

## Bericht Köln-Triathlon Mittel-Distanz am 03.09.2006

Die Eindrücke vom Ironman in Frankfurt waren verflogen, keine Ahnung wie sich Schmerzen anfühlen. Um diese Erfahrungen wieder aufleben zu lassen, habe ich mich noch zur Mitteldistanz in Köln angemeldet. Leider war ich seit dem Ironman 23.07. ganze 2mal im Wasser, 30min Planschen im Freibad und dann noch ein Sprint in Regensburg. Das mangelnde Training sollte sich dann in der Schwimmzeit widerspiegeln.

Das Unternehmen Mitteldistanz ging bereits freitags los. Es ging nach Hause, das Rad wurde verpackt, welche Laufräder sollten es denn sein, Trispoke oder herkömmliche Speichen. Egal wie die Wahl ausfällt, es ist sowieso immer die falsche.

Sonntags sah das Wetter nicht allzu gut aus, es war aber noch trocken. Um 10.20Uhr wurden wir, die 600 Starter auf die Mitteldistanz geschickt. Die Schwimmstrecke war die Regattastrecke in Köln, 1250m hin und das gleiche wieder zurück. Ein Umherirren war nicht möglich, da in dem Wasser Seile gespannt waren, an denen man sich gut orientieren konnte. Trotz der Seile und wegen mangelndem Training bin ich dem Wasser nach unterirdischen 54min entstiegen. Zwischenzeitlich hat es angefangen zu regnen, Radschuhe, Socken und Laufschuhe waren schon nass.

Nach 60min insgesamt stieg ich dann endlich auf meinen Rennboliden. Konnte ich mich diesmal zurückhalten und dann noch am Ende laufen zu können. Die Devise hieß; frieren oder Gas geben, ich entschied mich für's Gas geben. Der Puls war ständig auf über 170 Schläge, hoffentlich sollte sich das nicht rächen, schließlich ist die Strecke knappe 90km lang, 4 Runden a 22km. Radstrecke ist bis auf einen Brückenüberfahrt sehr sehr flach, nur der Norden Kölns ist flach und damit sehr windanfällig. Ab Mitte der 3ten Runde war der Wind so stark, dass ein Liegen auf Aerolenker bei Seitenwind nicht mehr möglich war. Die Angriffsfläche der HED 3 ist einfach zu groß, für mein Gewicht.

Nach insgesamt 2:30Std netto Radzeit und 130 überholten Athleten, musste ich mich auf die 3mal 7,4km Laufen machen. Jetzt wird sich zeigen, ob ich nicht überzockt hatte. Es ging 3mal um das herrliche Naherholungsgebiet des Fühlinger Sees incl. Regattabahn. Wie eigentlich bei jedem Triathlon war eine Nahrungsaufnahme beim Laufen nicht möglich. Außer Cola hat meinem Körper nicht mehr am Laufen gehalten. Mit einer Laufzeit von 2:13Std konnte ich zufrieden sein. Am Ende der 2ten Runde haben mich wieder höllische Magenprobleme heimgesucht, die mit einem Besuch auf den stillen Örtchen vertrieben wurden.

Alles in Allem ist ein Start in Köln sehr zu empfehlen, die Verpflegung besonders im Ziel war allererste Sahne, es gab sogar Lakritze. ☺ Desweiteren Laugenbretzel, verschiedene Streuselkuchen und noch vieles mehr.



Trotz diverser Widrigkeiten bin ich mit einer Gesamtzeit von 5:47Std zufrieden. Jetzt wird sich eine Woche erholt und am nächsten Samstag ist ein Start beim Xterra-Germany geplant. Mehr dazu in der nächsten Woche.

Den Triathlon gewonnen hat übrigens Lothar Leder in 4:08Std.

Ergebnis der Mainzer Triathleten:

199. Jörg Böhme 5:35Std

247. Markus Schüler 5:47Std

315. Ullus Klappach 6:39Std

Unter falsche Flagge waren unterwegs:

5. Platz in der Staffel, die 3 Jungs vom ZDF, allesamt TCEC-Mitglieder 4:29Std