

Twistsee Adventsmarathon 2012

Sportlich aktiv waren Anette und Peter in [Bad Arolson](#) unterwegs.

Hier der Bericht der beiden:

Bei ca. 1 Grad und zum Glück trockenem Wetter, sind Anette und ich um 11 Uhr, nach nur 4 Wochen Vorbereitung, am Twistesee zum Advents-Waldmarathon gestartet.

Die Teilnehmerzahl war sehr überschaubar, geschätzte 180 Starter.

Die ersten Km's waren entspannt zu laufen, bis es in den Wald ging und somit das Höhenprofile ständig zu legte.

Anette fasste dann den Entschluss, bei Km 13 den offiziellen "Notausgang" zu nehmen, musste dann aber dennoch weitere 10 Km laufen und ist so auf 23 Km gekommen, mehr als ein Halbmarathon.

Ab diesem Zeitpunkt war ich dann auf mich gestellt, keine Begleitung und Ablenkung mehr.

So habe ich das Tempo leicht angezogen und die restlichen 29 Km's alleine abgspult.

Bis ca 34 / 36 Km lief es richtig gut aber dann wurde es doch hart, zumal ich den Ehrgeiz entwickelte noch unter 4 Stunden zu laufen.

Ich denke, dass ich die letzten 4 oder 5 Km unter einem 5er Schnitt gelaufen bin.

Offiziell liege ich, lt. Ergebnisliste, über 4 Stunden, bedingt durch den Stopp bei Km 13, lt. meiner Uhr ist es aber eine 3:58. :-)

Um es auf den Punkt zu bringen: Der Marathon ist sehr profiliert, um einiges härter als Weital, aber ein sehr schöner Landschaftslauf, sofern das Wetter gut ist, nicht Bestzeitenfähig aber sehr zu empfehlen.

Anette und ich sind beide zufrieden.

Es war für uns beide ein schöner Event und ein netter Jahresabschluss, was das Laufen angeht.

Danke an Peter für den Bericht

Rhein-Ahr Triathlon (von und mit Horst-Walter)

20. Rhein-Ahr Triathlon

Da wollte ich immer schon mal hin, denn der Schwimmstart ist mitten im Rhein von einer Autofähre runter. Am 9. September war es so weit; die Rheinhalle Remagen befindet sich direkt bei der weltberühmten Ruine der "Brücke von Remagen". Liest man die Inschriften an dem pechschwarzen Gemäuer kann man ganz nachdenklich werden und bekommt die eigenen kleine Probleme, auch die mit dem Triathlon, wieder ins rechte Verhältnis gerückt...

Es ist mein Dritter dieses Jahr nach 8 Jahren Pause und als Nummer 40 ein kleines Jubiläum. Hatte mal in der M30 angefangen (1986), dieses Jahr kam ich nun in die M60. 4:30 Uhr Aufstehen, 120 Km Anreise, eingehende Ortsbesichtigung (komplizierte Wechselzone), Stimmung, Wetter: Alles perfekt! Die Zeit bis zur Abfahrt der Fähre um 10 Uhr vergeht wie im Flug, die Sonne scheint schon recht warm und all die schwarzen Leiber drängeln sich an Deck. Dann der große Moment: Nach 2,8 Kilometern rheinaufwärts Richtung Sinzig geht die Laderampe runter ins Wasser, dass gurgelnd vorbeischießt und kleine Wirbel bildet. Langsam tasten wir und dicht gedrängt nach vorne, Gott sei Dank kein Gedrängel. Jeder hat Respekt! Ich stehe bewusst ganz rechts außen (im Linksbogen des Rheins ist die Strömung rechts stärker) und jumpe mit Kopfsprung rechts raus - zack reißt einen die starke Strömung vom Schiff weg. Erinnerung, dass unser Umweltminister Töpfer vor 20 Jahren weltweite Aufmerksamkeit erregte, als er es wagte durch die Kloake Rhein zu schwimmen. Seitdem hat sich viel getan: Heute ist das Wasser kristallklar und sauber. Aber kabbelig, die Atmung fällt in den kurzen Wellen schwer und vor allem die Orientierung. Denn es gibt in dem langgestreckten Linksbogen nur eine einzige Boje und man darf nicht in die Fahrrinne geraten - dort fahren die großen Dinger. Rechts sind zwar einige Kajaks, aber sie haben es schwer mit der Horde, die nicht hören will, sondern nur kraulen. Am Ende werden es höchstens echte 1.200 Meter Schwimmstrecke gewesen sein. In Erinnerung noch das vorbeisegeln an der einen gelben Boje: Hui! So schnell müsste man immer durchs Wasser pflügen können.

Denn nach nur 21:04 Minuten kommt schon die "Nato-Rampe" unterhalb der Brücke und es wird ziemlich schwierig über eine hohe Stufe unter Wasser dort raufzukommen. Dann geht's elende 250 Meter auf Asphalt (nix Teppich) eine Steigung hoch zur Wechselzone. Das ist sehr anstrengend und schon hier macht mir die Anstrengung, die ja zu einem Wettkampf dazu gehört, keinen Spaß mehr...Der Langarm Neo will nicht runter; der ganze Wechsel dauert geschlagene 5 Minuten, dann sitzen wir endlich auf dem Rad. Wer denkt Rhein=flach, der hat sich geirrt. Die erste langgezogene Steigung führt bald westlich hinauf nach Waldorf und Königsfeld (260 Meter über NN). Diese Runde dann zweimal, ständig geht's rauf oder runter. Ich liebe ja das Radfahren, aber dieses Mal macht's keine Laune. Komme die Steigungen schlecht hoch, der Puls ist mit 145-150 auch zehn Schläge höher, als in Frankfurt und ist einfach nicht unter Kontrolle zu bekommen. Am letzten Berg überholen auch noch zwei Herren mit Bierbauch und Mountainbike; die ultimative Demütigung!! Na gut, es gibt abschließend noch die 13 Kilometer Abfahrt zurück nach Remagen - da bin ich wieder in meinem Element und kassiere die beiden natürlich sofort ein und noch einige Andere dazu. Fahre aber deswegen vermutlich auch hier noch zu hart und rolle erst auf den letzten 500 Metern der 45 Kilometerlocker aus.

Der zweite Wechsel klappt mit 1:20 Minuten prima und selbst das Anlaufen fühlt sich ausnahmsweise mal richtig gut an: so schön weich die Schuhe, so schön warm das Wetter, jetzt "nur" noch laufen. Bin gleich drin im Schritt und hoffte auf einen maibach-mäßig halbwegs anständigen Lauf. Diese Hoffnung hielt allerdings nicht lange an - wieder, wie in

Frankfurt kamen nach genau einem Kilometer Krämpfe am linken äußeren Unterschenkel. Aber anders, als bei der Frankfurter Premiere nach jahrelanger Pause, waren die durch kurzes Gehen nicht mehr dauerhaft wegzubekommen. Alle möglich Versuche, durch verdrehtes Aussetzen des Fußes eine Lockerung zu erreichen, auch mentale Versuche ("ENTSPANNEN!") halfen nicht wirklich. Bei Kilometer drei folgt die erste längere Gehpause. Und ab jetzt gibt's zum Ausgleich die Krämpfe in BEIDEN Unterschenkeln; an exakt derselben Stelle. Ab da ist dann ein ständiger Wechsel zwischen maximal mal 2-300 Meter Laufen und 100 Meter Gehen angesagt. Das ist neu, das hatte ich noch nicht und erfreulich ist das auch nicht. 7 Kilometer werden auf diese Weise verflucht lang und so auf der Verliererstraße empfinde ich die Anstrengung als doppelt lästig und ärgerlich. Die 10,5 Kilometer sind auch noch als 3-Runden Kurs angelegt, zweimal geht's am Ziel vorbei, wo rechts jubelnd diejenigen einlaufen, die heute so richtig gut drauf sind. Ich reiße mich zusammen wenigstens hier immer zu laufen und will kein Bild des Jammers abgeben. Zumal Schwester und Mann aus Köln übergekommen sind, die heute ihren ersten Triathlon als Zuschauer erleben. Meinem Ruf in der Verwandtschaft was "Extremsport" angeht wird diese Vorstellung nicht förderlich sein, aber was soll ich denn machen? Weiter, weiter, weiter, immer weiter.

Als kleines Schmankerl haben sie eine 200 Meter lange 15-% Steigung hoch in den Ort eingebaut, die geht jetzt nur noch mit Unterstützung der Hände auf den Oberschenkeln. Runter kann ich es leider nicht laufen lassen - die armen Muskeln haben nach über drei Stunden etwas dagegen. Vorher läuft man in einer Art Gasse mitten durch ein Strandcafe, rechts und links sitzen vornehme Herrschaften an ihren Tischen, schlürfen Kaffee, essen Kuchen und...Glotzen. Dort zu gehen, das hat dann endgültig den Touch einer Freak-Show, das ist unreal! Andererseits kämpfe ich nicht alleine und ergeben sich beim Gehen nette Gespräche mit Leidensgenossen, zu denen man beim Laufen nie kommt: Ganz neue Erfahrungen im Hinterfeld sind das! Und selbst bei diesem "Tempo" - etwas über 7-er Schnitt (denn Gehen ist jetzt nicht mehr viel langsamer, als Laufen) - überhole ich noch Triathleten, denen es NOCH schlechter geht. Und auch Aufmunterndes erreicht mein Ohr: "Komm, hier im Schatten kannst Du doch laufen", oder "Das ist doch Deine letzte Runde!" von einer hübschen Triathletin, die locker an mir vorbeifliegt. Jetzt fällt auch zum ersten Mal in dem Wettkampf der Puls erst unter 145, dann sogar unter 140 - das Kommando haben klar die Muskeln übernommen. Lange vor dem Ziel - und wenigstens bin ich sicher, das Ziel irgendwann zu erreichen - hake ich den Wettkampf geistig ab. Überlege, was ich bei der Vorbereitung 2013 anders machen werde (vor allem Koppeltraining) und schweife gedanklich zurück zum allerersten Triathlon in Düren - 26 Jahre ist das jetzt schon her.

Hurra, zum letzten mal die lange Zielsteigung hoch, ich LAUFE tatsächlich, ohne hinzufallen und tappe nach 3:26:08 Stunden auf die blauen Matten: Piep, Piep ruft der Transponder. Ich bin tatsächlich da, ich habe GEFINISHT! Das ist mir in dem Moment enorm viel wert...Auch nicht ganz einfach, was jetzt noch kommt: Mich beruhigen - aber auch die entsetzte Schwester - Trinken organisieren, irgendwann wieder sprechen können. Es gilt auch sich sehr vorsichtig sich zu bewegen: Hinsetzen, Aufstehen, selbst einfaches Liegen im Gras werden zur Herausforderung dies ohne sofortige neue Krämpfe zu bewältigen. Erst spät wage ich Radtacho und Uhr abzulesen - das ist natürlich ein zweiter Schock: Auf dem Rad ein 26-er Schnitt (statt der vorgenommenen 30) und durch 1:17:32 Laufen sind weitere 14 Minuten auf die angepeilten 2:56 Stunden verloren gegangen. Der Dritte der TM60 ist mit 3:02:55 Stunden satte 23 Minuten vor mir. Und nicht bloß 1 bis 2, denn dann hätte ich mich vielleicht doch über eine verpasste Chance geärgert. So aber ist das Resultat eindeutig und geht vollkommen in Ordnung: 4. und somit Letzter meiner Altersklasse.



DAS Erlebnis, der Start von der Fähre

Maibach Triathlon



Am Sonntag, 12. August, war es mal wieder soweit. Die mittlerweile 23. Auflage des Maibach Triathlons stand auf dem Programm. Und wir von der SG Anspach haben nicht nur ziemlich abgeräumt, sondern auch noch unsere Vereinsmeister ermittelt. Vor allem hatten wir aber vor, während und nach dem Rennen jede Menge Spaß. Und das ist ja die Hauptsache.

Bei den Frauen starteten Anette Böhmer und Ricarda Groh, bei den Männern Gerhard Rettenbacher, Peter Seng, Horst-Walter Schwager und ich. Gerade in letzterer Konkurrenz wurde im Vorfeld fleißig die Favoritenrolle hin- und hergeschoben. Während Gerhard und Peter mir diese Bürde zuweisen wollten, hatte ich eher Gerhard auf der Rechnung... Los ging es in dem dieses Mal gar nicht so kalten Maibacher Freibad. Ricarda verließ nach 7:11 Minuten das Wasser mit sechs Sekunden Vorsprung vor Anette. Bei den Männern hatten es Gerhard und Peter beinahe zeitgleich nach 5:29, bzw. 5:30 Minuten geschafft. Horst-Walter folgte nach 6:05 Minuten und ich - mal wieder als Letzter - nach 6:44 Minuten. Auf dem Radpart - es ging auf 17 bergigen Kilometern über Wernborn, Eschbach, die Eschbacher Klippen, Michelbach, den Donnerskopf wieder zurück nach Maibach - gab Anette ziemlich Gas. 44:11 Minuten, inklusive Wechselzeit, verbrachte sie im Sattel und hatte nun einen Vorsprung vor Ricarda, die 49:44 Minuten benötigte. Und auch bei den männlichen SGA-Trias ging es zur Sache. Peter wechselte schnell und ging in Führung. Hinter ihm lieferten sich nun Gerhard und ich einen Zweikampf. An den Eschbacher Klippen dachte ich eigentlich, Gerhard abgehängt zu haben. Doch er kämpfte sich zurück und blieb mir dicht auf den Fersen. Auch Horst-Walter fuhr - bei seinem zweiten Triathlon nach seiner langen Pause - sehr stark und legte mit 41:22 Minuten eine Klassezeit hin. Peter kam nach flotten 34:51 Minuten in die Wechselzone und begab sich auf die Laufstrecke. Doch er spürte den Atem von Gerhard (35:55 Minuten auf dem Rad) und mir (34:40 Minuten) im Nacken. Und er hätte ihn noch mehr gespürt, hätte ich nicht in der Wechselzone vier Räder umgeworfen, die Gerhard und ich erst mal wieder aufstellen mussten. Danke Gerhard!! Leider zeigte ich mich im Rennen dann erstmal eher undankbar und machte mich nun auf die Verfolgung von Peter. 5,6 Kilometer Laufen lagen noch vor uns. Drei Kilometer vor dem Ziel tauchte er vor mir auf und ich zog vorbei. Eine Vorentscheidung? Weit gefehlt, denn Peter forcierte. Seine Taktik: Irgendwie dranbleiben und auf den letzten 1,5 Kilometern, die nur noch bergab führten, vielleicht einen Konter starten. Dieses Szenario kam mir auch in den Sinn, und so habe ich noch einmal das



Tempo erhöht. Letztlich erfolgreich, denn nun konnte Peter - der ja genau wie Gerhard einen Ironman in den Beinen hatte - nicht mehr folgen. Nach 23:51 Minuten in den Laufschuhen und einer Gesamtzeit von 1:05:14 Stunden hatte ich es schließlich geschafft und meinen Titel als Vereinsmeister verteidigt - Platz 13 in der Gesamtwertung und Platz 2 in der AK30. Doch Peter kam schon kurz danach. Nach 1:06:49 durfte auch er wieder durchatmen. Der Lohn bei seiner Maibach-Premiere: Platz 21 insgesamt und Bronze in der M50. Gerhard - ebenfalls in Maibach zum ersten Mal dabei - kam nach 1:08:09 Stunden als 28. und 7. der hart umkämpften M40 ins Ziel. Hätte er mir nicht in der Wechselzone beim Aufstellen der Räder geholfen, wäre eine noch bessere Zeit möglich gewesen. Horst-Walter lief bemerkenswert stark. Hatte er in Frankfurt beim Laufen noch einige Mühe gehabt, so schien ihm die hügelige und teilweise matschige Maibacher Laufstrecke überhaupt nichts auszumachen. Nach 36:20 Minuten hatte er den Kurs hinter sich und lief - glücklich und beflügelt - nach 1:23:47 Stunden ins Ziel. Als Krönung sicherte sich damit den dritten Platz in der M60. Und schon kurz nach ihm stürmte Anette ins Ziel. Mit 35:18 Minuten legte auch sie eine tolle Laufzeit hin, gewann mit einer Zeit von 1:26:46 Stunden souverän die W-45 und darf sich nun Vereinsmeisterin nennen. Ricarda, die in letzter Zeit nicht so viel trainieren konnte, lief 37:20 Minuten und wurde nach einer Zeit von 1:34:47 Stunden von den im Zielbereich wartenden SGA-Trias fröhlich begrüßt. Sie wurde Fünfte der W45. Wir haben einmal mehr in Maibach eine ganze Menge Spaß zusammen gehabt. Für alle war es ein super Tag. Auf ein Neues im nächsten Jahr.

Anette Böhmer: 1:26:46 Stunden (7:17 - 44:11 - 35:18), Platz 143, 1. W45

Ricarda Groh: 1:34:47 Stunden (7:11 - 49:44 - 37:20), Platz 179, 5. W45

Henning Schenckenberg: 1:05:14 Stunden (6:44 - 34:40 - 23:51), Platz 13, 2. M30

Peter Seng: 1:06:49 Stunden (5:30 - 34:51 - 26:28), Platz 21, 3. M50

Gerhard Rettenbacher: 1:08:09 Stunden (5:29 - 35:55 - 26:45), Platz 28, 7. M40

Horst-Walter Schwager: 1:23:47 Stunden (6:05 - 41:22 - 36:20), Platz 122, 3. M60

Citytriathlon Frankfurt

Für den einen war es ein bemerkenswertes Comeback nach acht Jahren Triathlon-Pause und für den anderen eine geglückte Wiedergutmachung nach dem Debakel beim Moret-Triathlon. Horst-Walter Schwager und ich waren am 5. August bei der dritten Auflage des Frankfurter City Triathlons (1,5-45-10) am Start. Und es hat sich gelohnt.

Die Radabgabe und die Wettkampfbesprechung erfolgten bereits am Samstag. Man muss also, wenn man an dieser Veranstaltung teilnehmen will, das ganze Wochenende einplanen. Dafür wird man mit einer - zumindest insgesamt - professionellen Organisation verwöhnt. Am Samstag war das Wetter noch super, am Sonntag zunächst durchwachsen. Doch pünktlich zum Startschuss hörte der Regen auf - und sollte auch im weiteren Verlauf des Wettkampfes keine Rolle mehr spielen. Geschwommen wurde im Langener Waldsee. Das war nach der Atemnot im Schwimmen beim Moret-Triathlon gerade für mich zunächst eine kleine Herausforderung. Doch nicht zuletzt dank Ricarda, die mich ein paar Tage vorher zwecks "Freigewässer-Training" noch in den Hattsteinweiher gezerzt hatte, lief alles bestens. Zunächst stieg aber Horst-Walter wieder aus dem Wasser. Nach 32:44 Minuten hatte er die 1500 Meter hinter sich gebracht - gerade für einen Brustschwimmer eine tolle Zeit. Ich folgte nach 36:17 Minuten. Dann musste man durch eine über 400 Meter lange Wechselzone laufen, ehe man sich endlich aufs Rad schwingen durfte. Nun wartete ein 45 Kilometer langer flacher Kurs auf uns, der über die B44 in die Frankfurter Innenstadt führte. Dort mussten dann zwei Runden absolviert werden. Die Strecke war natürlich komplett abgesperrt. Horst-Walter, der sich nach seiner langen Wettkampf-Pause seiner Form noch nicht so sicher war, hielt sich im Sattel bewusst ein wenig zurück. Dennoch hatte er nach 1:27:57 Stunden auch den Radpart gemeistert. Ich wollte schon eher Gas geben, doch so richtig liegen mir diese flachen "Drücker-Kurse" einfach nicht. Nach 1:19:08 Stunden war ich schließlich in der zweiten Wechselzone, Schnitt knapp 35 km/h. Im tiefsten Inneren hatte ich auf einen 37er-Schnitt gehofft... Es war ein bisschen mühselig, in der Wechselzone seinen Beutel mit den Laufsachen zu finden. Das könnte man vielleicht noch besser organisieren. Aber irgendwann hatte man ihn dann doch gefunden und der "Zehner" konnte beginnen. Horst-Walter hatte nun - gerade in der Anfangsphase - ein wenig Mühe und musste kurze Gehpausen einlegen. Bei mir ist die "dritte Disziplin" dagegen die stärkste, sodass ich nun noch eine kleine Aufholjagd starten konnte. Die vielen Zuschauer an der Strecke haben für zusätzliche Motivation gesorgt. Nach 39:35 Minuten hatte ich die zehn Kilometer schließlich hinter mir und kam nach 2:42:55 Stunden (man verlor halt viel Zeit in den Wechselzonen) durch einen sehr stimmungsvollen Zielkanal ins Ziel. Horst-Walter kämpfte derweil tapfer. Nach 1:02:03 Stunden hatte er den Lauf schließlich auch hinter sich und durfte sich nach insgesamt 3:12:03 Stunden über den fünften Platz seiner Altersklasse freuen. Eine tolle Leistung! Insgesamt ist der Wettkampf definitiv empfehlenswert. Man muss halt - sowohl am Samstag als auch am Sonntag - ein wenig Zeit mitbringen.

Henning Schenckenberg: 36:17 - 1:19:08 - 0:39:35, Platz 320 (AK 82.)

Horst-Walter Schwager: 32:44 - 1:27:57 - 1:02:03, Platz 678 (AK 5)

Ironman Frankfurt am 8. Juli 2012

Der Ironman ist jedes Mal ein prickelndes Ereignis. Wir waren in diesem Jahr den ganzen Nachmittag an der Laufstrecke, um unsere Freundin Katja anzufeuern. Es war für alle ein tolles Erlebnis.

Wir haben sogar Gerhard bei seinem Zieleinlauf auf dem Römer gesehen, aber er war so schnell unterwegs, dass wir ihm gar nichts zurufen konnten. Und das nach elfeinhalb Stunden Wettkampf. Ihr habt alle unsere Hochachtung.

Peter Seng, der noch vor Gerhard ins Ziel lief, hat uns den folgenden Bericht zugeschickt. Dieser offenbart alles, was einen Ironman ausmacht - von der Vorbereitung bis zum Dank an alle im Umfeld, die darunter leiden "mussten". Vielen Dank an Peter für diesen schönen Bericht.

Ich habe mir auch erlaubt, an das Ende des Berichts nicht nur die Ergebnisse der beiden Herren aus unserem Verein zu stellen, sondern auch die zweier vielen hier bekannter "eiserner Ladies", da das Finishen eines Ironmans unabhängig von jeder Vereinszugehörigkeit eine grandiose Leistung ist.

Nun aber viel Spaß beim Lesen von Peters Bericht.

Tilo Kramer

Der 08.07.2012 war der persönlich zweitwichtigste Tag in diesem Jahr, neben meinem 50. Geburtstag.

Seit Januar habe ich mich auf den 08.07. vorbereitet, denn es sollte ein Ironman-Finish mit persönlicher Bestzeit werden.

Der Trainingsstart verlief nicht gerade glatt, da ich im Januar und Februar gleich zweimal mit einer Erkältung das Training unterbrechen musste.

Na ja, nach diesem "holprigen" Anfang ging es dann ohne Krankheit und Verletzung weiter. Im März buchte ich, für zwei Wochen, auf Mallorca ein Trainingslager.

Dort schaffte ich ca. 1200 Radkilometer, einige Lauf- sowie Schwimmkilometer und fühlte mich im Anschluss einfach nur gut.

Das Training von April bis Juni verlief gut und ich hatte immer wieder sportliche Unterstützung von Vereinskollegen Hennig und Gerhard mit denen ich einige gemeinsame Radkilometer sammelte und vor allem von meiner Lebensgefährtin Anette, die mich sehr unterstützte.

Nun war der 08.07. gekommen und ich war froh dass es endlich soweit war !

Es war meine fünfte Langdistanz, dennoch war ich nervös wie bei meinem ersten Ironman.

Am 08.07. bin ich um kurz nach 3 Uhr aufgestanden, geduscht, gefrühstückt, meinen Kleiderbeutel geschnappt und nach Frankfurt gefahren.
Dort wartete bereits ein Shuttle-Bus mit einigen anderen Athleten.
Los ging es zum Langener Waldsee wo der Schwimmstart war, ebenso die erste Wechselzone.
Um kurz vor 6 Uhr war ich vor Ort und habe mich an die Vorbereitungen gemacht , Luftdruck prüfen, Verpflegung verstauen, Kleidung ordnen, Wechselbeutel wegbringen u.s.w..
Durch die Beschäftigung versuchte ich meine Nervosität zu überspielen, was mir nur teilweise gelungen ist.
Aber es gab wieder einmal einen Punkt, wo mir das Adrenalin aus den Ohren gekommen ist.
Beim prüfen des Luftdruckes ist mir das Ventil weggeflogen und der Reifen war völlig platt !!
Zum Glück hatte ich das Ventil nach kurzem suchen im Sand gefunden, eingeschraubt und bin mit dem Rad zum Bikeservice.
Uff, noch einmal Glück gehabt

Da die Triathlongemeinde doch recht überschaubar ist, vor allem wenn man schon lange Zeit dazugehört,
hatte ich eine Menge an Bekannten getroffen und immer wieder einen kurzen Plausch gehalten.
Ablenken war angesagt
Nun meldete sich, wie erwartet, mein Magen zu Wort und ich stellte mich in die lange Reihe der WC-Wartenden an.
Danach wurde es ernst.
Neopren anziehen und langsam zum See, wo bereits die Profis im Wasser waren, da diese um 6:45 Uhr starteten.
Es war wieder einmal ergreifend: dieser Anblick, Sonnenaufgang, die Zuschauer-Massen, Athleten und natürlich die deutsche Nationalhymne.
Gänsehaut pur, Tränen unterdrückt.
Kaum waren die Profis gestartet, durften die restlichen Athleten ins Wasser und sich einschwimmen.
Nun lief der "Countdown".

7 Uhr und ab ging es.
Wie erwartet gab es ein Gerangel und über 2000 Athleten versuchten ihre Bahn, ihren Platz im Wasser zu finden.
Ich versuchte diesmal links vom Feld zu schwimmen, da ich ?Rechtsatmer? bin.
Doch die Idee war nicht so gut, da alle nach links drückten und ich einiges an Tritten und Schlägen einstecken musste.
Ich entschied mich auf die rechte Seite zu kommen und somit meine Ruhe zu finden.
Geschafft hatte ich das nach der ersten Wendeboje sowie nach einem Tritt und einem Schlag ins Gesicht.
Dann war es OK, ich hatte meinen Rhythmus gefunden und ab ging es.
Kurz vor dem Landgang zur zweiten Runde musste ich leider noch einen Schlag ins Gesicht aushalten.
Um es kurz zu machen, die zweite Runde verlief richtig gut, ohne Schläge.

Nach 1:09 Std., HURRA!!, bin ich aus dem Wasser, den steilen Hang rauf, dabei den Neopren aufgemacht, oben Wasser getrunken und zum Rad gelaufen.
In der Zwischenzeit fing es an zu regnen .
Am Rad den Neopren ausgezogen, Radkleidung, Startnummer, Helm, Brille, Hand- und Radschuhe angezogen und raus aus der Wechselzone.
Am Ausgang stand Anette mit Freundin Andrea und feuerten mich gewaltig an.

Auf dem Rad zuerst einmal weg von der Masse, Rhythmus finden, trinken, essen, dann Tempo aufnehmen.

Ich dachte noch, es ist nur ein kleiner Schauer, so wie es in Wetterbricht gesagt wurde. Doch der kleine Schauer entpuppte sich zu einem kalten Dauerregen mit sehr, sehr viel Wind. OK, da musste ich durch und den Titel Ironman muß man sich schließlich verdienen.

Ab Friedberg wurde es mir zuviel und ich hatte inzwischen die Lust und die Motivation verloren,

zumal ich meine "Wunschzielzeit" nicht mehr bzw. nur noch sehr schwer erreichen konnte.

Bei meiner Kleiderwahl hatte ich ein sogenanntes "Cooler-Shirt" gewählt, welches die Körpertemperatur bei Hitze drücken sollte, sobald es mit Wasser in Kontakt kommt.

Nun, Wasser gäbe es genug vom Himmel

Nicht nur dass es generell kalt war und ein heftiger Wind wehte, nein - mein Shirt begann zu arbeiten und kühlte was nur ging.

Ich hatte das Gefühl in einem Eisschrank zu fahren, ich zitterte und konnte mich vor Kälte kaum noch bewegen.

Kurz vor Bad Vilbel beschloss ich nach der ersten Radrunde das Rennen aufzugeben, denn eine zweite Runde bei der Witterung, mit dieser Kleidung hätte ich nicht überstanden.

An der Friedberger Warte sah ich dann, dass die Wolken über Frankfurt verschwanden und die Sonne zu sehen war.

OK, mein Beschluss war damit hinfällig und ich machte mich nach Frankfurt und somit auf die zweite Radrunde,

wobei die Lust und die Motivation, bedingt durch das schlechte Wetter, nicht mehr vorhanden waren.

Die zweite Runde verlief dann unerwartet gut, obwohl noch immer ein starker Wind das Fahren teilweise recht schwierig und gefährlich machte.

Für die Wetterverhältnisse war meine Radzeit aber OK.

Angekommen in der zweiten Wechselzone und das Wetter wurde richtig gut, ja eigentlich war es inzwischen zu heiß.

Also die Schuhe gewechselt, getrunken, gegessen und ab auf die Strecke, mitten durch die Menschenmenge J

Die Stimmung an der Laufstrecke war genial, genau das was man nach so einer "Radtour" brauchte J

Die ersten zehn Kilometer liefen richtig gut und meine angestrebte Zielzeit von unter 11 Std. hätte ich da noch erreichen können.

Aber dann kam der stärkste Feind, mein Kopf und hatte auch prompt die 'Oberhand' über mich gewonnen.

Mein Kopf sagte auf einmal "Nein, laufe nicht mehr, hör auf damit, ist doch alles sinnlos, Du schaffst das nicht mehr".

OK, günstiger Zeitpunkt, denn genau an dieser Stelle stand Anette.

Ich blieb stehen, erzähle Anette was los ist und dass ich aufhören wolle.

Sie schaute mich fassungslos an und dann setzte ihr "Motivationsgespräch" ein

Auf gut deutsch, sie hatte mir den "Kopf gewaschen" und mir gesagt ich solle weiterlaufen, überlegen, wie enttäuscht ich wäre.

Und überhaupt sähe ich noch blendend aus?.: Wirklich? ☺

Sofort hatte Anette eine weitere Verbündete an ihrer Seite, ebenfalls eine Zuschauerin die unser Gespräch mitbekommen hat.

Was will man(n) da machen, wenn einem zwei Frauen sagen was zu tun ist?

OK, so bin ich weiter und habe versucht mich zu motivieren, mir einzureden wie schön das doch alles ist.

Na ja, geholfen hat es ein wenig aber so richtig konnte ich mich nicht überzeugen.

So bin ich mehr schlecht als recht von einem Verpflegungsstand zum nächsten gelaufen, immer kurz angehalten, ab und an etwas gegessen, getrunken, und dann im langsamen Tempo weiter zum nächsten Stand.

Zwischendurch wollte ich immer wieder aufhören, doch ich stand unter "Beobachtung?":

- a.) Anette und ihre Freundin
- b.) Anettes Eltern
- c.) Anettes Schwester Silke mit Familie
- d.) viele Bekannte von mir aus Frankfurt und Westerfeld
- e.) Henning und Wolfgang von der SGA die mich bereits auf der Radstrecke, und das bei diesem Dreckswetter, angefeuert hatten.

Vielen vielen Dank, Leute!!!

Ich konnte es mir wirklich nicht erlauben die Flinte ins Korn zu schmeißen.

Irgendwie hatte ich dann doch eine Laufrunde nach der anderen geschafft.

Auf der letzten Runde traf ich noch Gerhard, dem es ebenso schlecht ging wie mir. L

Irgendwie und irgendwo hatte ich, auf den letzten Kilometern, noch "Körner" in mir gefunden , irgendwelche motivierende Gedanken entdeckt. J

Kurz vor dem Ziel, ca. 2-3 Km, konnte ich sogar noch einmal mein Tempo anziehen, da zeigte es sich dass mein Körper noch konnte, nur der Kopf wollte eben nicht mehr.

Im "Zielkanal" nahm ich das Tempo raus um die Eindrücke zu sammeln, um den Zieleinlauf auf dem Römerberg genießen zu können.

Und alle waren sie im Zielbereich, die ganze Familie, alle Freunde und Bekannte.

Es war atemberaubend, unglaublich, ich hätte fast geheult.

Es war geschafft, all die Mühe, alle Schmerzen, der Kampf mit dem Schweinehund, alles war vorbei und ich im Ziel.

HURRA!!!

Zwar hatte ich meine Wunschzeit, meine Bestzeit nicht erreicht aber der Zieleinlauf belohnt mich immer wieder für alles, egal ob Höhen oder Tiefen.

Das ist es wert!!!!

Man fragt sich sicher, warum macht man so etwas.

Sicher hat jeder andere Gründe.

In Worte kann ich es nicht fassen, denn man muss es erlebt haben.

Mache ich so etwas noch einmal?

Nein, so sicher nicht mehr.

Nicht mehr hinter einer "Bestzeit" herjagen.

Dem Triathlon aber bleibe ich treu!

Vielen vielen Dank an alle die mich in den letzten sechs Monaten begleiten haben, die mich unterstützt haben.

Vor allem aber geht der Dank an Anette, Annika und Kristina, die so einiges mit mir ertragen mussten.

Viele Grüße

Peter

Aus der Ergebnisliste:

Name	Swim	Bike	Run	Finish	Div. Rank	Overall Rank
Seng, Peter	01:09:43	05:34:48	04:36:12	11:33:39	91	1215
Rettenbacher, Gerhard	01:11:37	05:43:07	04:32:39	11:37:00	308	1251
Kiehlmann, Katja	01:04:44	06:24:08	04:30:21	12:09:45	318	1543
Bachmann, Sabine	01:13:05	06:09:52	05:03:48	12:36:49	282	1746

Neroman

Am Samstag, den 28.04.2012 war ein SGA-Damen-Trio beim Neroman in Wiesbaden. Anke S. startete beim Schnupper-Triathlon (0,3/11/2Km) und benötigte genau 1 Stunde. Anette B. und ich waren beim normalen Wettkampf über 500 m Schwimmen, 20 km Mountain-Bike und 5 km Laufen am Start. Die Radstrecke war durch den vorherigen Regen sehr matschig und nicht ganz ungefährlich. Es gab auch einige Stürze, zum Glück nicht bei uns. Anette benötigte 1:50 Std. und ich 1:58 Std.

Bericht von Birgit Roos



8

