii. Damit ging für mich ein langjähriger Traum in Erfüllung und die Teilnahme am bedeutendsten Rennen des Triathlon Sports wird Realität.

Nun richtet sich mein Fokus vollständig auf die Vorbereitung für die **IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii am 10. Oktober 2026**. Hier möchte ich mich mit den besten Athleten der Welt messen und meine Leistungsfähigkeit auf der größten Bühne des Triathlon Sports unter Beweis stellen.

Auf dem Weg dorthin werde ich mich am **21. Juni 2026** beim **Mittelmoseltriathlon** vor heimischem Publikum präsentieren und so meine regionale Präsenz weiter stärken.

Über meine Wettkämpfe und Erfolge berichte ich regelmäßig auf meinen Social-Media-Kanälen; zusätzlich begleitet die Rhein-Zeitung meine sportliche Entwicklung mit wiederkehrenden Berichten.

 Vizeeuropameister Altersklasse IRONMAN Frankfurt 2025

 Bestzeit Langdistanz: 8:38 Stunden

 Sieger Altersklasse IRONMAN Lanzarote 2026

 Qualifikation IRONMAN Weltmeisterschaft Hawaii



2. Warum Partner werden?

Die Road to Hawaii ist mehr als ein persönliches sportliches Ziel.

Als Partner haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrer Unterstützung Teil einer außergewöhnlichen Reise zu werden und einen regionalen Athleten auf seinem Weg zur Weltmeisterschaft zu begleiten.

3. Warum Unterstützung wichtig ist?

Die Qualifikation für die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii ist das Ergebnis jahrelanger harter Arbeit, Disziplin und Leidenschaft. Mit der Qualifikation ist jedoch weit mehr verbunden als die Teilnahme an einem einzelnen Wettkampf.

Die intensive Vorbereitung, internationale Wettkämpfe sowie die Reise zur Weltmeisterschaft erfordern einen erheblichen organisatorischen und finanziellen Aufwand. Insbesondere entstehen Kosten in folgenden Bereichen:

- Startgebühren und Wettkampfkosten
- Reise-, Unterkunfts- und Transportkosten
- Trainingslager und gezielte Wettkampfvorbereitung
- Material und Ausrüstung
- Leistungsdiagnostik, Coaching und sportwissenschaftliche Betreuung





Mit Ihrer Unterstützung tragen Sie dazu bei, dass der Fokus auf dem Wesentlichen liegen kann: einer bestmöglichen Vorbereitung auf die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Hawaii.

Dabei setze ich auf eine **partnerschaftliche und transparente** angelegte Zusammenarbeit, von der beide Seiten profitieren.

4. Vom Unterstützer bis zum Exklusivpartner – Ihre Möglichkeiten im Überblick

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Road to Hawaii zu unterstützen. Um den unterschiedlichen Interessen und Möglichkeiten potenzieller Unterstützer und Partner gerecht zu werden, habe ich verschiedene Partnerschaftspakete entwickelt.



Jede Partnerschaft ist so individuell wie die Personen und Unternehmen, die sie ermöglichen. Die nachfolgenden Pakete sollen daher in erster Linie als Orientierung dienen und verschiedene Möglichkeiten der Zusammenarbeit aufzeigen.

Gerne entwickle ich gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Paket, das zu Ihren Zielen, Ihrer Unternehmensgröße und Ihren Vorstellungen passt. Ob als Unterstützer, Partner oder Exklusivpartner – im Mittelpunkt steht eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit gegenseitigem Mehrwert.

IHRE MÖGLICHKEITEN

Vom Unterstützer bis zum Exklusivpartner – finden Sie die Partnerschaft, die zu Ihrem Unternehmen passt.



UNTERSTÜTZER

Als Unterstützer werden Sie sichtbar Teil der Road to Hawaii und begleiten mich auf dem Weg nach Hawaii.



Nennung als Unterstützer auf der Homepage mit Logo und Verlinkung



Nennung als Unterstützer in den sozialen Medien



Teilen von Beiträgen Ihres Unternehmens auf meinen Kanälen, sofern ein Bezug zur Partnerschaft besteht



Bereitstellung ausgewählter Fotos zur eigenen Nutzung



PARTNER

Als Partner begleiten Sie die Road to Hawaii mit besonderer Sichtbarkeit und werden zu einem wichtigen Wegbegleiter auf dem Weg zur Weltmeisterschaft.



Nennung als Partner auf der Homepage mit Logo und Verlinkung



Nennung als Partner in den sozialen Medien



Teilen von Beiträgen Ihres Unternehmens auf meinen Kanälen, sofern ein Bezug zur Partnerschaft besteht



Bereitstellung ausgewählter Fotos und Videos zur eigenen Nutzung



Berücksichtigung in individuellen Beiträgen, beispielsweise in der Vorberichterstattung und Nachberichterstattung rund um die Road to Hawaii



Logo auf Präsentations-, Trainings- und Wettkampfbekleidung



EXKLUSIVPARTNER

Als Exklusivpartner werden Sie zu einem der zentralen Wegbegleiter auf der Road to Hawaii und erhalten die größtmögliche Sichtbarkeit innerhalb der Reise nach Hawaii.



Nennung als Exklusivpartner auf der Homepage mit Logo und Verlinkung



Nennung als Exklusivpartner in den sozialen Medien



Teilen von Beiträgen Ihres Unternehmens auf meinen Kanälen, sofern ein Bezug zur Partnerschaft besteht



Bereitstellung ausgewählter Fotos und Videos zur eigenen Nutzung



Berücksichtigung in der Vorberichterstattung und Nachberichterstattung rund um die Road to Hawaii



Individuelle Beiträge und Dankesbeiträge auf meinen Kanälen



Besonders prominente Platzierung des Logos auf Präsentations-, Trainings- und Wettkampfbekleidung



Individuelle Vereinbarungen, beispielsweise Firmenbesuche, gemeinsame Fotos & Social-Media-Aktionen

5. Vielfältige Möglichkeiten für Ihre Werbepräsenz

Im Rahmen der Road to Hawaii bestehen verschiedene Möglichkeiten, Ihr Unternehmen sichtbar zu präsentieren. Eine besonders attraktive Form der Werbung ist die Platzierung Ihres Logos auf der Präsentations-, Trainings- und Wettkampfbekleidung.

Zur Wettkampfbekleidung gehören unter anderem der Anzug sowie der Helm, die während Trainingseinheiten und Wettkämpfen regelmäßig zum Einsatz kommen und eine hohe Sichtbarkeit bieten. Nachfolgend finden Sie hierzu beispielhafte Platzierungsmöglichkeiten:

Anzug

Der Anzug wird während der gesamten Radstrecke (180 km) sowie des anschließenden Marathons (42,2 km) getragen und sorgt dadurch über viele Stunden hinweg für eine hohe Sichtbarkeit. Neben der Präsenz während des Wettkampfs rückt insbesondere beim Zieleinlauf die Brustfläche in den Fokus von Fotos, Videos und Berichterstattung. Gerade diese Aufnahmen zählen zu den emotionalsten und aufmerksamkeitstärksten Momenten des gesamten Rennens und bieten Sponsoren eine besonders wertvolle Werbewirkung.



Helm

Während der gesamten 180 km langen Radstrecke im Einsatz. Durch die erhöhte Position zählt die Werbefläche am Helm zu den sichtbarsten Platzierungen während des Rennens und ist auf Fotos sowie Videoaufnahmen regelmäßig präsent.



Darüber hinaus bestehen weitere Werbemöglichkeiten auf der **Laufkappe** sowie auf der **Trainings- und Präsentationskleidung**. Geplant ist zudem, auch meine Begleiter vor Ort mit einheitlicher Präsentationskleidung auszustatten, sodass zusätzliche Sichtbarkeit rund um die Veranstaltung geschaffen werden kann.

„Das Wichtigste: Ob du Profi bist oder Amateursportler – vergiss nie, dass du es tust, weil du es liebst!

- Jan Frodeno -

6. Kontakt

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mich auf meinem Weg zum IRONMAN Hawaii unterstützen und Teil dieses besonderen Projekts werden. Für Rückfragen oder ein persönliches Gespräch stehe ich jederzeit gerne zur Verfügung.

 0170 4066070

 david91simon@gmail.com

 Büchel

 Verein: **RSC Untermosel**

 Strava: David Simon – 444 Abonnenten

 **Instagram:** @david91simon – 1.193 Follower

 **Facebook:** David Simon

 **Homepage:** www.roadtohawaii.de *(Die Homepage wird derzeit noch erstellt)*

Mit sportlichen Grüßen

David Simon

7. Zusammenfassung Berichterstattung

SEITE 26

NR. 121 · DONNERSTAG, 28. MAI 2026

Sport regional

David Simon bucht das WM-Ticket für Hawaii

Triathlon: Bücheler gewinnt in seiner Altersklasse M35-39 den Ironman auf Lanzarote und qualifiziert sich für das legendäre Rennen in Kona

Von Alfons Benz

Lanzarote. Da hat David Simon aus Büchel beim Ironman auf Lanzarote abgeliefert: Mit einer beeindruckenden Leistung feierte der Triathlet vom RSC Untermosel wenige Tage vor seinem 35. Geburtstag den Sieg in der Altersklasse M35-39. In einer fantastischen Gesamtzeit von 9:27:03 Stunden erfüllte er sich den Lebens Traum eines jeden Langstanzathleten: den Slot für die legendäre Ironman-Weltmeisterschaft am 10. Oktober in Kailua-Kona auf Hawaii.

Ganz bewusst hatte er sich für das Rennen auf der nördlichsten Insel der Kanaren entschieden – eine echte Legende im Wettkampfkalendar. Die Kombination aus 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und dem abschließenden Marathon über 42,2 Kilometer gilt in der Szene seit jeher als die härteste Prüfung schlechthin. Hinzu kam der Druck: Nur der Sieg in der Altersklasse garantierte das sichere Ticket nach Hawaii. Das Schwimmen im welligen Atlantik, die kräftezehrenden Höhenmeter auf dem Rad bei ström-

mem Passatwind und die enorme Hitze beim Laufen haben dem seit 1992 bestehenden Rennen längst einen Mythos verliehen.

Simon baute bei seiner Mission voll auf seine enorme Stärke im Sattel. Die Radstrecke auf Lanzarote gilt aufgrund des ständigen Auf und Ab mit ihren 2600 Höhenmetern als eine der schwersten Ironman-Radstrecken der Welt. Und Simon meisterte sie mit Bravour. Nach für ihn soliden 1:06:46 Stunden im Wasser stieg er als 38. seiner Altersklasse aufs Rad – und blieb auf Ausbühler. Mit der überlegenden AK-Bestzeit von 5:11:03 Stunden und einem Durchschnittstempo von fast 35 Kilometern pro Stunde flog er förmlich durch das Feld. Als Dritter erreichte er die Wechselzone und machte dort sofort einen weiteren Platz gut.

Zu diesem Zeitpunkt betrug der Rückstand auf den führenden Franzosen Jordan Rabely allerdings noch neun Minuten – eine harte Nuss, da Rabely als extrem starker Läufer bekannt ist. Simon ließ sich davon nicht beirren, schlug ein gleichmäßiges Tempo von rund 4:18 Minuten pro Kilometer an und

verkürzte den Abstand Sekunde um Sekunde, bis der Führende dem hohen Tempo Tribut zollen musste und komplett einbrach. Bei Kilometer 25 übernahm der Vulkankeifer schließlich die Spitze des Feldes. Diese Spitzenposition ließ er sich bis zum Schluss nicht mehr nehmen: Mit der schnellsten Marathonzeit seiner Klasse von 3:00:31 Stunden stürmte David Simon dem Ziel entgegen. Er siegte nach 9:27:03 Stunden in der Altersklasse M35-39 mit einem sicheren Vorsprung vor dem zweitplatzierten Italiener Davide Viale (9:31:09 Stunden).

Unter allen 1999 Finishern im stark besetzten internationalen Feld bedeutete diese Spitzenleistung zugleich den hervorragenden 26. Platz in der Gesamtwertung. Den Gesamtsieg des Rennens sicherte sich übrigens der ehemalige Ironman-Weltmeister Sam Laidlow aus Frankreich in 8:03:40 Stunden, gefolgt vom zweimaligen deutschen Weltmeister Patrick Lange, der nach 8:12:28 Stunden als Zweiter einlief. Für David Simon ist der Traum nun perfekt: Kailua-Kona auf Big Island in Hawaii wartet.



David Simon vom RSC Untermosel gewann in seiner Altersklasse M35 bis M39 den Ironman auf Lanzarote. Damit qualifizierte sich der Bücheler für die WM auf Hawaii.

Foto: Chiara Freimuth

SEITE 26

Sport regional

NR.



David Simon (links) überquert nach 8:38:52 Stunden überglücklich die Ziellinie beim Ironman Frankfurt. Marathon vor der Frankfurter Skyline: Für den letzten Teil des Ironman benötigte David Simon 3:01:01 Stunden für die 42,195 Kilometer. Beim Schwimmen hatte er 1:09:21 Stunden für die 3,8 Kilometer benötigt, die 180 Kilometer auf dem Rad spulte er in 4:21:10 Stunden ab.

Foto: David Simon



David Simon macht das Rennen seines Lebens

Triathlon: Bücheler erreicht nach 8:38 Stunden als sechstbester Amateur unter 1840 Startern das Ziel beim Ironman Frankfurt

Von Alfons Benz

Frankfurt. Momente für die Ewigkeit, welcher Sportler träumt davon nicht. David Simon aus Büchel erfüllte sich diesen Traum am vergangenen Sonntag um 15:14 Uhr, als er im Wettkampf seines Lebens – und Wettkampf hatte er zuvor viele bestritten – bei hochsommerlichen Temperaturen an einem Spätherbstjubiläum Zuschauer vorbei hoch zum Ironman-Zielbegegnung auf dem Frankfurter Römerberg lief. 8:38:52 Stunden durfte er dort lesen. Damit landete Simon auf Rang sechs unter 1840 gewerteten Amateuren. Der Brite Oskar de Schynkel war in 8:21:25 Stunden der schnellste Amateur.

Für David Simon, den Triathlet des RSC Untermosel, waren die 8:38:52 Stunden eine fantastische Endzeit. Er war damit fast 20 Minuten unter seiner Zeit des Vorjahres und auch etliche Minuten unter seiner erhofften Zielzeit geblieben. Aber es war für alle Sportler ein harter und vor allem heißer Tag mit einem Motto gewesen: Trinken, Trinken, Kühlen und Kohlenhydrate aufnehmen. „Ich bin voll und ganz zufrieden und sowas von happy. Es war so ein geiler Tag, an dem ich mich vor allem wegen der hohen Temperaturen absolut an den Rat meines Trainers Andreas Würtz gehalten und nie überzockt habe“, sagte der 34-jährige Ausdauersportler. Wobei er die Strappazen während der fast

neun Stunden am Tag danach jedoch nicht ganz leugnen kann, während er seine Canyon-Rennmaschine mit dem Scheibenschlüssel hinter dem Kofferraum packt.

Er war gerade erst aus Frankfurt zurückgekehrt, denn mit dieser für einen Amateursportler grandiosen Endzeit und einem Rennverlauf ohne nennenswerte Schwächen hatte er als sechstbester Amateur und Zweiter in seiner Altersklasse der 30- bis 34-Jährigen den Sprung aufs Treppchen bei der Siegerehrung geschafft. „Das hat schon was, denn man wird dabei fast im selben Atemzug wie die Profis auf die Bühne gerufen“, so Simon weiter. Gewonnen hatte übrigens der norwegische Europameister der Norweger Kristian Blumenfeld mit neuer Streckenbestzeit von 7:25:37 Stunden.

Aber der Reihe nach: Die Temperaturen spielten schon beim Schwimmstart um 6:35 Uhr eine Rolle, denn aufgrund der hohen Wassertemperatur herrschte Neoprenverbot. Eher ein Nachteil für den nicht so starken Schwimmer. So blieb er nach 1:09:21 Stunden und 3,8 Kilometern auch knapp über der Zeit vom August 2024. Dafür legte er in seiner Paradedisziplin auf dem Rad über die 180 Kilometer durchs Frankfurter Hinterland so richtig los. 4:21:10 Stunden spiegeln ein Stundenmittel von 40,62 Kilometer wider. Eine ganz große Rolle spielte hier die Ernährung.



Die Fanunterstützung war groß für David Simon beim Ironman Frankfurt. Unter anderem Vater Lohar Simon (Zweiter von links) und Freundin Chiara Freimuth (rechts) feierten mit. Auch die „Laufkollegen“ Moritz Beinlich und Mathias Zuchet unterstützten Simon.

Laut der Trainingsplattform Strava, die alle Daten festhält, verbrauchte Simon während des Wettkampfs fast 8000 Kalorien. Der Tank musste deshalb ständig nachgefüllt werden, um den Motor am Laufen zu halten. „Ich hatte einen genauen Verpflegungsplan, an den ich mich exakt halten konnte. Mit Geis und Getränken habe ich alleine auf dem Rad mehr als 500 Kohlenhydrate aufgenommen“, berichtet Simon. So gab es an jeder Verpflegungsstation Wasser, Elektrolyte, Cola und Geis, wobei er das Wasser meistens nur zur Kühlung nutzte: „Es hat einfach alles gepasst, auch weil ich mein Tempo trotz der vielen Überholvorgänge

und einem Durchschnitt von 260 getretenen Watt der Hitze angepasst habe. Das hat sich später beim Marathon so richtig positiv bemerkbar gemacht, denn ich fühlte mich irgendwie nie überanstrengt.“

Beste Voraussetzung für den abschließenden Marathon über 42,195 Kilometer und vier Runden am Main entlang. 3:01:01 Stunden standen letztendlich hier zu Buche, womit er sogar noch einige Profis übertraf. „Beim Lauf musste ich so ab Kilometer 25 doch etwas lockern, fiel aber nie in ein mentales Loch, besonders weil meine Eltern, meine Freundin Chiara und so viele Freunde an der Strecke standen.

Als ich dann noch hörte, dass ich in meiner Altersklasse auf Platz zwei liege, war das noch ein zusätzlicher Ansporn und die letzten Kilometer waren einfach nur zum Genießen“, strahlte der gekürzte Ironman Simon.

Mit an der Strecke stand mit Moritz Beinlich aus Kaisersesch, dem ehemaligen deutschen Meister im Halbmarathon, auch ein ausgewiesener Fachmann fürs Laufen und der zollte Simon größten Respekt. „Da hat David alles richtig gemacht und diese knapp drei Stunden im Lauf bei dieser Hitzeschlacht sind schon eine Hausnummer und können sich mehr als sehen lassen.“ So schaffte Simon an diesem heißen, aber unvergesslichen Sonntag in Frankfurt mit seinem beeindruckenden Rennen die Qualifikation für die WM im September in Nizza, wo er aber wohl nicht starten wird.

Denn viele der erfolgreichen Ironmänner haben nicht Nizza, sondern „Aloha Kona“ im Kopf. Ein Spruch, der für die einzigartige Atmosphäre und Gastfreundschaft in Kailua Kona auf der Insel Big Island im Pazifik steht, dem Start- und Zielfeld des legendären Ironman Hawaii. Ein Traum halt, der, bleibt David Simon gesund und verletzungsfrei, für den Ausdauersportler aus der Eifel im kommenden Jahr wahr werden könnte. Dass er es kann, hat er schließlich vor ein paar Tagen in Frankfurt eindrucksvoll unter Beweis gestellt.

Si
A
Fi

■ La
nas
Rad
mit
Kon
zern
nen.
Ach
Aust
ten.
Chir
Her
Wie
ist d
hai l

H
Ti
Am
GE

■ La
ball-
das
enku
sagt
die
kein
Das
oder
In d
Tige
Puni
gers
wärt
weit
dann
geg

T
Ei

■ He
Ob
Test
den-
ken
konf
baci
baci
in F
Tim
lugs
nach
Noc
Rent
(42)
die
gen
Schu

T
Ei

■ He
Ob
Test
den-
ken
konf
baci
baci
in F
Tim
lugs
nach
Noc
Rent
(42)
die
gen
Schu

T
Ei

■ He
Ob
Test
den-
ken
konf
baci
baci
in F
Tim
lugs
nach
Noc
Rent
(42)
die
gen
Schu

T
Ei

Simon: Irgendwann kommt der Magen an seine Grenzen

Triathlon: Der 34-jährige Bücheler spricht im Interview vor dem Ironman in Frankfurt über die Vorbereitung, die Ernährung und seinen großen Traum

■ Büchel. „Ohne Kampf kein Kampf.“ So lautet ein alter militärischer Leitspruch, der auch heute noch seine Berechtigung hat. Aber nicht nur in der Armee, sondern in fast allen Lebensbereichen – selbstverständlich auch im Sport. Die Ernährung spielt hier insbesondere im Ausdauersport während stundenlanger Wettkämpfe und Trainingsseinheiten eine nicht zu unterschätzende Rolle und rückt deshalb immer mehr auch in den Blick der Öffentlichkeit. So brachten es die beiden deutschen Ironman-Weltmeister Anne Haug und Sebastian Kienle während der WM-Übertragungen im Fernsehen auf den Punkt: „Verpflegung ist das A und O“, sagte Haug und Kienle fügte sich: „Wenn der Motor nicht mit Spirit versorgt wird, bringt auch der beste Motor nicht die zu erwartende Leistung.“ Wir sprachen dazu mit dem Bücheler David Simon vom RSC Untermosel, dem derzeit wohl komplettesten und besten Ausdauersportler aus COC-Landen. Am Sonntag steht für den 34-jährigen Eifelaner mit dem Ironman in Frankfurt über die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und dem abschließenden Marathon über 42,195 Kilometer der Saisonhöhepunkt an. Im vergangenen Jahr knockte er hier mit 8:57:28 Stunden die für Amateure magische Schallmauer von neun Stunden.

Herr Simon, Mitte Juni standen Sie in Heilbronn über die halbe Ironman-Distanz am Start und vorletzten Sonntag in Eutin bei der Deutschen Polizeimeisterschaft über die olympische Distanz. Stimmt die Vorbereitung und sind Sie mental und physisch für den langen Sonntag in Frankfurt bereit?

Die Vorbereitung lief abgesprochen von einer kleinen Erklärung optimal. Die ersten Wettkämpfe mit Ausgängen zu den Radklassikern Rund um Köln und Eschborn-Frankfurt, bei denen ich jeweils in den Top 20 landete, waren sehr zufriedenstellend. Und der Sieg beim Löwentriathlon in Freilangen im Westerwald und der sechste Platz bei der Deutschen Polizeimeisterschaft haben mir sehr viel Selbstvertrauen gegeben. Bei den Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz in Heilbronn war ich mit Platz neun bei den Amateuren und Platz zwei in der Altersklasse grundsätzlich auch zufrieden.



Der 9. Juli 2017: Bei der Challenge Roth feiert der Bücheler David Simon (links) seine Triathlonpremiere und darf sich direkt über eine Zeit unter zehn Stunden freuen. Die Strapsen stehen ihm ins Gesicht geschrieben, auch wenn seine Hände Teile davon verdecken nach der Ankunft im Ziel. Am Sonntag geht es für den besten COC-Triathleten vom RSC Untermosel zum Ironman nach Frankfurt.

musste hier jedoch ein bisschen Lehrgeld zahlen.

Auf der internetbasierten Plattform Strava haben Sie zum Wettkampf in Heilbronn geschrieben: „Beim Lauf habe ich ab Kilometer 3 richtig gelitten und Krämpfe bekommen, weil ich die Salztäbchen vergessen hatte.“ War das ein Anfängerfehler zur rechten Zeit, der hinsichtlich der Verpflegung so nicht mehr passieren darf?

Ja, das kann man so sagen. Der Tri-

athlonsport, insbesondere die Langdistanz, ist eine Fehlervermeidungssportart. Ich hatte die Distanz und vor allem die Bedingungen unterschätzt. Das darf mir in Frankfurt über die doppelte Distanz nicht passieren.

Laut Strava haben Sie in Heilbronn in den mehr als vier Stunden rund 5000 Kilokalorien verbraucht. In Frankfurt werden es mehr als das Doppelte sein. Wie und womit werden Sie Ihren Motor in dieser Zeit betanken?

Ich werde versuchen, beim Radfahren 100 bis 120 Gramm und beim Laufen circa 70 bis 80 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde aufzunehmen. Das geschieht in erster Linie über Gels und Pulver in den Radflaschen. Grundsätzlich versucht man, so viel Energie wie möglich zuzuführen, doch der Magen gerät irgendwann an seine Grenzen. Deshalb kann das ein Drahtseilakt werden. Die Flüssigkeitsmenge werde ich nach den am Wettkampftag herrschenden Temperaturen regeln und durch

die an den Verpflegungsstellen von Freunden gereichten Wasserflaschen anpassen. Da ich über den Schweiß sehr viel Salz verliere, setze ich auf Produkte mit einem hohen Natriumgehalt und konsumiere zusätzlich Salztäbchen. Auf den letzten Kilometern helfen oft auch Cola oder Energydrinks, um den Motor am Laufen zu halten.

Während des Wettkampfs gibt es die Verpflegungsstationen quasi als Tankstellen. In der Vorbereitung finden Sie die bei langen Einheiten nicht. Wie planen Sie hier die Ernährung, zum Beispiel während einer langen Radrunde durch die Eifel oder einem Lauf über etwa 30 Kilometer und mehr als zwei Stunden?

Im Training mache ich die Kohlenhydratmenge von der Intensität abhängig. Bei längeren Radausfahrten halte ich meistens bei Tankstellen an und bei längeren Läufen nehme ich entweder einen Trinkgürtel mit oder plane die Route so, dass ich mehrere Bunden laufe und am Start Getränke deponiere. Manchmal begleitet mich auch meine Freundin mit dem Fahrrad.

Hat man während all' dieser Stunden trotz der vielen Gels und Getränke eigentlich nie ein Hungergefühl oder nehmen Sie auch feste Nahrung auf?

Sollte mal der Hunger einsetzen, ist es meistens schon zu spät, denn dann hat man sich schlecht verpflegt. Bei lockeren Radeinheiten kommt schon mal ein Kohlenhydrat-Riegel zwischen die Zähne und bei einem Cafe-Stop gibt es auch mal ein Stück Kuchen. Auf ein herzhaftes Essen freue ich mich dann am Abend. Während des Rennens gibt es ausschließlich Gels

Pulver, weil die einfach besser verdauulich sind und vom Körper viel schneller verarbeitet werden. Kohlenhydrate ist beim Ausdauersport das Stichwort schlechthin und feste Nahrung spielt bei den benötigten Mengen keine Rolle.

Erinnern Sie sich noch an den 9. Juli 2017? Damals haben Sie im fränkischen Roth erstmals die Langdistanz gefrühst und das in 9:56 Stunden – nicht schlecht für eine Premiere. Auf dem Zielfoto sind die dabel von Ihnen erlittenen Strapsen nicht zu übersehen. Was hat sich in den acht Jahre danach insbesondere für Sie

verändert?

Na klar, das größte Highlight in meinem bisherigen Sportleben werde ich nie vergessen. Damals war alles neu und aufregend, ein richtiges Abenteuer. Heute läuft alles viel professioneller ab. Training und Material sind auf einem höheren Level und man versucht überall, noch Kleinigkeiten zu optimieren, die Strapsen bleiben jedoch die gleichen. Nach Roth 2017 bin ich sportlich erstmal in ein Loch gefallen und habe mich anderen Dingen zugewandt. In dieser Zeit wurde mir jedoch bewusst, wie sehr ich diesen Sport liebe. Er gibt meinem Leben Struktur und Richtung. Mittlerweile gelingt mir sehr gut, die Balance zwischen dem Sport und den anderen Lebensbereichen zu finden, was mich sehr zufrieden macht. Am Ende des Tages sind es auch nicht irgendwelche Zeiten, die in Erinnerung bleiben, sondern vielmehr die Erlebnisse auf dem Weg dorthin.

Planen Sie Ihr Training eigentlich selbst oder nehmen Sie Hilfe von außen?

Mein Trainer Andreas Würtz von EMH-Coaching übernimmt die Trainingsplanung. Der Plan ist aber nicht in Stein gemeißelt, und ich bringe insbesondere im Radfahren meine Erfahrungen aus der Zeit als Mountainbiker mit ein (Anmerkung: Bis zur U23 gehörte Simon dem MTB-Nationalkader an).

Jetzt zum Rennen am Sonntag. Haben Sie sich eine Zeit als Ziel gesetzt?

Beim Ironman ist man immer froh, es überhaupt ins Ziel geschafft zu haben. Aber ich bebaue schon mit einer Zeit von 8:45 Stunden. Außerdem möchte ich mich für die WM qualifizieren, die dieses Jahr nicht auf Hawaii, sondern am 14. September in Nizza stattfindet.

Jeder Triathlet träumt vom Ironman auf Hawaii. Sie auch?

Ja klar, der Ironman auf Hawaii war schließlich der Grund, warum ich überhaupt mit dem Triathlon angefangen habe. Im Oktober 2026 sind die Männer wieder auf Hawaii. Ich würde diesen Mythos Hawaii liebend gerne gemeinsam mit meinem Freund und Vereinskameraden Matthias Zucchet, der mittlerweile auch in Büchel wohnt, erleben. Das ist der große Traum!

Das Interview führte Alfons Benz

DM: Silber für Simon und Bronze für Zucchet in der Altersklasse M30

Triathlon: In Heilbronn liefert das Duo des RSC Untermosel im 300 Mann starken Teilnehmerfeld ab

■ Heilbronn. Matthias Zucchet und David Simon vom RSC Untermosel haben bei den Deutschen Meisterschaften im Triathlon in Heilbronn in ihrer Altersklasse M30 eine Medaille gewonnen. Simon holte Silber, Zucchet Bronze.

Die beiden Vereinsmitglieder des RSC Untermosel mussten zunächst eine 1,9 Kilometer lange Wendepunkt-Schwimmstrecke im Neckar bewältigen, wobei sich insbesondere der Hinweg gegen die Strömung als kräftezehrend herausstellte. Auch die anschließende 83 Kilometer lange Radstrecke durch

die hügelige Weinregion Heilbronnerland verlangte den Teilnehmer einiges ab. Spätestens die sommerlich schwülen Temperaturen beim abschließenden Lauf über 21,8 Kilometer sorgten schließlich dafür, dass alle Teilnehmer an ihre Grenzen gebracht wurden.

Simon und Zucchet belegten im 300 Mann starken Teilnehmerfeld Platz 9 (Simon) und Platz 28 (Zucchet) und konnten sich damit in der Wertung der Deutschen Meisterschaft über die Silber- und Bronzemedaille in der Altersklasse M30 freuen.



Bei der Triathlon-DM in Heilbronn gab es zwei Medaillen für den RSC Untermosel: Matthias Zucchet (links) holte Bronze, David Simon sogar Silber in der Altersklasse M30.

Foto: David Simon

David Simon: Ein riesiger Druck ist von mir abgefallen

Triathlon: Interview mit dem Böheler, der sein großes Ziel – die WM auf Hawaii – durch den Sieg beim Ironman Lanzarote erreicht hat

Von Alfons Benz

■ **Büchel.** Der Ironman Lanzarote gilt unter Athleten und in der internationalen Fachpresse als der härteste Langdistanz-Ironman der Welt. Seit 1992 ausgetragen wird das traditionsreiche Rennen in den Medien oft als „europäische Antwort auf Hawaii“ oder als reines „Event des Überlebens“ bezeichnet. Die Strecke wurde seinerzeit explizit aufgrund ihrer Ähnlichkeit zur Vulkanlandschaft auf Big Island ausgewählt und gilt bis heute als die ultimative Generalprobe für den Mythos Kailua-Kona.

Einer, der dieses Rennen nicht nur überlebt, sondern triumphiert hat, ist der Böheler Triathlet David Simon. Mit einem bärenstarken Auftritt sicherte er sich den Sieg in der Altersklasse M35-39 und damit das begehrte Ticket für die Weltmeisterschaft am 10. Oktober auf Hawaii. Nach 1:06:46 Stunden im Wasser, fantastischen 5:11:04 Stunden im Sattel und einem starken Marathon in 3:00:31 Stunden erreichte er das Ziel nach insgesamt 9:27:03 Stunden. Damit belegte er Rang 26 (inklusive der Profis) im Gesamtklassament. Unter den reinen Amateuren bedeutete dies in dem international hochkarätig besetzten Feld einen tollen 13. Platz. Im Interview spricht David Simon über sein starkes Rennen in Lanzarote und die Vorbereitung auf den WM-Höhepunkt auf Hawaii.

Herr Simon, Lanzarote ist abgehackt, Hawaii kann kommen. Wie haben Sie sich direkt nach dem Zieleinlauf gefühlt?

Im ersten Moment ist einfach riesiger Druck von meinen Schultern abgefallen, den ich mir im Vorfeld auch selbst gemacht hatte. Die neue Ausgangslage, dass sich nur noch der Erstplatzierte einer jeden Altersklasse sicher für Hawaii qualifiziert, hat die ganze Geschichte bis zum Schluss extrem spannend gemacht. Kurz darauf kam dann die reine Freude durch: Ich war einfach nur glücklich, dass alles exakt so funktioniert hat, wie ich es mir vorgestellt hatte. Die letzte Anspannung hat sich aber tatsächlich erst am nächsten Tag gelöst, als ich die offizielle Startberechtigung für die WM in den Händen hielt.

Wie schon beim Frankfurt-Marathon hat Sie Ihre Freundin Chiara an der Strecke überrascht. War das der letzte Kick für diesen harten Arbeitstag?

Auf Lanzarote hatte ich mit einem Überraschungsbesuch tatsächlich überhaupt nicht gerechnet. Dass sie

aber am Streckenrand stand, hat mir in erster Linie unheimlich viel Sicherheit gegeben. Bei einem Ironman spielt sich extrem viel im Kopf ab – und das waren vielleicht genau die letzten paar Prozent an mentaler Stärke, die ich an diesem harten Tag gebraucht habe.

Blicken wir auf das Rennen: Wie lief das Schwimmen?

Das Schwimmen im klaren Atlantik ohne großen Wellengang bereitete mir ausnahmsweise sogar Freude. Ich wollte eine Zeit zwischen 1:05 und 1:10 Stunden schwimmen, ohne viel Energie zu verschleudern, was mir mit 1:06:46 Stunden auch bestens gelungen ist.

Sie haben Lanzarote bewusst wegen der harten Radstrecke gewählt. War sie wirklich so hart? Und konnten Sie die Abstände nach vorne, oder haben Sie einfach nur Kontrahenten gezählt?

Ich kannte die Strecke von vor vier Jahren im Trainingslager und mir war damals sofort klar, dass ich hier unbedingt einmal starten möchte. Mittlerweile habe ich gelernt, dass es nicht darum geht, die Radstrecke in der schnellstmöglichen Zeit zu absolvieren, sondern sich noch Körner für den abschließenden Marathon aufzusparen. Diese Geduldsspeise ist mir auf diesem anspruchsvollen Kurs besonders schwergefallen. Ich kannte die Abstände nach vorne tatsächlich nicht, sondern habe mich voll und ganz auf meine Wattwerte und auf mein Körpergefühl verlassen. Da ich erst wenige Tage vor dem Wettkampf aus dem kalten Deutschland ange-reist war, machte mir das Wetter ganz schön zu schaffen. Deshalb habe ich jede Gelegenheit genutzt, mich mit Wasser von außen zu kühlen, und versucht, meinen Verpfle-



Der Böheler Triathlet David Simon bei seinem „Parforce-Ritt“ auf dem Rad in der Vulkanlandschaft Lanzarote. Er gewann in seiner Altersklasse M35-39 und sicherte sich so das Ticket für die WM auf Hawaii am 10. Oktober.

Foto: Chiara Freimuth

gungsplan optimal umzusetzen.

Vom Rad kamen Sie als Dritter in die Wechselzone, gingen aber als Zweiter auf die Laufstrecke. Haben Sie die Wechsel extra trainiert?

Nein, ich habe ja zwischenzeitlich schon einige Triathlons absolviert. Ich spiele den Wechsel jedoch vor dem Wettkampf gedanklich mehrmals durch.

Ihr abschließender Marathon in 3:00:31 Stunden war eine bärenstarke Leistung. Damit legten Sie in Ihrer Altersklasse nicht nur die schnellste Radzeit, sondern auch

den besten Lauf hin. Mehr noch: Mit Christian Störzer (2:55:37 Stunden in der M45) war lediglich der Gesamtsieger aller Amateure von Hawaii 2022 schneller als Sie. Selbst bei den Profis blieben nur zehn Athleten unter der magischen Dreistunden-Schallmauer. Wie ordnen Sie diese überragende Laufleistung selbst ein?

In Abstimmung mit meinem Trainer Andreas Würtz hatten wir die Laufumfänge seit dem Ironman in Frankfurt im vergangenen Jahr nochmals gesteigert und konstant gut gearbeitet. Genau in dieser Disziplin hatte ich aufgrund von Verletzungen in den letzten Jahren immer wieder Rückschläge einzustecken, und auch diese Vorbereitung war letztlich wieder ein echter Drahtseilakt. Mittlerweile sind Andreas und ich aber ein perfekt eingespieltes Team. Ich setze Trainingseinheiten heute nicht mehr mit der Brechstange um. Das eigene Körpergefühl steht für mich inzwischen über allen nackten Trainingsparametern.

Beim Wechsel auf die Laufstrecke lagen Sie noch neun Minuten hinter dem Top-Läufer Jordan Rabely. Bekamen Sie Infos von der Strecke, wie schnell Sie aufholten?

Ja, Chiara hat mich mit den wichtigsten Informationen versorgt. Neun Minuten war natürlich erstmal eine Menge, aber mir war be-

wusst, dass wieder einige Konkurrenten einbrechen würden. Und so kam es ja dann auch.

Nach 25 Kilometern waren Sie bis auf 13 Sekunden an Rabely dran. Was ging Ihnen dann beim Überholen durch den Kopf?

Den Überholvorgang selbst habe ich leider gar nicht bewusst wahrgenommen. Der Rundkurs hatte sich zwischenzeitlich mit Läufern gefüllt, die sich erst auf ihrer ersten Runde befanden, sodass ich komplett den Überblick verloren hatte. Als Chiara mir dann aber zurief, dass ich nun in Führung liege, hat mir das noch einmal einen ordentlichen Motivationsschub gegeben. Der Traum von Hawaii war ab diesem Moment zum Greifen nahe. Im Stillen ausgemalt habe ich mir einen so perfekten Rennverlauf während der unzähligen, harten Trainingsstunden natürlich schon oft. Aber ausrechnen kann man sich bei einem Wettkampf, der über neun Stunden dauert und drei völlig verschiedene Disziplinen vereint, letztlich überhaupt nichts. Genau in dieser Unberechenbarkeit liegt am Ende ja auch der ganz besondere Reiz des Triathlons.

Zu Hause angekommen wurden Sie von Ihrem Verein RSC Untermostel freudig mit einem kleinen Banner empfangen.

Der Empfang meines Vereins, so

wie die vielen Nachrichten vor und nach dem Wettkampf haben mich sehr gefreut. Das motiviert auch für die nun anstehende Hawaii-Vorbereitung. Die Planungen laufen auf Hochtouren und die Flüge werden zeitnah gebucht. Wir wollen natürlich auch noch ein bisschen Urlaub dranhängen.

Am 21. Juni steht der Mittelmosel-Triathlon in Bullay an. Sehen wir Sie dort vor heimischem Publikum am Start?

Ich benötige erfahrungsgemäß ein paar Wochen, um mich von den Strapazen einer Langdistanz zu erholen. Der Zeitpunkt ist also nicht optimal, aber der Mittelmosel-Triathlon war vor ziemlich genau vor zehn Jahren mein erster Triathlon, weshalb ich mir das Event auf keinen Fall entgehen lasse.



David Simon mit seiner Freundin Chiara Freimuth, die ihn an der Rennstrecke auf Lanzarote optimal unterstützte.

Foto: David Simon



Empfang in Büchel mit Banner und Teamkollegen des RSC Untermostel: Maya Walter (links), Trainer Andreas Würtz (Zweiter von rechts) und Hanna Walter (rechts) gratulierten David Simon zu seinem Sieg in Lanzarote und die WM-Teilnahme auf Hawaii.

Foto: Alfons Benz