

# Trotz Krämpfen: Ittner wird Vierte auf Hawaii

**TRIATHLON** Ihre „sensationelle Saison“ hat Triathletin Jess Ittner aus Niederfüllbach auf Hawaii gekrönt. Bei der Weltmeisterschaft gelang ihr mit Platz 4 der größte Erfolg ihrer Karriere.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED **CHRISTIAN SCHUBERTH**

**Niederfüllbach** Einst hat sie für die Spvg Eicha in der Fußball-Bayernliga gespielt – jetzt hat Jess Ittner aus Niederfüllbach eine noch erfolgreichere Karriere als Triathletin hingelegt. Bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii belegte die 32-Jährige Rang 4 in ihrer Altersklasse 30 bis 34 Jahre und durfte damit bei der Siegerehrung ein schönes Andenken an den Wettkampf in Empfang nehmen.

„Die Schale aus hawaiianischem Koa-Holz bedeutet mir unglaublich viel“, sagt Jess Ittner, die damit eine überaus erfolgreiche Saison abschloss. Die hatte im Juni in Hamburg begonnen, wo sie mit starken 9:14 Stunden und Rang 3 bei den Frauen das Ticket nach Hawaii löste.

Auch beim fränkischen Triathlon-Klassiker in Roth im Juli ging Jess Ittner an den Start. Hier belegte sie nach 9:23 Stunden Rang 15 unter 469 Frauen und wurde Zweite ihrer Altersklasse.

Das Rennen auf Hawaii begann mit einem „Überlebenskampf“ in der rauen See der Kailua Bucht, wie Jess Ittner erzählt. „Beim Schwimmen war es sehr, sehr wellig, so dass mir sogar flau im Ma-

*„Ich bin mental über mich hinausgewachsen und habe mich gezwungen, einfach weiterzulaufen.“*

**JESS ITTNER**  
Triathletin aus Niederfüllbach

gen wurde. Wie wenn man seekrank ist.“ So war sie heilfroh, als sie wieder festen Boden unter den Füßen hatte. Die 3,8 Kilometer Schwimmen bewältigte sie in 1:16 Stunden als 98. ihrer Altersklasse. „Ich freute mich darauf, dass nun mein Rennen begann“, sagt die bessere Radfahrerin und Läuferin.

## 1700 Höhenmeter bei 30 Grad Celsius

Die Radstrecke über 180 Kilometer führt durch eine karge Landschaft zwischen Lavafeldern auf der einen und der Küste auf der anderen Seite. „Es ist extrem wellig, es geht hoch und runter mit 1700 Höhenmetern“, berichtet die für den TSV Staffelstein startende Athletin. Jess Ittner setzte von Beginn an den Blinker links und überholte eine Konkurrentin nach der anderen. Und das, obwohl sie „schnell merkte, dass ich nicht die besten Beine habe und nicht meine Wunschswart treten konnte“. Erschwerend kamen die äußeren Bedingungen mit etwa 30 Grad Celsius und 90 Prozent Luftfeuchtigkeit hinzu. „Die Sonne ließ uns unter unseren Helmen brutzeln“, sagt Jess Ittner.

Deshalb versuchte sie, sich bei jeder Verpflegungsstation abzukühlen. Auf dem Rückweg von Hawi kam dann der Gegenwind. Nach 5:20 Stunden für die 180 Kilometer stieg die Niederfüllbacherin als Sechzehnte ihrer Altersklasse vom Rad und wechselte in die Laufschuhe.

„Die erste Schleife am Ali'i Drive war noch voller jubelnder Zuschauer“, berichtet Jess Ittner. Nach zwölf Kilometern ging es rauf auf den Highway und zum Natural Energy Lab, auch „Glutofen“ genannt, da dort die Luft steht. „Ab da war man bis kurz vor Schluss auf sich alleine gestellt.“



**Geschafft! Jess Ittner läuft freudestrahlend bei der Triathlon-WM als Vierte ihrer Altersklasse ins Ziel.**  
Foto: Finisher-Pix

Ab der Hälfte der Laufstrecke spürte Jess Ittner, dass sich in den Beinen ein Krampf anbahnt. „Ich wühlte in meinem Einteiler nach Salztabletten, doch konnte ich sie einfach nicht finden. Wahrscheinlich hatte ich sie irgendwo verloren.“ Sie kühlte ihren Körper an den Verpflegungsstationen weiter gut ab und dachte keine Sekunde ans Aufgeben – „auch wenn meine Beine immer härter wurden“. Doch Jess Ittner wollte einfach nicht stehenbleiben. „Ich bin mental über mich hinausgewachsen und habe mich gezwungen, einfach weiterzulaufen.“

## Krampf kommt kurz vor dem Ziel

Bei Kilometer 39 bekam sie auf Platz 5 ihrer Altersklasse liegend die Info, dass sie nicht einmal eine Minute Rückstand auf die Vierte hatte, aber dass die Sechstplatzierte auch nur 30 Sekunden zurückliegt. „Ich habe noch mal den Turbo gezündet, die Vierte überholt, als ich bei

Kilometer 41 den Krampf bekam“, sagt die Niederfüllbacherin. „Ich dachte einfach nur: Mist, das war's mit Top 5.“ Jess Ittner wurde langsamer, drückte während des Laufens auf ihren Schenkel und lief einfach weiter.

So schaffte sie auch die letzten 200 Meter, verlor aber noch Platz 3. Am Ende verpasste sie die 10-Stunden-Marke nur um fünf Minuten (Zielzeit 10:05:43). Den abschließenden Marathon lief Ittner in 3:22:26 Stunden.

Mit Rang 4 unter 198 Starterinnen aus aller Welt in der Altersklasse Frauen 30 bis 34 Jahre war Jess Ittner trotzdem „sehr zufrieden“. In der Gesamtwertung aller 1673 Frauen belegte die Niederfüllbacherin Rang 59 und ließ sogar noch vier Profis hinter sich. Bei den Amateuren kam sie auf Rang 19. Siegerin wurde die Norwegerin Solveg Lovseth in 8:28:27 Stunden vor der Engländerin Kathrina Matthews (8:29:02) und der Deutschen Laura Philipp (8:37:23).

# Jessica Ittner trotzt Krämpfen auf Hawaii

**TRIATHLON** Ihre „sensationelle Saison“ hat Triathletin Jessica Ittner aus Niederfüllbach im Landkreis Coburg auf Hawaii gekrönt. Bei der Weltmeisterschaft gelang der für den TSV Staffelstein startenden 34-Jährigen mit Alterklassenplatz 4 der größte Erfolg ihrer Karriere.

VON JENSEM REDAKTIONSMITGLIED CHRISTIAN SCHUBERTH

**Niederfüllbach** Einst hat sie für die Spvg Eicha in der Fußball-Bayernliga gespielt – jetzt hat Jessica „Jess“ Ittner aus Niederfüllbach eine erfolgreiche Karriere als Triathletin hingelegt. Bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii belegte die 32-Jährige Rang 4 in ihrer Altersklasse 30 bis 34 Jahre und durfte damit bei der Siegerehrung ein schönes Andenken an den Wettkampf in Empfang nehmen.

„Die Schale aus hawaiianischem Koa-Holz bedeutet mir unglaublich viel“, sagt Ittner, die damit eine überaus erfolgreiche Saison abschloss. Die hatte im Juni in Hamburg begonnen, als sie mit starken 9:14 Stunden und Rang 3 bei den Frauen das Ticket nach Hawaii löste.

Auch beim fränkischen Triathlon-Klassiker in Roth im Juli ging Ittner an den Start. Hier belegte sie nach 9:23 Stunden Rang 15 unter 469 Frauen und wurde Zweite ihrer Altersklasse.

Das Rennen auf Hawaii begann mit einem „Überlebenskampf“ in der rauen See der Kailua Bucht, wie Ittner erzählt. „Beim Schwimmen war es sehr, sehr wellig, so dass mir sogar flau im Magen wurde. Wie wenn man seekrank ist.“ So war sie heilfroh, als sie wieder festen Boden unter den Füßen hatte. Die 3,8 Kilometer Schwimmen bewältigte sie in 1:16 Stunden als 98. ihrer Altersklasse. „Ich freute mich darauf, dass nun mein Rennen begann“, sagt die bessere Radfahrerin und Läuferin.

## 1700 Höhenmeter bei 30 Grad Celsius

Die Radstrecke über 180 Kilometer führt durch eine karge Landschaft zwischen Lavafeldern auf der einen und der Küste

auf der anderen Seite. „Es ist extrem wellig, es geht hoch und runter mit 1700 Höhenmetern“, berichtet die für den TSV Staffelstein startende Athletin. Ittner setzte von Beginn an den Blinker links und überholte eine Konkurrentin nach der anderen. Und das, obwohl „ich schnell merkte, dass ich nicht die besten Beine habe und nicht meine Wunschwatt treten konnte“.

Erschwerend dazu kamen die äußeren Bedingungen mit etwa 30 Grad Celsius und 90 Prozent Luftfeuchtigkeit hinzu. „Die Sonne ließ uns unter unseren Helmen brutzeln“, sagt Ittner.

Deshalb versuchte sie, sich bei jeder Verpflegungsstation abzukühlen. Auf dem Rückweg von Hawi kam dann der Gegenwind. Nach 5:20 Stunden für die 180 Kilometer stieg die Niederfüllbacherin als 16. ihrer Altersklasse vom Rad und wechselte in die Laufschuhe.

„Die erste Schleife am Ali'i Drive war noch voller jubelnder Zuschauer“, berichtet Jess Ittner. Nach zwölf Kilometern ging es raus auf den Highway und zum Natural Energy-Lab, auch „Glutofen“ genannt, da dort die Luft steht. „Ab da war man bis kurz vor Schluss auf sich alleine gestellt.“

Ab der Hälfte der Laufstrecke spürte Ittner, dass sich in den Beinen ein Krampf anbahnt. „Ich wühlte in meinem Einteiler nach Salzttabletten, doch konnte ich sie einfach nicht finden. Wahrscheinlich hatte ich sie irgendwo verloren.“ Sie kühlte ihren Körper an den Verpflegungsstationen weiter gut ab und dachte keine Sekunde ans Aufgeben – auch als ihre Beine immer härter wurden. Doch Ittner wollte einfach nicht stehenbleiben. „Ich bin mental über mich hinausge-



Die Niederfüllbacherin Jessica Ittner läuft nach starken 10:05:43 Stunden bei der Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii als Vierte ihrer Altersklasse ins Ziel. Foto: Finisher-Pix

wachsen und habe mich gezwungen, einfach weiterzulaufen.“

## Krampf kommt kurz vor dem Ziel

Bei Kilometer 39 bekam sie auf Platz 5 ihrer Altersklasse liegend die Info, dass sie nicht einmal eine Minute Rückstand auf die Vierte hatte, aber dass die Sechstplatzierte auch nur 30 Sekunden zurückliegt.

„Ich habe noch einmal den Turbo gezündet, die Vierte überholt, als ich bei Kilometer 41 den Krampf bekam“, sagt die Niederfüllbacherin. „Ich dachte einfach nur: Mist, das war's mit den Top 5.“ Ittner wurde langsamer, drückte während des Laufens auf ihren Schenkel und lief weiter.

So schaffte sie auch die letzten 200 Meter, verlor aber noch Platz 3. Am Ende verpasste sie die Zehn-Stunden-Marke nur um 5:43 Minuten. Den Marathon lief Ittner in 3:22:26 Stunden.

Mit Rang 4 unter den 198 Starterinnen aus aller Welt in der Frauenklasse zwischen 30 und 34 Jahren war Ittner trotzdem „sehr zufrieden“. In der Gesamtwertung aller 1673 Frauen belegte die Niederfüllbacherin Rang 59 und ließ sogar noch vier Profis hinter sich. Bei den Amateuren wurde sie 19.

Siegerin wurde die Norwegerin Solveg Lovseth in 8:28:27 Stunden vor der Engländerin Kathrina Matthews (8:29:02) und der Deutschen Laura Philipp (8:37:23).