

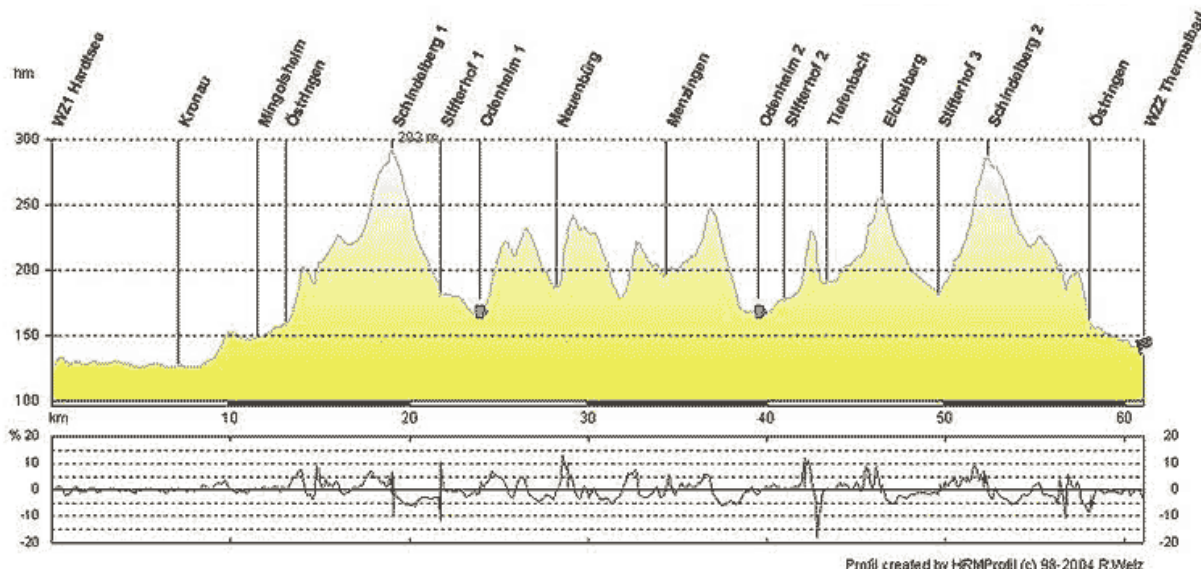
Kraichgau-Triathlon-Festival 2005

Bericht von Markus Schüler

Am 5. Juni fand im Kraichgau (LKr. Karlsruhe) das Kraichgau-Triathlon-Festival 2005 statt. Man hatte die Auswahl zwischen 3 Strecken.

Die Sprintdistanz über 1500m Schwimmen, 40km Radfahren und 10km laufen. Es gab noch eine Mitteldistanz über 2000m, 60km und 14km. Ich dachte mir, wenn ich schon soweit fahren (1 Std. mit dem Auto) muss, mache ich doch gleich mal die L-Distanz. Kann ja vor dem Saison-Höhepunkt dem Ironman Switzerland nicht schaden. So wagte ich mich über die Distanz von 2500m Schwimmen, 112km Radfahren mit 1380hm und anschließend noch 21km Laufen.

Ich reiste bereits am Samstag an. Um 11Uhr sollte eine Streckenbesichtigung mit den Profis stattfinden, die ich mir aufgrund der selektiven Radstrecke mit an tun wollte.. Wir fuhren mit einem knappen 30er Schnitt über die Strecke und waren noch knappen 2 Stunden wieder im Ziel. Die Organisatoren wollten ein absolut windschattenfreies Rennen hinbekommen. Mit diesem Profil ist es ihnen durchaus gelungen:



Das Teilnehmerfeld von mehr als 1100 Sportlern musste sich in Upstadt-Weiher an einem Baggersee einfinden, etwa 5km von der BAB 5 Ausfahrt Kronau.

Mein Ziel war es, die 2500m im etwa 20° kalten Wasser in einer Zeit von etwa 50min zurückzulegen. Allerdings war dies mein erstes Freiwasserschwimmen in einem See. An einen 3er Armzug war nicht zu denken, meine Brille lief dauernd an und der starke Wind an diesem Tag tat sein Übriges hinzu, so dass ich nach weit mehr als 2500m durch mein Zick-Zack-Schwimmen das Wasser nach mehr als 1 Stunde verlassen habe. Zum Glück war ich nicht der letzte Athlet, der das Wasser verlassen hatte, es standen noch mehr Räder in der Wechselzone.



Jetzt ging es auf die Radstrecke, die ersten 10km waren relativ flach, so dass ich bis zum ersten Berg schon etwa 10 Athleten einholen konnte. nach ca 12 km ging es das erste mal durch ein Wohnquartier und einen Hügel hoch Auf dem Rad lief es perfekt, ich wurde auf den 2 Runden nicht ein einziges Mal überholt oder sogar überrundet. Dank der Besichtigungstour vom Samstag wusste ich, wo der erste Knackpunkt wartet - der "Col de Hühnerberg" - ca 500 m ging es da wirklich steil hoch - aber da standen so viele Leute, da ging es wie von alleine, wenn auch langsam. Ich konnte die 1300 hm und 110km in einer Zeit von 3:58Std hinter mich bringen. Als kleines Schmankerl gab es noch eine Bergwertung, der letzte längere Anstieg wurde noch mal den stärkeren Athleten Gelegenheit gegeben, dort die Kasse aufzubessern. Der Schnellste mit unvorstellbaren 30km/h im Durchschnitt dort hinauf geflogen, ich schaffte immerhin noch etwa mehr als 18km/h.



Das Rad wurde einem gleich abgenommen, Helfer dirigierten einen in die richtige Reihe, wo der Wechselbeutel lag. Ab ins Zelt, Helm ab, Schuhe gewechselt, ein paar Worte mit der Helferin gewechselt und bedankt, dann weiter

In der WZ2 angelangt, wurde einem das Rad gleich abgenommen.



So machte ich mich nach kurze Zeit auf die 21km lange Laufstrecke, ich begann recht zügig und peilte eine Zeit von weit unter 2 Stunden an. Nach 2 km rebellierte mein Magen so stark, dass ich unterwegs 3mal die Strecke verlassen musste, weil mich Montezumas-Rache heimgesucht hatte. Die angestrebte Zeit war nicht mehr zu halten, so dass ich erst nach peinlichen 2:18Std ins Ziel kam. Meine Gesamtzeit lag bei 7:23Std, bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nie solange Sport am Stück betrieben. Der innere Schweinehund war besiegt, diese Willensleistung, nicht aufzugeben und trotz

Durchfall zu finnishen, macht mir Mut auch meinen Saisonhöhepunkt am 17.07., ebenfalls zu finnishen.



Zum Wettkampf allgemein:

Der Wettkampf wurde von Thomas Hellriegels Bruder organisiert. Eigentlich sollte Helle starten, allerdings ist er am Pfeifferischen Drüsenfieber erkrankt und musste daher absagen, Chris McCormack musste ebenfalls absagen, da er aus privaten Gründen nach Australien musste. Nichtsdestotrotz waren zahlreiche bekannte Athleten am Start, Ralf (2ter St-Distanz) und Nina Eggert (Siegerin S-Distanz), Timo Bracht, Ute MückeI, Markus Forster, Uwe Widmann uvm.



Das Startgeld lag zwischen 30Euro und 90Euro. Die Verpflegung war 1a, es gab ausreichend Gel, Riegel, Bananen. Außerdem wurde auf dem Rad Wasser, Iso und Cola gereicht, beim Laufen ebenso.



Die Radstrecke war komplett abgesperrt, es gab sehr viele Zuschauer an der Strecke, besonders an den Anstiegen waren die Zuschauer besonders zahlreich. Man wurde ständig angefeuert und fühlte sich zu keinem Zeitpunkt alleine auf der Strecke.

Nächstes Jahr findet wohl wieder ein Kraichgau-Triathlon-Festival statt, ich kann nur jedem TCEC´ler diesen Wettkampf empfehlen. Ich bin nächstes Jahr wieder dabei.

Näheres zum Wettkampf gibt es hier:
<http://www.kraichgau-triathlon.de>

