

## Höntzsch unterstützt Triathlet Daniel Kohlhepp bei seiner Mission ‚Ironman‘

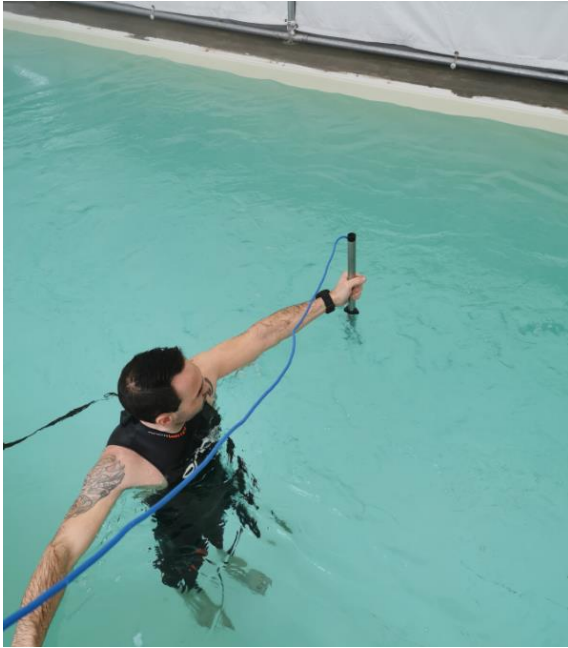


Januar 2021 – Temperaturen um die 0°C – Dunkle Jahreszeit ...  
Wer denkt da schon ans Schwimmen? Daniel Kohlhepp!

Daniel ist erfolgreicher Triathlet und wie viele Sportler Opfer der Pandemie geworden. Speziell das Training für die Startdisziplin ‚Schwimmen‘ ist für viele Triathleten seit Monaten nicht mehr zu bewältigen.

Mit Innovationsdrang und viel Eigeninitiative hat sich Daniel eine eigene Gegenstrom-Schwimmanlage in den Garten gebaut. Ein Partyzelt schützt den Athleten etwas vor extremen äußeren Einflüssen. Wer nun meint, dass es sich um einen Wellnessstempel handelt, hat sich geirrt. Die Wassertemperatur beträgt im Mittel ca. 21 °C und die Gegenstromanlage macht satte 1,21 m/s!

Höntzsch unterstützte Daniel im Januar 2021 bei der Bestimmung der Strömungsgeschwindigkeiten. Hierbei wurde das Strömungsfeld der 5 austretenden Düsen in unterschiedlichen Distanzen und Leistungsstufen aufgenommen. Die so gewonnenen Daten sind hilfreich für die optimale Trainingsplanung.



*Strömungsmessung an Gegenstromanlage*

### **Für Techniker**

Daniel hat sich eine Gegenstromanlage mit 5 Düsen der Firma Ospa aus Mutlangen in ein selbst erstelltes Becken eingebaut. Die leistungsstarke 5,5 kW-Anlage erzeugt 150 m<sup>3</sup>/h. Die hinter der Düse vorhandene Strömungsgeschwindigkeit von 1,21 m/s entspricht 4,35 km/h bzw. 2,35 kn. Schwimmer geben Ihre Pace in Zeit pro Distanz an [min:sek/100 m].

Die Leistung der Anlage lässt sich einfach über eine App prozentual einstellen. Es können zudem unterschiedliche Trainingsprogramme ausgewählt werden.

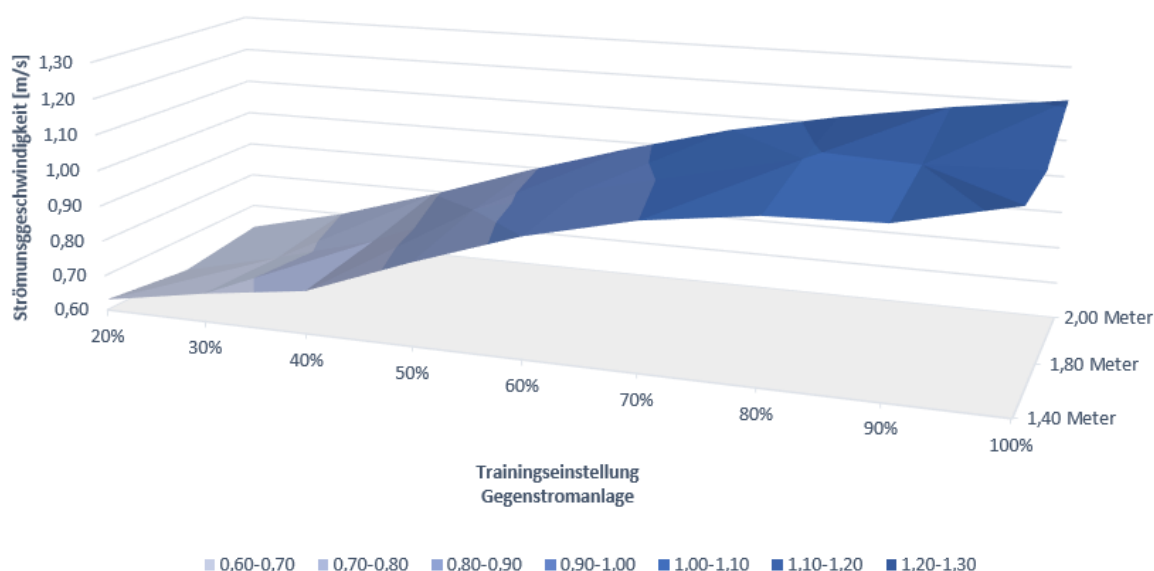


*Handgerät flowtherm NT.2 + Flügelrad Strömungssensor*

## Die Messungen

Die Netzmessungen erfolgten in 20 cm Wassertiefe. Gemessen wurde in festgelegten Abständen zwischen 1,4 ... 2,0 m von den Düsen und bei unterschiedliche Leistungseinstellungen. Mit einem DAkKS kalibrierten Höntzsch Flügelrad Strömungssensor ZS25 und Handgerät flowtherm NT.2 wurden die Mittelwerte der Einzelmessungen im Datenlogger aufgezeichnet. Durch die vorhandenen Messwerte ist es nun möglich, die Leistungsdaten der Anlage mit den Strömungsgeschwindigkeiten für eine optimale Trainingsplanung und -durchführung in Verbindung zu bringen. Das Ergebnis ist eine bessere Trainingssteuerung und ein positiver Trainingseffekt.

## Geschwindigkeitsverteilung in Anhängigkeit der Leistungseinstellungen und der Abstände zu den Düsen



## Der Weg nach Hawaii

Um einen begehrten Startplatz beim Ironman zu erhalten, muss man sich bei Triathlon-Veranstaltungen vorqualifizieren wie z.B. bei den bekannten Klassikern in Frankfurt oder Hamburg. Je nach Altersklasse und Geschlecht verfügen die Veranstaltungen über Slots, die zur Teilnahme auf Hawaii berechtigen. Die Anzahl der Slots variiert. Die erreichte Gesamtzeit muss unter 10 Stunden liegen.

Mit 3,862 km (2,4 Meilen) Schwimmen, 180,246 km (112 Meilen) Radfahren und einem Marathonlauf über 42,195 km (26,219 Meilen) ist der Ironman zweifelsohne der König unter den Triathlon.

Daniel trainiert ca. 6 Tage pro Woche. Nach der Arbeit abends ca. 1,0 – 1,45 Stunden je nach Plan und Freizeit, an den Wochenenden deutlich mehr. Unterstützung erhält er von seinem Online-Trainer.

Beim Schwimmtraining, ca. dreimal wöchentlich, werden Paces zwischen 1:35 ... 1:45 min/100 m geschwommen. Dies entspricht bei 2 h Training einer Distanz von ca. 8 km.

Die Grund-Trainingsgeschwindigkeit entspricht ca. 70-80 % der maximalen Leistung der Gegenstromanlage. Aber auch Trainingsintervalle mit höheren Geschwindigkeiten werden zur punktuellen Zielerreichung geschwommen. Im Anschluss an das Schwimmtraining wird Rad gefahren und/oder gelaufen. Der Spitzenwert beim Schwimmen auf Hawaii liegt bei ca. 5 km/h und wurde von Jan Frodeno geschwommen.

Daniel Kohlhepp ist Heizungsbauer und Installateur. Er hat diese Anlage selbst aufgebaut und bietet seine Erfahrung und sein Wissen auch gerne neuen Interessenten an, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren: **Ironman 2022**.

Höntzsch wünscht hierbei viel Erfolg und Gesundheit!

*Autoren:  
Jürgen Lempp, Jens Geserik  
03/2021*