



Bericht Deutsche Meisterschaften Cross-Triathlon und Xterra am Titisee 09.09.06

Für die Unwissenden: 1500m schwimmen, 38km MTB und 10km Crosslauf

Eins vorne weg, ich habe gefinnisht, mit Würde und Anstand. Zwischenzeitlich habe ich ans Aufgeben gedacht, aber dazu später mehr.

Im Laufe des Wettkampfes tauchen jede Menge Fragen auf, die leider zum Teil unbeantwortet blieben. Aber erstmal der Reihe nach.

Vorletzte Woche habe ich im 3athlon-Forum gesehen, dass jemand seinen Startplatz abgeben möchte. Warum sollte ich also nicht teilnehmen, zumal ich nicht das volle Startgeld zu bezahlen hatte. Ein Grund wäre gewesen, dass ich 6 Tage vor dem Xterra noch in Köln auf der Mitteldistanz gestartet bin und die Beine von meinem Radsplitt noch stark geschwächt waren.

Ich fuhr also am Freitagnachmittag, die 320km in Richtung Titisee-Neustadt. Dort angekommen, machte ich mich auf dem Weg zur Startunterlagenausgabe. Mit T-Shirt, Rucksack und 2 Freßtickets bepackt, wollte ich mir die ersten Meter der Bikestrecke anschauen. Was ich jedoch nach 200m zu sehen bekam, war echt kein Spaß mehr.



Ich hoffe, die Bilder zeigen annähernd was ich am nächsten Tag zu bewältigen hatte. Nachdem ich dann die ersten nicht gerade ermunternden 500m gesehen habe, machte ich mich einem riesigen Hunger in Richtung Kurhaus. Bei der Pastyparty wurden ein großes Salatbuffet gereicht, sowie 3 verschiedene Nudeln und 3 verschiedenen Soßen. Seltsamerweise gab es keinen Parmesankäse, sondern geriebenen Gouda. Naja, ist ja auch egal.

Nach einer sehr schlechten Nacht, machte ich mich auf den Weg in Richtung Wechselzone. Zuerst habe ich am Parkplatz das Rad noch mal gereinigt und geschmiert. Zwischenzeitlich

lief gerade der Xterra-Light 750m, 18km, 5km. Was seltsam war, warum brauchen die besten Schwimmer für 750m 15m für Schwimmen, das ist doch eigentlich dein Niveau. Ohne darüber weiter einen Gedanken zu verlieren, checkte ich ein, richtete meinen Wechselplatz ein. Ein Blick viel auf die Kette, die so seltsam trocken aussah. Upps, da hatte ich wohl vergessen, die Kette zu fetten also noch mal schnell zum Auto das Kettenfett holen. Gut gefettet ist halb getreten. Hahr, Hahr.



Um 13Uhr erfolgte dann der Startschuss zu den 1500m im 17Grad kalten Titisee, letzte Woche mit 20Grad war die Regattastrecke in Köln noch recht angenehm, ich wusste gar nicht, dass 3Grad Unterschied so viel ausmachen können. Ich keulte also los, bisher waren meine Schwimmstrecken, vom Sprint in Regensburg mal abgesehen, deutlich länger. Ich prügelte auf das Wasser ein, nach einem kurzen Landgang ging es dann in die 2te Runde. Als ich dann zum 2ten mal etwas Festes unter meinen Füßen spürte, schaute ich auf die Uhr. Holla die Waldfee, was ist denn hier los, 49min für 1500m das kann doch wohl nicht wahr sein, habe ich in diesem Jahr kein Schwimmen trainiert, oder war. Beim Awardsdinner kam dann heraus, dass wohl etwas schief gelaufen sei. Es wurde sich teilweise erzählt, dass eine Boje stark abgetrieben sei. Die Schwimmstrecke war dann wohl zwischen 2000-2500m lang. Ob das gut gehen würde, schließlich gab es noch eine Tragepassage und die Downhills erfordern etwas mehr als Pudding in den Oberarmen.

Ich setzte mich als auf meinen harten Carbonsattel und fuhr langsam los, die ersten 4km sollten ungefähr 450hm haben, also nur nicht total verausgaben, wie mir der Technische Leiter in einer Email vorab riet. Recht hatte er. Nach 1 KM war Schluss.



Jetzt stelle ich mir zum ersten Mal die Frage nach dem Warum? Warum mache ich das überhaupt. Wenn Du die Hölle von Kasterlee im Dezember schaffen willst und das Inferno im nächsten Jahr, wirst Du wohl so einen kleinen Crossduathlon bewältigen. Pustekuchen,

absteigen und schieben, ganze, es war so steil, sogar leichte Krämpfe in der Wade machten sich bemerkbar. Der Jungfrau-Marathon im letzten Jahr, den ich gelaufen bin, war nur an den wenigsten Stücken zu steil. Der Unterschied war, MTB-Schuhe und noch ein 14kg Hobel. Kurz ging es bergab und dann war schon wieder schieben angesagt, das darf doch alles nicht wahr sein. Habe ich nicht gehört, es sei alles fahrbar. Für mich wohl nicht, waren die Beine von der Mitteldistanz noch zu kaputt. Die nächste Frage stellte sich, warum soll ich fahren, wenn ich beim Schieben annähernd genauso schnell bin. Oben angekommen, erstmal verpflegt und weiter ging es, leicht bergab, wo vorhin die Gänge nicht leicht genug sein sollten, war ich jetzt schnell bei der größten Übersetzung angekommen. Meine größte Angst hatte ich vor den Abfahrten mit den Singletrails. Um es kurz zu machen, meine Leute aus dem MTB-Forum, allen voran Thomas und Achim, die immer auf mich warten müssen, wären stolz auf mich, wenn sie mich gesehen hätten. Lag wohl am Adrenalin, dass ich es einfach laufen lies. Mir war einfach alles egal, hoffentlich nur bald im Ziel.



Als ich mit hoher Geschwindigkeit in Richtung Sprungschanze fuhr, wurden mir die Zusammenhänge noch mal bewusst. Falsche Geschwindigkeit beim Schwimmen und die bevorstehende Tragepassage. Genügt es nicht steile Rampen hoch zu fahren, jetzt sollte ich mein Rad auch noch Tragen, Fahrrad kommt von Fahren, zuerst war es ein Schiebrad und jetzt noch eine Tragerad.



Ich schulterte mein Rad und stieg die sehr steilen Treppen in Richtung Sprungrichterturm hoch, wenn mich einer fluchen gehört hätte, ich wäre wohl disqualifiziert worden. Bin ich Sven Hannerwald oder Dieter Thoma, ich bin doch Triathlet und kein verdammter Skispringer. Das ganze lamentieren half nichts, ich wollte ja finnishen, eine bestimmte Zeit hatte ich sowieso nie gehabt. Bis jetzt waren erst 10km vorbei und ich war bestimmt schon 1 – 1.15 Stunde unterwegs. Der Rest bis ins Ziel war für mich fast fahrbar, es war zwar teilweise steil und das Hintereil meines Fullys sprang wie ein junges Reh, aber was soll man machen, wenn man kein Hardtail hat. Für solches Rennen ist ein Hardtail sicherlich die bessere Alternative, mit dem nötigen Kleingeld kann man das Gewicht bis auf Rennradniveau durchaus drücken.

3-4km vor dem Ziel gab es so gar ein geteertes Stück, wunderbar. Hier konnte ich endlich noch mal richtig heizen, leider ging es dann wieder auf Schotter, ein kurzer Verbremser und Schlenker. 30cm vor einem größeren Bach konnte ich noch mal zum Stehen kommen. Meine Kraft und meine Konzentration ließen also schon nach. Nach einer kurzen Schiebepassage kam noch mal ein Stück geteerte Straße bevor es auf die 2te Runde ging.

Gab es eigentlich eine Cut-Off-Zeit? Puh, zum Glück nicht, schließlich waren schon knappe 2,45Stunden vorbei und ich musste noch eine Runde fahren und noch 10km laufen.

Im Nachhinein weiß ich gar nicht, wie ich mein Rad ein 2tes Mal diese Sprungschanze hoch tragen konnte. Meine Oberarmmuskulatur war jetzt so geschwächt, was aber eigentlich erst so ab KM 70 oder 5 Stunden MTB auftritt. Die matschigen Passagen waren jetzt so ausgefahren, dass ich mich so bei KM 33 ablegte. Ich kam in tiefe Spurrillen und konnte das Rad nicht mehr halten, mit Tempo 30 stieg ich vom Rad ab, ich rutsche also mit dem Unterarm durch den Matsch, ich so aus wie ein Schwein, Hose, Schuhe, Rad, TriTop und Trikot waren total verschlammt. Aufgeben gilt nicht, also Rad aufheben und weiter geht's, der Unterarm schmerzte zwar, vor lauter Dreck war aber nichts zusehen. Ich habe mich nie für einen guten Radfahrer gehalten, geschweige denn für einen guten Mountainbiker, aber mit einer Zeit von 5:40 beim Ironman in Frankfurt war die Radzeit von 3:02Std einfach nur blamabel. Es ging aber einfach nicht mehr.

Wie fühlt sich denn das Laufen noch so einer Tortour an. Bisher war ich nach dem Biken noch nie laufen. Die Strecke verlief wellig am See entlang, eine Crosseinlage hatte man uns auch noch versprochen, zuerst ging es relativ steil und wurzelig zur Verpflegungstelle hoch, leicht ansteigend ging es weiter und dann ging es sehr steil und felsig wieder bergab, laufen konnte ich die Stücke nicht, nach 5km im Ziel zeigte die Uhr 4:26Std an, wenn ich diesmal meinen inneren Schweinehund besiege und mal keine Bauschmerzen mit Durchfall bekomme, sollte eine Zeit von sub 5Std möglich sein. Ich versuchte meinen Puls noch mal in die Höhe zu treiben, aber noch den Strapazen zuvor, war bei 165 Schluss. Überglücklich gefinnisht zu haben, erreichte ich nach 4:52Std das Ziel. Schnell zum Arzt, abklären lassen ob was gebrochen ist, nach 5Min wurde ich entlassen, Glück gehabt, die Tapete am Unterarm ist zwar ab, aber die Knochen sind Heil geblieben.

Jetzt nur noch Duschen und den Matsch abwaschen, bevor es dann um 19Uhr zum Awarddinner ging. Beim Radeln sind mir die tollen Pilze am Wegesrand aufgefallen.



Und was soll ich sage, es gab wieder Salat und Hühnergeschnetzeltes mit Pilze, zum Glück waren es Champignons ohne Fliegenpilze. ☺, hahr, hahr.

Naja, was soll ich sage, ich bin um eine neue Erfahrung reicher. Jetzt, einen Tag später bin ich noch mal die Treppen zum Sprungrichterturm hinaus, und ich kann es immer noch nicht glauben, dass ich dort mein Rad hinaus bekommen habe.

2 Fragen sind jetzt noch offen geblieben, soll ich das Inferno und den Powerman wagen? Ohne das Bergauffahren zu üben, brauche ich wohl dort nicht zu starten, Kraft in den Beinen ist auch genügend vorhanden, leider fehlt mir die Geduld und ich werde beim Pedallieren zu hektisch und dann steige ich einfach ab. Es ist ja noch etwas Zeit bis zum Inferno, beim Powerman im Dezember werden wohl andere Tugenden gefragt sein.

Deutscher Meister und Xterra Germany Sieger wurde:

1. Sebastian Kienle in 02:53:47:20 Std

176. Markus Schüler vom TCEC Mainz in 04:52:25:81 Std (nicht Letzter, 11 waren noch hinter mir, 23 Aufgaben)

Mein Fazit:

Für sein Geld, 80Euro Stargeld bekommt man jede Menge zurück. Tolle Präsente (Rucksack, T-Shirt), 2 Essen und einen tollen Wettkampf. Die Absperrung war super, überall im Wald standen genügend Helfer, die einen gewarnt haben. Im Laufe des Jahres habe ich einpaar Wettkämpfe bestritten und mit denen muss ich den Xterra vergleichen. Daher sind mir einpaar Verbesserungspunkte aufgefallen:

- die Schwimmstrecke sollte zumindest annähernd, dem Ausgewiesenen entsprechen, schließlich muss man seine Kraft einteilen
- zumindest beim Laufen hätte ich gerne CocaCola getrunken
- Bananen waren auch nicht mehr an allen Verpflegungspunkten zu bekommen

Mit einem ultraleichten Carbonhardtail werde ich die Strecke in Zukunft sicher noch mal in Angriff nehmen, denn trotz der tierischen Anstrengung hat es mir sehr viel Spaß gemacht. Ich kann nur jedem Triathleten oder guten Mountainbiker empfehlen, mal an einem solchen Wettkampf teilzunehmen, Schwimmen lässt sich lernen und beim Laufen muss man einfach nur durchhalten.

P.S. Danke Andreas für den Startplatz.

PPS. Streckenprofile und Beschreibungen gibt es unter www.xterra.de