

Jolle's Ironman Premiere

OSTSEEMAN 2005

Glücksburg, 07.08.2005

Die Motivation...

Über meine ersten Berührungspunkte zum Triathlon kann ich keine Rechenschaft mehr ablegen. Wann und wie dieser sportliche Dreikampf mein Interesse weckte? Keine Ahnung. Vielleicht war es eine Fernsehsendung, oder die Verkettung mehrerer unbewusster Erlebnisse, ich weiß es nicht. Warum mir diese Sportart aber gefiel, das lässt sich leicht erklären.

Seit einer frühen Kindheit liebe ich das Fahrradfahren. In meiner Jugend begann ich dann, die Welt per Rad zu erkunden. Erst die Umgebung, später auch längere Auslandstouren mit meinem Cousin oder solo. Mein erstes richtiges Reiserad war ein Giant, das komischerweise als erste Maßnahme mit einem Triathlonlenker ausgerüstet wurde. Ich fand ihn damals einfach die bequemste Art, lange Strecken auf dem Rad zu bewältigen. Heute weiß ich, dass er nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus aerodynamischen Gesichtspunkten verwendet wird. Insofern befindet er sich nicht mehr an meinem derzeitig als Alltagsrad genutzten Giant, sondern an meinem Rennrad.

Mit dem Laufen begann ich in meiner Studienzeit. So traf ich mich während des Grundstudiums in der sächsischen Kleinstadt Freiberg des Öfteren mit Karl, einem Kommilitonen, und wir absolvierten ein oder zwei mal die Woche eine 10 km Strecke in idyllischer Umgebung. Unser großes Ziel waren die 25-km-von-Berlin, die wir im Jahr 1999 erfolgreich bewältigten. Damit war es aber auch erst mal geschehen. Im folgenden Jahr nahm ich zwar erneut an dem Lauf teil, aber ich hatte sage und schreibe einen Trainingslauf auf meiner Vorbereitungsliste stehen. Schon damals war ich in der Lage, auf sportlichem Terrain mit minimalstem Einsatz maximalste Ergebnisse zu produzieren. ☺

Als ich zum Hauptstudium nach Ingolstadt zog, lief ich zwar noch ab und an, aber die Umgebung war recht flach und langweilig, kein Vergleich zum hügeligen Freiberg. Dafür lud das Altmühltal zu verführerischen Radtouren ein, sodass ich mich auf die Suche nach einem Rennrad machte. Matze, ein guter Freund aus alten Armeeezeiten, überließ mir freundlich wie er ist sein altes Trainingsrad zu einem Schnäppchenpreis. So begann ich mehr und mehr Spaß daran zu finden, das Rad auch als Sportgerät zu nutzen.

Das sporadische Laufen behielt ich bei, kam dabei aber nie über 250 Jahreskilometer, bevor ich im Frühsommer 2003 wieder Lust bekam, etwas mehr zu tun. Inzwischen hatte ich auch wieder einige Freunde gefunden, die mit mir Laufen wollten. Ich brauchte ein neues Ziel, und so meldete ich mich zum Berlin Marathon im Herbst an. 380 km Training führten zu meiner Einstandszeit von knapp 3:25 Stunden auf der Marathondistanz. Marathon, das hatte ich mir weitaus mühsamer vorgestellt. Nur zwei Wochen später stand ich erneut an der Startlinie, diesmal in München, als Mönch verkleidet und nur 3 min langsamer.

Nach längerer Winterpause begann ich im März 2004, mich auf eine erste Saison als Freizeitläufer vorzubereiten. Vier Marathon, ein erster Ultramarathon (50 km in der Schwäbischen Alb), diverse Rennen über kürzere Distanzen, etliche persönliche Bestzeiten sowie knapp 1500 Trainingskilometer standen am Jahresende in meiner Bilanz. Das machte Lust auf mehr.

Ein Marathon war mir dabei besonders in Erinnerung geblieben, der Ostseeman. Eigentlich wollte ich diesen Langdistanztriathlon als Staffel mit 2 Freunden angehen. Einerseits mit Tim, der mir seit kurzem das Kraulschwimmen zeigte, und mit Matze, dessen altes Rennrad ich ja fuhr. Leider mussten beide kurzfristig absagen, aber ich fand Ersatz und startete trotzdem. Die Atmosphäre und der Teamgeist unter den Triathleten sowie das imposante Gewusel in den Wechselzonen faszinierten mich irgendwie, so dass ich mir selbst versprach, wiederzukommen.

Schon dort reizte mich die Herausforderung, das auch einmal alles allein zu schaffen. Aber da ich zu dem Zeitpunkt weder mehr als 100 m am Stück Kraulen noch 180 km in Renntempo hinter mich bringen konnte, fasste ich das für das kommende Jahr noch nicht ernsthaft ins Auge. Aber in einer Staffel würde ich auf alle Fälle wiederkommen.

Die Entscheidung...

Anfang 2005 wurde es Zeit für neue Herausforderungen. Ich hatte nach durchzechter Silvesternacht auf der Reeperbahn einen winzigen lokalen Marathon gewonnen und bekam das Selbstvertrauen, dass die kommenden acht Monate genügen würden, um mich anständig auf die Langdistanz als Einzelstarter vorzubereiten.

Also zögerte ich nicht lange und meldete mich schriftlich in Glücksburg an. Freundlicherweise akzeptierte man meine Meldung noch mit der ermäßigten Startgebühr, obwohl die Frist dafür schon zum Jahresende ausgelaufen war. Ein weiterer Beleg für das absolut freundliche und unkomplizierte Orga-Team um Reinhard Husen.

Die Vorbereitung 2005...

Tja, acht Monate sind zwar eine ordentliche Zeit, allerdings auch nicht genug, um Zeit zu verschwenden. Also ging ich als erstes meine größte Schwäche an, das Schwimmen. Ich trat dem lokalen Triathlon-Verein Tri-Sport Schwerin bei, um mich unter Anleitung und Gleichgesinnten dem Schwimmtraining zu widmen. Die Fortschritte waren von der ersten Woche an direkt zu spüren. Durch die verbesserte Technik konnte ich nicht nur schneller, sondern auch viel kraft sparer schwimmen, obwohl ich bis heute zu den langsamen im Triathlonfeld zähle.

Auch im Laufen machte ich Fortschritte. Der Erfolg am Neujahrstag war nur der Startschuss. Das erste Mal gab es keine Winterpause. Im Gegenteil, mir machte es richtig Spaß, auch im Schnee und Matsch zu laufen. Dabei lief ich fast ausschließlich meine gewohnte 17 km-Runde um den Neumühler See, bis heute meine absolute Lieblingsstrecke. Wunderschöne Landschaft mit Blick auf den See, durch Wald und über Felder, dazu leicht hügelig mit 2 kurzen knackigen Anstiegen, einfach schön und kurzweilig.

Im März absolvierte ich als ersten langen Lauf den 75 km langen LüHa-Fun-Run von Lübeck nach Hamburg. Meine Form stimmte, allerdings sollte sich das nur eine Woche später wieder wandeln. Da ich nach Mannheim zog und eine neue Arbeit begann, reduzierten sich die Laufumfänge wieder beträchtlich. Auch merkte ich die fehlende „Kontrolle“ beim Schwimmen, sodass ich die Ein oder Andere Einheit unter den Tisch fallen ließ. Allein macht mir das Schwimmen einfach nicht so viel Spaß, zumal die Bahnen hier in Mannheim abends auch nicht für Schwimmer abgetrennt sind, sondern man muss sich seinen Weg durch spielende Kinder und um sich tretende Rentner bahnen. Dafür meldete ich mich bei diversen Laufveranstaltungen, um mich wenigstens am Wochenende am Laufen zu halten. So erlief ich mir beim Hamburg Marathon einen neue Bestzeit, finishte den beliebten Rennsteig-Supermarathon durch den Thüringer Wald und gewann als Sahnehäubchen zusammen mit Tim noch den Staffel-Duathlon bei der Ingolstädter Summer-Challenge, was natürlich ausgiebig begossen wurde. Der Lauf wird mir noch eine Weile in Erinnerung bleiben, schließlich wurde ich das erste Mal von einem Radfahrer mit dem Schild „Erster Läufer“ begleitet. Das gibt noch mal einen Extra-Push.

Sobald es draußen warm wurde, begann ich mich aufs Rad zu setzen. Erst zu kleineren Ausfahrten in der Rheinebene, die dann mit Abstechern in die Weinstraße oder den Odenwald gewürzt wurden. Vor den 180 km hatte ich schon ein wenig Schiss, sodass ich mehrere längere Einheiten ins Training einbaute. Unter anderem fuhr ich zwei Einheiten über 200 km, für die ich aber jeweils den ganzen Tag benötigte und danach mit Muskelkater ins Bett fiel. Wie ich das in sechs Stunden schaffen sollte, war mir ein Rätsel.

Insofern kam mir der erste kleine Radtest der Saison gerade recht. Gemeinsam mit meinen beiden Kollegen Dirk und Kira hatte ich mich als Staffelteam für die Mitteldistanz in Maxdorf angemeldet. Ich wollte mich am 82 km langen und bergigen Radpart messen, der 2 sehr steile Anstiege beinhaltete. Ich blieb im Rahmen meiner Erwartungen, was keiner wirklich ruhmreichen Platzierung entsprach. Lediglich an den Anstiegen konnte ich deutlich mehr Leistung abrufen. Allerdings war ich nach dem Rennen dermaßen fertig, dass ich ob meiner Leistungsfähigkeit ein wenig ins Grübeln kam. Nicht einen Moment nachdenken musste ich über meine Begeisterung für den Triathlon, denn auch hier hatte ich wieder eine Unmenge Spaß. Aber Staffeln sind sowieso immer etwas ganz besonderes.

Ganz ohne Anleitung war ich in Mannheim übrigens nicht. Ein Kollege, der 2004 selbst den Ironman in Frankfurt absolviert hatte und in Maxdorf als Einzelstarter weit vorne punkten konnte, bedachte mich mit wertvollen Tipps zu Vorbereitung und Ausrüstung. Triathlon ist schon eine ganz ordentliche Materialschlacht. Ich konnte allerdings weitestgehend widerstehen und gönnte meinem alten Hobel lediglich neues Lenkerband und die Wartung des Tretlagers. Weitaus komplizierter und vor allem kostspieliger war die Beschaffung eines Neoprenanzugs. Ich fand einen guten Deal im Internet, bestellte und befand ihn für ziemlich knapp bemessen. Nun gut, dafür war er mit 200 € ja zumindest „preiswert“, natürlich nur relativ gesehen.

Somit waren eigentlich alle Bahnen geebnet, wenn auch die Trainingsumfänge seit Arbeitsbeginn kontinuierlich in den Keller gingen. Was noch fehlte, war ein Vorbereitungswettkampf über die Mitteldistanz. Leider fand ich keinen solchen in akzeptabler Nähe und innerhalb des 2-3-Wochenradius vor dem OSTSEEMAN, der nicht schon ausgebucht war. Also wick ich auf die beliebte Olympische Distanz in

Ladenburg gleich um die Ecke aus. Diese war dafür ziemlich gut geeignet, das das Schwimmen im Neckar stattfand und die Radstrecke ordentlich in den Odenwald ging. Somit war sie nicht allzu einfach. So ging ich mit dem Ziel ins Rennen, einfach sauber durchzukommen und mich wenn möglich im vorderen Mittelfeld zu platzieren.

Das Ergebnis war dementsprechend aufbauend. Für die 1,8 km Schwimmen, 42 km Radfahren inkl. 600 Höhenmeter und 10 km Laufen benötigte ich 2:37 Stunden und wurde Gesamt 65. von 320 Startern. Für meinen immerhin allerersten Triathlon überhaupt war ich sehr zufrieden. Ich konnte die Schwimmstrecke dank meiner defensiven Startaufstellung ohne Rangeleien im hinteren Feld beenden und setzte gleich zu Beginn der Radstrecke zur Aufholjagd an. Besonders am ersten und längsten Anstieg hoch zum Weißen Stein überholte ich den Hauptteil der Triathleten. In der letzten Disziplin ließ ich mich vor allem nicht mehr überholen und zog noch an einigen weiteren Teilnehmern vorbei.

Anfang August blickte ich nun also auf eine recht magere Trainingsbilanz zurück, vor allem was das Radfahren anbetraf. Hier habe ich nicht mal die 1000 km vollmachen können. Dafür bestärkte mich das Ergebnis von Ladenburg, dass das Minimaltraining zumindest nicht verpuffte.

OSTSEEMAN VORBEREITUNG 2005	
Vorbereitungszeit (Tage):	217
Trainingstage:	69
Schwimmen	
Anzahl Einheiten:	27
Trainingdauer:	21,5 h
Trainingskilometer:	43 km
Radfahren	
Anzahl Einheiten:	15
Trainingdauer:	42 h
Trainingskilometer:	1002 km
Laufen	
Anzahl Einheiten:	52
Trainingdauer:	83 h
Trainingskilometer:	905 km

Insofern brach ich optimistisch wenn auch ein wenig aufgeregt die Reise gen Norden an. Erste Station war Wittenförden, wo ich noch mal einen Abend Heimatluft schnuppern konnte.

Das Wochenende...

Samstag früh packte ich dann noch mal meine Sieben Sachen um und machte mich begleitet von meiner Mutter in der bunten A-Klasse nach Glücksstadt auf. Unterwegs sammelten wir noch einen weiteren Langdistanz-Neuling in Kiel auf, der im Gästebuch der OSTSEEMAN-Homepage um Mitfahrgelegenheit gebeten hatte.

In Glückstadt angekommen ging es zuerst zur Registrierung. Wir holten die Startunterlagen ab und deckten uns noch mit Energie-Gels für die Radstrecke ein,

bevor es zur Radabgabe ging. Nummer ans Rad, Aufkleber auf den Helm, noch mal kräftig aufpumpen, dann konnte ich meinen Alu-Flitzer auch schon zwischen die Carbon-Maschinen platzieren. Eine Luftpumpe wollte ich mir am Sonntagmorgen noch besorgen, die hatte ich in Mannheim liegengelassen. Zum Abschluss inspizieren wir noch einmal ausführlich die Wechselzone und den Strand. Ein Blick in die Ostsee lässt Hunderte von Quallen erahnen. Na, das kann ja ein Spaß werden!

Danach ging es erst einmal zum Zeltplatz Schwennau, der direkt an der Laufstrecke am Ostseestrand liegt. 5 Minuten für den Zeltaufbau, dann war es auch schon wieder an der Zeit, zurück zur Halle zu fahren, wo die Pasta-Party und Wettkampfbesprechung warteten. Auf dem Weg plötzlich der Schock. Mich beschlich das dumpfe Gefühl, dass ich während der ganzen Packerei in Mannheim und Schwerin gar keine Laufschuhe gesehen hatte. Also erst mal angehalten und nachgesehen. Und tatsächlich, meine vor wenigen Wochen neuerworbenen Treter verbrachten ein einsames Wochenende im Rhein-Neckar-Gebiet, während ich mich schon barfuss oder mit Leder-Halbschuhen einen Marathon laufen sah.

Zum Glück gibt es aber Marathon- bzw. Triathlon-Messen und so führte mich der erste Weg zum Sportausrüster. Ich erwarb das gleiche Modell, das in der Ferne einsam schlummerte, man soll ja schließlich keinen Marathon in neuen Schuhen laufen. ☺ Mein Füße hatten sich die letzten Wochen ja schon an einen neuen DS Trainer X gewöhnen können, also sollte es morgen für sie kein großes Problem sein, das gleiche noch einmal zu tun. Logik, die beruhigt.

Da jetzt ja so ziemlich alles geklärt war, genossen wir die Pasta-Party und Wettkampfbesprechung. Anschließend fuhren wir mit dem Auto noch einmal die Radstrecke ab, bevor ich gegen 22 Uhr in meinen Schlafsack kroch und noch ein wenig über den kommenden Tag grübelte.

Mein Plan bestand darin, von hinten zu starten, um mich nicht in Rangeleien verwickeln zu lassen, und mir viel Zeit in den Wechselzonen zu lassen. Schließlich galt als oberstes Ziel das Bewältigen der Strecke. Einfach Durchkommen, das wär' schon ein Erfolg. Was mich natürlich nicht davon abhielt, schon mal diverse Rechnungen aufzumachen. Beim Schwimmen traute ich mir eine Zeit unter 1:30 h zu, ohne mich allzu sehr zu verausgaben. Für die beiden Wechselzonen würde ich wohl in etwa 20 min brauchen. Die Radstrecke war dagegen für mich sehr schwer einzuschätzen. Nach meinen Erfahrungen in Maxdorf war ich mir nicht sicher, einen 30-er Schnitt halten zu können, zumal ich hier ja noch Reserven für die letzte Disziplin in der Rückhand halten musste. Mein Verstand rechnete also mit einer Zeit von 6:30 h, auch wenn ich mir natürlich eine Zeit von unter 6 Stunden wünschte.

Selbst wenn ich dann noch beim Marathon einbreche und mich langsam ins Ziel schleppen muss, sollte ich das Zeitlimit locker schaffen können.

Wenn dagegen Schwimmen und Rad nach Zeitplan verliefen und ich den Marathon auch noch unter 4 Stunden schaffen sollte, wären sogar die 12 Stunden möglich. Ein schöner Gedanke, um friedlich mit Wellenrauschen einzuschlafen.



Das Rennen...

Sonntag, 5:20 Uhr klingelt der Wecker. Wer mich kennt, der weiß, dass man um diese Zeit von mir keine Höchstleistungen erwarten kann. Aber was nützt es. Um mich herum geht es schon zu wie auf dem Wochenmarkt. Ich schnappe mir meine Waschtasche und gehe über den Campingplatz. Ich begnüge mich damit, die Zähne zu putzen und meine Kontaktlinsen einzusetzen, bevor ich mir alle warmen Klamotten überziehe, die ich im Zelt finden kann. Um es deutlich zu sagen, es ist arschkalt.

Mit den drei C&A-Plastiktüten, die ich in den Wechselzonen bzw. für danach deponieren kann, mache ich mich auf den 1 Kilometer langen Fußmarsch entlang der Ostsee zum **Start**. Dort angekommen, kaufe ich mir noch eine Luftpumpe und bringe sie am Rad an. Danach schlüpfe ich mehr oder weniger elegant in den Neoprenanzug und überprüfe noch einmal die Inhalte der Plastiktüten, bevor ich sie abgebe.

Danach geselle ich mich gegen 6:30 Uhr an den Strand zu den etwa 300 anderen Startern, die dort wie ich am kalten Strand bibbern. Einige ganz Harte schwimmen sich warm. Ich schaffe es nur bis zu den Oberschenkeln ins Wasser, dann ziehe ich mich lieber an den Strand zurück. Schwimmen kann ich heute noch genug.

Die Durchsage der offiziell gemessenen Wassertemperatur (16,5°C) erzeugt bei den meisten ein lautes Stöhnen. Die laute Musik, mit der man die Massen bis zum Start bei Laune halten will, kann das nur bedingt kompensieren. Viel witziger finde ich da den Kollegen, der sich mit etlichen Liegestütz aufwärmt. Ob das was hilft. Jan, der Student, den wir am Samstag mitgenommen haben, kommt auf die Idee, uns eine zweite Badekappe zum Drüberziehen zu besorgen. Das hilft bestimmt, wenn auch nur der Psyche.



Kurz nach 7 Uhr ertönt dann der Countdown gefolgt vom Startsignal. Es wird ziemlich schnell einsam am Strand und ich gehe mit den letzten Startern langsam ins Wasser. Erst mal noch Brille aufsetzen, dann eintauchen und ein paar langsame Züge machen, schon hat das Rennen begonnen. Es dauert nicht lange, und ich schwimme auf die ersten Leute auf. Um der bereits bekannten Prügelei aus dem Weg zu gehen, schwimme ich weiter rechts. Das Problem dabei ist nur, dass ich dadurch immer viel zu weit abdrifte und dann im Zickzack wieder ranschwimme.

Weit größere Probleme als die Navigation bereiten mir allerdings die Wellen. Ich finde einfach keinen Atemrhythmus, der synchron zu den Wellen ist. Somit schlucke ich mehr als nur ein paar Mal eine volle Ladung Salzwasser und komme des Öfteren nahe an die Kotzgrenze. Immerhin halten mich dieses und das Navigationsproblem soweit auf Trab, dass ich die körperlichen Qualen sowie die zahlreichen Quallen in den Hintergrund verdränge. Dafür bekomme ich mit, wie man den einen oder anderen ins Rettungsboot zieht und auch bei mir schauen die Jungs vom DLRG ab und an mit dem Boot vorbei. Ich kann ihre Gesichter durch meine Schwimmbrille nicht genau erkennen. Aber ich muss wohl ziemlich erbärmlich ausgesehen haben, so wie ich da im Zickzack dem Feld hinterhergehechtet bin und mich ab und an wie ein

toter Fisch auf dem Rücken liegend ausgeruht habe, wenn das Frühstück mal wieder Richtung Kopf marschieren wollte. Mich kriegen sie aber nicht, das stand fest!



Nach 1:40 h sah ich endlich **Land**. Kolumbus kann sich nicht besser gefühlt haben. Natürlich rein psychisch. Physisch ging gar nicht mehr viel. Ich bin gewankt wie ein Besoffener und hatte schon Schwierigkeiten, meine Plastiktüte im Feld der noch ca. 20 verbliebenen zu finden, bevor ich ruhigen Schrittes im Wechselzelt verschwand. Raus aus dem Neoprenanzug und ab in das Toilettenhäuschen. Dort erst mal ein paar Minuten sitzend durchgeschnauft, dann ging's zurück ins Zelt. Jetzt hieß es warm einpacken, denn es war nach wie vor kalt und außerdem verhiessen die Wolken am Himmel nicht viel Gutes.

Nach ca. 12 Minuten schnappte ich Helm und Rad und verließ die Wechselzone. Es standen sechs Runden à 30 km auf dem Programm. Insgesamt waren 1200 Höhenmeter zu bewältigen. Nicht viel in der Masse, aber es verteilt sich doch stetig auf die ganze Strecke. Hinzu kommen der kräftige und böige Wind und die nassen Straßen. Die erste Runde läuft aber wie geschmiert. Ich orientiere mich an meinem Radcomputer und peile einen 30 km/h-Schnitt an. Den kann ich auch relativ locker halten. Es sind nicht viele Zuschauer an der Strecke, das lange Wendepunkt-Stück zur Holnis raus erweist sich komischerweise als recht kurzweilig, da man seine Mitstreiter beobachten kann. Gegen Ende der Runde kommt dann ein kurzer aber knackiger Anstieg zur zweiten Verpflegungsstelle, den ich jedes Mal voll hochziehe. Das macht Spaß, denn hier stehen mit Abstand die meisten Zuschauer und hier standen wir auch letztes Jahr und haben unserem Radfahrer zugeschaut.



In Runde 2 ist die Straße fast schon abgetrocknet und es wird angenehmer. Die Sonne lässt sich sogar ab und an mal blicken, so dass ich meine Sonnenbrille nicht ganz umsonst aufgesetzt habe. Das Tempo ist ohne Probleme zu halten, meine Motivation noch voll da. Auch Runde 3 läuft noch wie am Schnürchen, dann werden aber langsam die Gedanken schwer. Nicht die 5 Stunden Sport, die man hinter sich hat, sondern die mindestens noch folgenden 7 lassen leichte Zweifel am Unterfangen aufkommen. Ich habe zwar noch Kraft, weiß aber einfach nicht, wie lange es noch reicht, so dass ich nach ca. 100 km auf dem Rad ein wenig das Tempo rausnehme.

Eigentlich fahre ich so weiter wie vorher, schalte allerdings an den Steigungen lieber hoch als sie in hohem Gang durchzutreten. Das wurde allerhöchste Zeit, denn in Runde 5 merke ich bereits, dass die Beine weich werden und mich die Kraft verlässt. Ich nehme jetzt auch Tempo auf den Geraden raus und versuche möglichst Kräfte sparend zu fahren. Ergebnis ist eine über 10 min langsamere Rundenzeit als vorher.

Meine Motivation ist am Boden, allerdings weiß ich auch, dass ich nur noch eine Runde auf dem Rad vor mir habe und anschließend über 7 Stunden Zeit für den Marathon. Das sollte doch zu schaffen sein.

Gesagt, getan. Sobald es auf die letzte Radrunde geht und ich erstmals meine Mutter an der Verpflegungsstation am Straßenrand jubeln sehe, sind Motivation und die gute Stimmung wieder da. Ich ziehe noch mal an, schließlich ist das Laufen ja eine andere Belastung und ich kann die Radmuskeln noch mal ordentlich platt machen. ☺ Das Wetter zeigt auch noch mal, was es so kann. Es beginnt zu regnen und zu stürmen, aber das kann meinen Willen jetzt nur noch anheizen. Jolle gegen Goliath! Der Typ hat keine Chance!



Nach 6 Stunden und einer knappen Minute auf dem Rad laufe ich wieder in die **Wechselzone** ein. Man entreißt mir mein Rad, ich suche wieder meinen Beutel, was diesmal trotz größerer Auswahl deutlich leichter ist, und begeben mich wieder ins Wechselzelt. Ich entlede mich meiner nassen Sachen und verschwinde noch mal auf Toilette. Dann hülle ich mich in meinen vor wenigen Wochen bei ebay erworbenen Triathlon-Anzug, der ja nun wenigstens auf der Laufstrecke noch mal ausgeführt werden soll, und überlege noch kurz, ob ich mit den nassen Socken oder barfuss in die brandneuen Laufschuhe schlüpfen soll. Tja, man hätte ja auch noch ein zweites Paar Socken mitnehmen können. Aber soweit hatte ich nicht gedacht.



Die Entscheidung fällt für barfuss (richtige Triathleten machen das sowieso nur so – hab ich gelesen). Und ziehe ich nach exakt 8 Stunden und 16 Sekunden aus, um meinen 11. **Marathon** hinter mich zu bringen. 7 Stunden habe ich Zeit bis zum Zielschluss. Da kann eigentlich nichts mehr schief gehen, zumal der Marathon mit seinen 5 Runden à ca. 8,3 km ziemlich übersichtlich portioniert ist und alle paar Kilometer eine Verpflegungsstation wartet.

Nach wenigen Kilometern komme ich in einen angenehmen Laufrhythmus, der wieder Zeit für Gedankenspiele lässt. Ein Marathon in 4 Stunden müsste doch hinzubekommen sein, dann hätte ich eine Gesamtzeit von 12 Stunden. Das wäre super, mehr hab ich nicht zu träumen gewagt. Die erste Runde stoppe ich nach 43 min. Ich rechne kurz hoch und beschließe, weiterhin 45er Runden zu probieren, um dann noch ein wenig Luft zu haben.

Die 2. Runde absolviere ich in gut 45 min, also alles im Soll. Die ersten Hundert Meter hatte ich Begleitung von meiner Mutter. Außerdem entdeckte ich Matthias und Freundin an der Promenade, die extra aus Hamburg zum Anfeuern gekommen sind. Spitze!

In Runde 3 bin ich urplötzlich platt und lasse mich bei einer Verpflegungsstation zu einer Fressorgie hinreißen (Cola, Kekse, Riegel, Gel, Iso), die zu sofortigem Magengrummeln führt. Also mache ich eine kurze Gehpause und fange wieder an zu rechnen. Ein paar Minuten Luft habe ich ja noch, aber nicht mehr allzu viel. Also raffte ich mich wieder auf und versuche, das alte Tempo wieder aufzunehmen. Die 3. Runde stoppe ich dann mit 55 min, danach überwache ich jeden Kilometer. In der 4. Runde fehlt mir einfach die Kraft. Ich zwingt mich zwar zum Laufen, es fehlt aber der Druck und ich verliere weiter Zeit, da ich wieder unter 10 km/h gesackt bin.

An der Strandpromenade hole ich mir die endgültige Motivation für die letzte und noch mal harte Runde. Erst sehe ich Matze und Toni, meine Mutter verpasse ich fast, da sie gerade abgelenkt war. Sie versucht noch, mir hinterherzulaufen, aber ich habe keine Zeit und eile weiter. Man sieht sich ja eh gleich wieder. Irgendwie scheinen mir letzte Runden zu liegen. Die Motivation ist hoch und ich kann wieder richtig Druck machen. Das muss ich auch. Es verbleiben noch 44 Minuten zur magischen 12-Stunden-Grenze, also muss ich die Runde 8 bzw. 11 Minuten schneller als die vorhergehenden laufen. Da hilft nur eines, Tempo machen.



Also kontrolliere ich jeden Kilometer und merke recht bald, dass es klappen könnte. Erst als ich wieder an die Promenade komme, werden meine Beine wirklich schwer. Jetzt hilft es aber nichts mehr, der Geist hat schon lange die Kommandogewalt über den Körper übernommen und ich treibe weiter Richtung Ziel. Als ich endlich die Anzeige im Zielkanal erblicke, weiß ich, alles hat geklappt.

Erleichtert, glücklich und erschöpft laufe ich nach 11:59:21 Stunden durchs Ziel. Nicht schlecht für die erste Langdistanz und auf alle Fälle Spitze in Anbetracht der Trainingskilometer. Aber darin war ich ja schon immer gut.

Nachbetrachtung...

Trotz chaotischer Vorbereitungen ein gelungener Start ins Langdistanzgeschäft, würde ich meinen. ☺

Ein wenig ärgerlich ist lediglich, dass mir beim Radfahren eine Minute zum 30er-Schnitt fehlt, aber das wird nächstes Mal sicher anders. Außerdem, wozu gibt's Rundungsregeln. ;)

Jolle - OSTSEEMAN Langdistanz Triathlon			
Disziplin	Split	Gesamtzeit	km/h
Schwimmen	01:40:06	01:40:06	2,3
Runde 1	00:46:38		2,3
Runde 2	00:53:28		2,0
WZ 1	00:12:13	01:52:19	
Radfahren	06:00:57	07:53:16	29,9
Runde 1	00:57:11		31,5
Runde 2	00:55:13		32,6
Runde 3	00:57:18		31,4
Runde 4	01:01:54		29,1
Runde 5	01:07:57		26,5
Runde 6	01:01:24		29,3
WZ 2	00:07:00	08:00:16	
Laufen	03:59:05	11:59:21	10,6
Runde 1	00:42:59		11,8
Runde 2	00:45:19		11,2
Runde 3	00:55:17		9,2
Runde 4	00:52:00		9,7
Runde 5	00:43:30		11,6

Wie ich später noch aus den Ergebnislisten erfahre, hat meine Zeit sogar zum 3. Platz bei den Norddeutschen Meisterschaften in meiner Altersklasse gereicht. Eigentlich unglaublich, wenn man mal die Anzahl der Starter außen vor lässt. ☺

Wie es nun weiter geht? Das kann ich wirklich noch nicht sagen. Aber ich denke schon, dass das nicht meine letzte Langdistanz gewesen sein wird.

