

# Noch ein Titel für van Stevendaal

51-jähriger Triathlet aus Ahrensburg wird auch Deutscher Meister über die Olympische Distanz

Von Sascha Sievers

**AHRENSBURG** Das Jahr 2019 wird Udo van Stevendaal in besonderer Erinnerung behalten. Es ist das bislang erfolgreichste des 51-jährigen Ausdauersportlers aus Ahrensburg. Der für den SV Großhansdorf startende Triathlet sicherte sich eine Woche nach seinem DM-Titel über die Sprintdistanz in der AK 50 nun auch Gold über die Olympische Distanz. Zuvor war van Stevendaal bereits Senioren-Weltmeister im Duathlon und Europameister über die olympische Distanz geworden. „Ich bin selbst total überrascht, wie gut es lief“, gestand der 51-Jährige nach seiner Rückkehr aus dem bayrischen Beilgries.

Die Konkurrenz zuletzt in Bremen war schon stark, und auch am Wochenende in Bayern wurde es van Stevendaal

keineswegs leicht gehabt. Doch der Physiker aus Ahrensburg landete nach 1,5 km Schwimmen, 39,2 km Radfahren und 10 km Laufen in 1:56:40 Stunden nicht nur in seiner Altersklasse ganz vorn, sondern wurde auch Gesamtfünfter. Auf den „Allover-Sieger“ Timo Schmitz (TSV Oettingen) hatte van Stevendaal gerade einmal knappe drei Minuten Rückstand.

„Instinktiv scheine ich im Training momentan vieles richtig zu machen“, sagte van Stevendaal, der nach starken 22:22 Minuten aus dem Wasser stieg. „Das war vielleicht meine bislang beste Schwimmzeit, der Blick auf die Uhr hat mich total beflügelt“, gestand der Ahrensburger, der anschließend die „schwere Radstrecke“ in 58:58 Minuten absolvierte. „Beim Laufen kam mir dann entgegen, dass ich



**Seinen zweiten DM-Titel** sicherte sich Udo van Stevendaal innerhalb von nur einer Woche im bayrischen Beilgries. FOTO: ARCHIV

mit einem jüngeren Athleten gut zusammengearbeitet habe: Wir haben uns gegenseitig über die Strecke getrieben“, erklärte der 51-Jährige, der sich in der Form seines Lebens zu befinden scheint. „Ich fühle

mich momentan einfach richtig fit“, so van Stevendaal, der dies auch auf seine eingelegten Zwangspausen zurückführt.

Im Winter und im Frühjahr hatten ihm gesundheitliche Probleme noch erheblich zu-

gesetzt. Doch bereits die erste Jahreshälfte brachte überraschende Erfolge. Ende Juli hatte sich van Stevendaal dann erneut einen Infekt eingefangen. „Zwar keine Grippe, sondern nur eine Erkältung, aber um nichts zu riskieren, habe ich mit dem Training ausgesetzt. Diese Form der Regeneration scheint meinem Körper gut getan zu haben.“

Nicht zuletzt deshalb ist Udo van Stevendaal noch ein weiterer Coup zuzutrauen: In knapp zwei Wochen steht in Lausanne (Schweiz) die WM über die Olympische Distanz an. Dass er auch diesen Titel noch holen will, sagt der Ahrensburger zwar nicht, dafür hat er zu großen Respekt vor der Konkurrenz. Nach den bisherigen Erfolgen aber verspricht der 51-Jährige zumindest: „Kampflos ergeben werde ich mich nicht.“