

Malena Dietel: Mit Herz und Schweiß zum Ironman-Sieg in Hamburg!

Malena Dietel aus Vegesack meisterte den Ironman Hamburg 2025 in 12:52:19 Stunden. Ein inspirierender Wettkampf voller Emotionen.



Hamburger Rathausmarkt, 20095 Hamburg, Deutschland

- Malena Dietel, eine 34-jährige Athletin aus Bremen, hat ihren Traum verwirklicht: Am 11. Juni 2025 teilte sie sich erfolgreich die Szene am Hamburger Rathausmarkt während des Ironman. Emotional überwältigt und mehr als fit überquerte sie die Ziellinie nach 12 Stunden, 52 Minuten und 19 Sekunden. Ihr Einsatz wurde mit Jubel und Applaus der Zuschauer belohnt, als der Moderator sie als Ironwoman verkündete: „Malena Dietel, you are an Ironman“ ([weser-kurier.de](https://www.weser-kurier.de)).

Obwohl sie in ihrer sportlichen Laufbahn bereits Erfahrungen in Marathonläufen gesammelt hatte, startete Malena mit wenig Vorwissen in der Welt des Triathlons. Ihre ersten Versuche in

Volkstriathlons blieben ohne großen Erfolg. Doch die Idee, einen Ironman zu absolvieren, wurde während eines Urlaubs in ihren mittleren 20ern geboren. Mit einem starken Willen meldete sie sich im September 2024 für den Ironman in Hamburg an.

Der Weg zum Ironman

Wie jede große Herausforderung erforderte auch die Teilnahme am Ironman harte Arbeit und Hingabe. Malena begann im November 2024 mit ernsthaftem Schwimmtraining und trat einem Triathlonverein bei. Ihre Vorbereitung umfasste ein straffes Training, mit vier Einheiten pro Woche für Schwimmen und Radfahren. Malena musste sich auch um ihre Ausrüstung kümmern - Anfangs hatte sie kein wettkampftaugliches Rad und wenig Erfahrung im Schwimmen. Nach einem frustrierenden Versuch mit einem Gebrauchtrad fand sie schließlich das ideale Rennrad.

Ihr Training bauten sie um spezielle Koppereinheiten auf, um die unterschiedlichen Disziplinen zu kombinieren. Die Schwimmzeit beim Ironman betrug 1 Stunde, 35 Minuten und 22 Sekunden, und große 180 Kilometer radelte sie in 6 Stunden, 35 Minuten und 39 Sekunden. Im Ausdauersport zählt jede Sekunde, aber sie blieb unter ihrem angestrebten Ziel von 13 Stunden. Ihre Laufzeit betrug 4 Stunden, 16 Minuten und 9 Sekunden.

Emotionen und Motivation

Der Ironman ist mehr als nur ein Wettkampf; er testet das Limit der physischen und mentalen Ausdauer. Während sie trainierte, nahm Malena nicht nur an körperlichen Herausforderungen teil, sondern setzte sich auch intensiv mit ihrer persönlichen Motivation auseinander. Eine Studie zu diesem Thema zeigt die hohen Motivations- und Lebenszufriedenheitswerte von Triathleten, die oft eng miteinander verbunden sind (holgerlueuing.de).

Das Event selbst ist ein emotionales Erlebnis, nicht nur für die

Teilnehmer, sondern auch für die Zuschauer. Der Stolz, das eigene Ziel zu erreichen, und die positive Rückmeldung von der Community sind für viele Sportler von großer Bedeutung. Malena gehört nun zu den Athleten, die durch ihren Ironman-Erfolg inspiriert haben und diese positive Energie in die Welt tragen.

Viele, die den Ironman absolvieren möchten, können von bewährten Trainingsplänen profitieren, die sich über 20 Wochen erstrecken und einen klar strukturierten Ansatz bieten (**triathlon.net**). Auch für Malena war das Training ein essenzieller Bestandteil ihres Erfolges, und es zeigt sich, dass mit der richtigen Planung und viel Engagement der Traum vom Ironman für viele erreichbar ist.

Details	
Ort	Hamburger Rathausmarkt, 20095 Hamburg, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.weser-kurier.de• www.triathlon.net• holgerluening.de

Besuchen Sie uns auf: mein-bremen.net