

Beste Fränkin vom TSV Staffelstein

Gut 300.000 Zuschauer sorgten für Gänsehaut-Atmosphäre bei 5600 Sportlern. Für die fränkischen Starter gab es Frust und Freude. Letzteres trifft klar auf Jessica Ittner vom TSV Staffelstein zu.

Von Christian Schubert

Roth Die beste fränkische Triathletin war zwar in Roth, aber nur als Co-Moderatorin der ARD und für Werbezwecke. Denn Anne Haug, die 2024 die Challenge Roth 2024 in der Weltbestzeit von 8:02 Stunden gewonnen hatte, wird aktuell von einer Fußverletzung ausgebremst. So war der Weg frei für die Vorjahreszweite Laura Philipp. Zwar verpasste die amtierende Weltmeisterin in 8:18 Stunden ihr Ziel klar, als erste Frau über die Langdistanz unter acht Stunden zu bleiben. Die weibliche Konkurrenz hatte sie beim „stimmungsvollsten Rennen der Welt“, wie sie Roth bezeichnete, klar im Griff.

Beste Fränkin unter den 469 Frauen wurde Jessica Ittner. Die Niederfüllbacherin (Landkreis Coburg), die für den TSV Staffelstein startet, kam in 9:23 Stunden auf Rang 15 und wurde damit zweitbeste Altersklassen-Athletin.

„Ich hätte mit dieser Zeit nicht gerechnet“, sagt Ittner, hat sie doch erst vor wenigen Wochen den Ironman Hamburg absolviert. Und sich dort nach einem „spannenden Rennen“ als Gesamtdritte (9:14 Stunden) ihren großen Traum erfüllt – die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft am 11. Oktober auf Hawaii.

In Roth schwamm Ittner die 3,8 Kilometer im Main-Donau-Kanal in 1:10,55 Stunden, blieb über die die 180 Radkilometer knapp unter der Fünf-Stunden-Marke (4:58,13) und lief zum Abschluss den Marathon in 3:10,07 Stunden. „Weil das Schwimmen nicht meine Stärke ist, war ich mit der Zeit ohne Neopren sehr zufrieden“, sagt Ittner, die einst bei der Spvg Elcha in der Fußball-Bayernliga gespielt hat. 2018, mit erst 25 Jahren, hörte sie mit dem Kicken auf und begann mit dem Triathlon. 2019 absolvierte sie ihren ersten Mitteldistanz-Triathlon, zwei Jahre später startete sie erstmals beim Klassiker in Roth und finishte nach 10:31 Stunden. Ein Jahr später kratzte sie in 10:11 Stunden an der Zehn-Stunden-Marke, die sie schließlich heuer klar unterbot.

Auch das Radfahren lief dank der angenehmen Bedingungen („Das Wetter hat super mitgespielt“) nach Plan. Ihre in Hamburg aufgestellte Triathlon-Marathon-Bestzeit von



Die Niederfüllbacherin Jessica Ittner auf der Radstrecke. Foto: privat

3:09 Stunden verpasste die Niederfüllbacherin, deren Halbmarathon-Bestzeit bei 1:20 Stunden liegt, nur um etwa eine Minute. So lief Ittner nach 9:24,15 Stunden als Fünfzehnte ins Ziel. „Ich war vor allem überrascht, dass mein Kopf so mitgespielt hat“, sagt die 32-Jährige, die in der Entwicklungsabteilung der Firma Brose beschäftigt ist.

Für das große Ziel Hawaii lässt sich Nickel einen gezielten Trainingsplan von Denise Hiemann erstellen. Die Triathlon-Trainerin aus Michelau, Vize-Europameisterin 2022 beim Ironman in Frankfurt, wird dort ebenfalls am Start sein. Und Ittner fliegt mit großen Ambitionen in die Karibik. „Ich liebäugle schon mit einem Platz unter den besten 10 in meiner Altersklasse.“

Wahl-Bayreuther auf Rang 6

Bei den Männern lieferten sich Jonas Schomburg aus Hannover und Weltmeister Sam Laidlow ein packendes Rennen. Der Franzose zog zwölf Kilometer vor dem Ziel an Schomburg vorbei und siegte in 7:29,35 Stunden.

Doch auch einige Athleten aus Franken mischten im Vorderfeld mit. So wurde der Wahl-Bayreuther Finn Große-Freese beachtlicher Sechster. Der gebürtige Rostocker, der in Bayreuth Jura studiert, benötigte 7:40,49 Stunden (46:43/4:08,02/ 2:43,23).

Größe-Freese hatte in diesem Jahr schon den Ironman Austria in Klagenfurt gewonnen.

Hentschel und Dels beenden Profi-Laufbahn

Für zwei Bamberger Triathleten war die Challenge ein besonderer Wettkampf. Denn sowohl Felix Hentschel (Ifa Nonstop Bamberg) als auch Chris Dels (Böhnlein Sport Bamberg) starteten letztmals mit dem Status „Profi“.

Hentschel hatte 2021 in Roth als Überraschungs-Dritter für Furore gesorgt. An die damalige Zeit von 7:32 Stunden konnte er diesmal nicht nur deshalb nicht herankommen, weil die Radstrecke damals zehn Kilometer kürzer war. „Ich habe mir erst vor drei Wochen beim Fahrradtraining nach einer Kollision mit einem Auto, das mir die Vorfahrt genommen hat, drei Rippen gebrochen“, erzählt Hentschel. Wäre der Unfall nicht passiert, hätte er vielleicht unter die besten Zehn kommen können – „aber das Podium ist für mich inzwischen außer Reichweite, denn dafür werden die Jüngeren immer schneller“. Das ist auch ein Grund, warum der 36-jährige Hentschel seine Profi-Karriere beendet.

Hentschel hat einst als Bahnläufer begonnen. Über die 3000 Meter Hindernis war er Deutscher Vizemeister

und hätte sich wohl 2016 für die Olympischen Spielen in Rio de Janeiro qualifiziert. Doch dann stoppte ihn eine Verletzung. Danach begann er mit dem Triathlon und überraschte die Szene 2021 mit dem 3. Platz in Roth, als er den Marathon in 2:35 Minuten lief – so schnell wie bis dato kein anderer in einem Landdistanz-Triathlon.

Auch für Chris Dels war die Challenge die letzte als Profi. Der 41-jährige belegte in 8:16,54 Minuten Rang 29. Damit schließt sich für den Lehrer für Sport und Englisch ein Kreis, denn in Roth hatte er 2021 sein erstes Profirennen bestritten und dieses gleich als Überraschungs-Achter nach 7:51,48 Stunden in einem Weltklassefeld beendet.

Andreas Dreitz steigt aus

Große Enttäuschung dagegen beim Michelauer Andreas Dreitz, der die Challenge 2019 gewonnen hatte. Der 36-Jährige Wahl-Nürnberger bekam schon beim Schwimmen einen Krampf im Fuß und stieg nur als Fünzigster aus dem Wasser (54:12). Das Radfahren ging Dreitz mit hohem Tempo an und spulte die ersten 5,5 Kilometer in einem Tempo von 51 km/h herunter. Doch dann machte sich der Krampf wieder bemerkbar, und Dreitz stieg nach 38,4 Kilometern vom Rad.

Für den Michelauer ist es der nächste Rückschlag auf dem Weg zurück zu alter Form. Seit einem Sturz bei der WM 2022 kämpfte Dreitz mit einem

lädierten Hüftmuskel, der ihn vor allem in seiner Paradedisziplin, dem Radfahren, ausbremste. Zwischenzeitlich dachte er sogar ans Karriereende. Erst Ende 2024 bekam er die Probleme in den Griff und schöpfte mit zwei 3. Plätzen bei zwei Ironmans neuen Mut.

„Ich will 2025 besser sein, als ich jemals war“, kündigte der Michelauer Anfang des Jahres an. Doch schon bei zwei Mitteldistanz-Ironman in den USA und im Kraichgau verfehlte Dreitz jeweils die Top 20. Und nun folgte bei seinem Heimrennen in Roth der nächste Rückschlag.

Zwei weitere große Ziele hat Dreitz 2025 aber noch: die

Ironman-WM am 14. September in Nizza und die 70.3-WM in Maribor am 8./9. November.

FUSSBALL

Dienstag, 8. Juli
VfB Erlangen - TSV
Donnerstag, 10.
TV Ebern - SV He
SV Großgörsch
Bayer 04 Leverkusen
FC Bayern München
SG Wismar
SG Wattensdorf
1. FC Stochheim

Donnerstag
SG Lützen
18.45 Uhr
SC Altdorf
18.45 Uhr
SV Seibersdorf
FC Neuenhaus
TSV Bad Nauheim
TSG Hoffenheim
VfB Kilm
SG Bietigheim
SV Hohenheim
Ulm-SG
ASV Saar
SV Darmstadt
RSC Oberhausen
FC Bayern
SG Altheim

Frust und Freude bei den Franken

TRIATHLON Rekordkulisse in Roth; Um die 300.000 Zuschauern sorgten für Gänsehaut-Atmosphäre bei den 5600 Sportlern. Für die fränkischen Starter gab es Frust und Freude. Letzteres trifft klar auf Jessica Ittner vom TSV Staffelstein zu.

VON UNZERNEM REDAKTIONSMITGLIED CHRISTIAN SCHUBERTH

Roth Die beste fränkische Triathletin war zwar in Roth, aber nur als Co-Moderatorin der ARD und für Werbezwecke. Denn Anne Haug, die 2024 die Challenge Roth 2024 in der Weltbestzeit von 8:02 Stunden gewonnen hatte, wird aktuell von einer Fußverletzung ausgebremst. So war der Weg frei für die Vorjahreszweite Laura Philipp. Zwar verpasste die amtierende Weltmeisterin in 8:18 Stunden ihr Ziel klar, als erste Frau über die Langdistanz unter acht Stunden zu bleiben. Die weibliche Konkurrenz hatte sie beim „stimmungsvollsten Rennen der Welt“, wie sie Roth bezeichnete, klar im Griff.

Beste Fränkin unter den 469 Frauen wurde Jessica Ittner. Die Niederfüllbacherin (Landkreis Coburg), die für den TSV Staffelstein startet, kam in 9:23 Stunden auf Rang 15 und wurde damit zweitbeste Altersklassen-Athletin. „Ich hätte mit dieser Zeit nicht gerechnet“, sagt Ittner, hat sie doch erst vor wenigen Wochen den Ironman Hamburg absolviert. Und sich dort nach einem „spannenden Rennen“ als Gesamtdritte (9:14 Stunden) ihren großen Traum erfüllt – die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft am 11. Oktober auf Hawaii.

In Roth schwamm Ittner die 3,8 Kilometer im Main-Donau-Kanal in 1:10,55 Stunden, blieb über die die 180 Radkilometer knapp unter der Fünf-Stunden-Marke (4:58,13) und lief zum Abschluss den Marathon in 3:10,07 Stunden. „Weil das Schwimmen nicht meine Stärke ist, war ich mit der Zeit ohne Neopren sehr zufrieden“, sagt Ittner, die einst bei der Spvg Eicha in der Fußball-Bayernliga gespielt hat. 2018, mit erst 25 Jahren, hörte sie mit dem Kicken auf und begann mit dem Triathlon. 2019 absolvierte sie ihren ersten Mitteldistanz-Triathlon, zwei Jahre später startete sie erstmals beim Klassiker in Roth und finishte nach 10:31 Stunden. Ein Jahr später kratzte sie in 10:11 Stunden an der Zehn-Stunden-Marke, die sie schließlich heuer klar unterbot.

Auch das Radfahren lief dank der angenehmen Bedingungen („Das Wetter hat super mitgespielt“) nach Plan. Ihre in Hamburg aufgestellte Triathlon-Marathon-Bestzeit von 3:09 Stunden verpasste die Niederfüllbacherin, deren Halbmarathon-Bestzeit bei 1:20 Stunden liegt, nur um etwa eine Minute. So lief Ittner nach 9:24,15 Stunden als Fünfzehnte ins Ziel. „Ich war vor allem überrascht, dass mein Kopf so mitgespielt hat“, sagt die 32-Jährige, die in der Entwicklungsabteilung der Firma Brose beschäftigt ist.

Für das große Ziel Hawaii lässt sich Nicken einen gezielten Trainingsplan von Denise Hiemann erstellen. Die Triathlon-Trainerin aus Michelau, Vize-Europameisterin 2022 beim Ironman in Frankfurt, wird dort ebenfalls am Start sein.



Der Bamberger Felix Hentschel bestritt in Roth sein letztes Profi-Rennen. Foto: Zink

Und Ittner fliegt mit großen Ambitionen in die Karibik. „Ich liebäugle schon mit einem Platz unter den besten 10 in meiner Altersklasse.“

Wahl-Bayreuther auf Rang 6

Bei den Männern lieferten sich Jonas Schomburg aus Hannover und Weltmeister Sam Laidlow ein packendes Rennen. Der Franzose zog zwölf Kilometer vor dem Ziel an Schomburg vorbei und siegte in 7:29,35 Stunden.

Doch auch einige Athleten aus Franken mischten im Vorderfeld mit. So wurde der aus Wahl-Bayreuther Finn Große-Freese beachtlicher Sechster. Der gebürtige Rostocker, der in Bayreuth Jura studiert, benötigte 7:40,49 Stunden (46:43/4:08,02/2:43,23). Große-Freese hatte in diesem Jahr schon den Ironman Austria in Klagenfurt gewonnen.

Hentschel und Dels beenden Profi-Laufbahn

Für zwei Bamberger Triathleten war die Challenge ein besonderer Wettkampf. Denn sowohl Felix Hentschel (Ifa Nonstop Bamberg) als auch Chris Dels (Böhllein Sport Bamberg) starteten letztmals mit dem Status „Profi“. Hentschel hatte 2021 in Roth als Überraschungs-Dritter für Furore gesorgt. An die damalige Zeit

von 7:32 Stunden konnte er diesmal nicht nur deshalb nicht herankommen, weil die Radstrecke damals zehn Kilometer kürzer war. „Ich habe mir erst vor drei Wochen beim Fahrradtraining nach einer Kollision mit einem Auto, das mir die Vorfahrt genommen hat, drei Rippen gebrochen“, erzählt Hentschel. Wäre der Unfall nicht passiert, hätte er vielleicht unter die besten Zehn kommen können – „aber das Podium ist für mich inzwischen außer Reichweite, denn dafür werden die Jüngeren immer schneller“. Das ist auch ein Grund, warum der 36-jährige Hentschel seine Profi-Karriere beendet.

Hentschel hat einst als Bahnläufer begonnen. Über die 3000 Meter Hindernis war er Deutscher Vizemeister und hätte sich wohl 2016 für die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro qualifiziert. Doch dann stoppte ihn eine Verletzung. Danach begann er mit dem Triathlon und überraschte die Szene 2021 mit dem 3. Platz in Roth, als er den Marathon in 2:35 Minuten lief – so schnell wie bis dato kein anderer in einem Landdistanz-Triathlon.

„Für die Weltspitze reicht es eben nicht mehr. Und ich habe auch nicht mehr wirklich Spaß daran“, begründet Hentschel die Entscheidung, Triathlon nicht mehr professionell zu betreiben. Zumal sich der

große Aufwand finanziell nie wirklich lohnte. „Man lebt von der Hand in den Mund. Um vorne dabei zu sein, müsste man eigentlich im Winter nicht zwei, drei Wochen im Trainingslager auf Gran Canaria sein, sondern nur zwei, drei Wochen in Bamberg“, sagt Hentschel, der nun seine Tätigkeit als Triathlon-Coach forcieren will. Sport werde er natürlich weiterhin betreiben, aber nicht „tendenziell eher Richtung Laufen“.

Die Schmerzen durch die gebrochenen Rippen ließen sich während des Wettkampfes aushalten, meint Hentschel. Beim Laufen, seiner Paradedisziplin, habe sich der Trainingsrückstand dann doch bemerkbar gemacht. „Nach der ersten Hälfte in 1:19 Stunden hat es mir total den Stecker gezogen. So gerädert war ich im Ziel noch nie“, sagt der Bamberger, der nach 8:04 Stunden (56,45/4:15,10/2:49,18) auf Rang 18 ins Ziel kam. Dass sich der Kreis nun an der Stelle seines größten Erfolges schließt, sei ihm schon „wichtig gewesen“.

Auch für Chris Dels war die Challenge die letzte als Profi. Der 41-Jährige belegte in 8:16,54 Minuten Rang 29. Damit schließt sich für den Lehrer für Sport und Englisch ein Kreis, denn in Roth hatte er 2021 sein erstes Profirennen bestritten und dieses gleich als Überraschungs-Achter nach 7:51,48 Stunden in einem Weltklassefeld beendet.

Andreas Dreitz steigt aus

Große Enttäuschung dagegen beim Michelauer Andreas Dreitz, der die Challenge 2019 gewonnen hatte. Der 36-jährige Wahl-Nürnberger bekam schon beim Schwimmen einen Krampf im Fuß und stieg nur als Fünfzigster aus dem Wasser (54:12). Das Radfahren ging Dreitz mit hohem Tempo an und spulte die ersten 5,5 Kilometer in einem Tempo von 51 km/h herunter. Doch dann machte sich der Krampf wieder bemerkbar, und Dreitz stieg nach 38,4 Kilometern vom Rad.

Für den Michelauer ist es der nächste Rückschlag auf dem Weg zurück zu alter Form. Seit einem Sturz bei der WM 2022 kämpfte Dreitz mit einem lädierten Hüftmuskeln, der ihn vor allem in seiner Paradedisziplin, dem Radfahren, ausbremste. Zwischenzeitlich dachte er sogar ans Karriereende. Erst Ende 2024 bekam er die Probleme in den Griff und schöpfte mit zwei 3. Plätzen bei zwei Ironmans neuen Mut. „Ich will 2025 besser sein, als ich jemals war“, kündigte der Michelauer Anfang des Jahres an. Doch schon bei zwei Mitteldistanz-Ironman in den USA und im Kraichgau verfehte Dreitz jeweils die Top 20. Und nun folgte bei seinem Heimrennen in Roth der nächste Rückschlag. Zwei weitere große Ziele hat Dreitz 2025 aber noch: die Ironman-WM am 14. September in Nizza und die 70.3-WM in Marbella am 8./9. November.

Ex-Kickerin erfüllt sich Hawaii-Traum



Jessica Ittner vom TSV Staffelstein wurde Fünfzehnte und Zweite in den Altersklassen. // privat

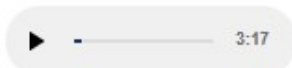


von Christian Schubert
Fränkischer Tag

07.07.2025

[TEILEN](#)

Niederfüllbach – Jessica Ittner war eine gute Fußballerin, kickte mit der Spvg Eicha immerhin in der Bayernliga. Doch nun hat sie eine zweite erfolgreiche Karriere als Triathletin hingelegt - und sich nun einen großen Traum erfüllt.



Die beste fränkische Triathletin war zwar in Roth, aber nur als Co-Moderatorin der [ARD](#) und für Werbezwecke. Denn Anne Haug, die 2024 die Challenge Roth 2024 in der Weltbestzeit von 8:02 Stunden gewonnen hatte, wird aktuell von einer Fußverletzung ausgebremst.

So war der Weg zum Sieg frei für die Vorjahreszweite Laura Philipp. Zwar verpasste die amtierende Weltmeisterin in 8:18 Stunden ihr Ziel klar, als erste Frau über die Langdistanz unter acht Stunden zu bleiben. Die weibliche Konkurrenz hatte sie beim „stimmungsvollsten Rennen der Welt“, wie sie Roth bezeichnete, dennoch klar im Griff. Die Zweitplatzierte, Grace Thek aus Australien, brauchte fast 20 Minuten länger.

Beste Fränkin unter den 469 Frauen wurde Jessica Ittner. Die Niederfüllbacherin (Landkreis Coburg), die für den TSV Staffelstein startet, kam in 9:23 Stunden auf Rang 15 und wurde damit zweitbeste Altersklassen-Athletin. „Ich hätte mit dieser Zeit nicht gerechnet“, sagt Ittner, hat sie doch erst vor wenigen Wochen den Ironman Hamburg absolviert. Und sich dort nach einem „spannenden Rennen“ als Gesamtdritte (9:14 Stunden) ihren großen Traum erfüllt – die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft am 11. Oktober auf Hawaii.



Die Niederfüllbacherin Jessica Ittner auf der Radstrecke. // privat

In Roth schwamm Ittner die 3,8 Kilometer im Main-Donau-Kanal in 1:10,55 Stunden, blieb über die die 180 Radkilometer knapp unter der Fünf-Stunden-Marke (4:58,13) und lief zum Abschluss den Marathon in 3:10,07 Stunden. „Weil das Schwimmen nicht meine Stärke ist, war ich mit der Zeit ohne Neopren sehr zufrieden“, sagt Ittner, die einst bei der Spvg Eicha in der **Fußball-Bayernliga** gespielt hat.

2018, mit erst 25 Jahren, hörte sie mit dem Kicken auf und begann mit dem Triathlon. 2019 absolvierte sie ihren ersten Mitteldistanz-Triathlon, zwei Jahre später startete sie erstmals beim Klassiker in Roth und finishte nach 10:31 Stunden. Ein Jahr später kratzte sie in 10:11 Stunden an der Zehn-Stunden-Marke, die sie schließlich heuer klar unterbot.



Jessica Ittner auf der Laufstrecke beim Triathlon in Roth. // privat

Auch das Radfahren lief dank der angenehmen Bedingungen („Das Wetter hat super mitgespielt“) nach Plan. Beim Laufen am Kanal war es aber streckenweise schon einsam. „Da hatte ich mal ein Tief. Aber im Ort An der Lände haben mir Familie und Freunde wieder einen Energieschub gegeben“, berichtet Jessica Ittner.

Ihre in Hamburg aufgestellte Triathlon-Marathon-Bestzeit von 3:09 Stunden verpasste die Niederfüllbacherin, deren Halbmarathon-Bestzeit bei 1:20 Stunden liegt, nur um etwa eine Minute. So lief Jessica Ittner schließlich nach 9:24,15 Stunden als Fünfzehnte ins Ziel. „Ich war vor allem überrascht, dass mein Kopf so mitgespielt hat“, sagt die 32-Jährige, die in der Entwicklungsabteilung der Firma Brose beschäftigt ist.

Hohes Ziel für Hawaii

Für das große Ziel Hawaii lässt sich Jessica Nickel einen gezielten Trainingsplan von Denise Hiemann erstellen. Die Triathlon-Trainerin aus Michelau, Vize-Europameisterin 2022 beim Ironman in Frankfurt, wird dort ebenfalls am Start sein. Und Jessica Ittner fliegt durchaus mit großen Ambitionen in die Karibik. „Ich liebäugle schon mit einem Platz unter den besten 10 in meiner Altersklasse.“