

Morbach Crossduathlon am 15.10.06

Der Inferno für den kleinen Mann oder Frau findet jährlich im Oktober in Morbach kurz hinter dem Flughafen Hahn statt. Kleines Indiz dafür: Marc Pschebizin, der inzwischen fünfmal den Inferno gewonnen hat, macht auch immer mit.

Dieser Wettkampf ist mein absoluter Lieblingsduathlon. Die Strecken sind sehr hart und anspruchsvoll. Dieses Jahr musste man 4,7km laufen („Kinderrunde“ und 2Runden a 2km) 20km Radfahren (2Runden) und zum Abschluss noch mal 4km laufen (2 Runden).

Jede Menge hoch und runter und es ist ein richtiger Cross. Das bedeutet, beim Laufen sehr schmale Singeltrail ähnliche Wege und nur ca. 500m flach, der Rest ist ein auf und ab über unebene Wege, also nix für Schwache Nerven und Bänder. Da der Kurs so eng ist geht es nach dem Startschuss üblicherweise mit einem kleinen Sprint los, um möglichst weit vorne auf die engen Wege zu kommen. Überholen geht nur mit Verlassen des Weges und über Stock und Stein.

Die Mountainbikestrecke ist Recht anspruchsvoll, pro Runde mit einem langen, mit der Länge immer steiler werdenden Anstieg. Er kommt praktischerweise sehr schnell nach dem Wechsel aufs Rad, sonst könnte ja der Puls mal unter 180 kommen. Es gibt noch zwei leichte Anstiege, die man aber kaum merkt, weil davor ziemlich geile Abfahrten sind (steil, schmal und sehr uneben = echte Singeltrails), so das das Adrenalin einen förmlich den Berg hochfliegen lässt. Die Kurven sind Teilweise sehr scharf, wenn man schnell sein will, muss man schon mal das Hinterrad quer in die Kurve bremsen. Es gibt Schlamm, Gras, Geröll, Wurzeln, Steine aber auch befestigte Wege, also alles was das Herz begehrt.

Der zweite Lauf bringt mich fast jedes Mal in neue Schmerzqualitäten, weil man doch schon recht platt ist, da tut jeder Schritt richtig weh, die Lungen brennen wie Feuer und man spürt außer dem eigenen Körper nichts mehr (Super Gefühl, kennt ihr alle).

Das Schöne ist: man kommt ganz leicht an seine Grenzen, weil die steilen bergab Passagen und die vielen Kurven dafür sorgen, dass man gar nicht auf den Gedanken kommt auf seine Pulsuhr zu schauen oder sich Gedanken über seine Renneinteilung machen kann. Also: immer Anschlag bis man platzt, oder das Ziel erreicht. Außerdem macht es ja auch sau viel Spaß volles Rohr durch einen schönen Wald zu heizen, ohne auf Fußgänger und sonstige Störenfriede achten zu müssen.

Dieses Jahr war die Strecke leicht verändert, daher sind Gerd Bansner und ich etwas früher hingefahren um die Radrunde mal abzufahren. Das war echt eine Gute Idee, denn die Strecke ist im Vergleich zu Vorjahr noch härter und technisch anspruchsvoller geworden. Wenn man nicht das absolute Crossrennradass ist, sollte man auf jeden Fall mit dem MTB fahren. Bei Nässe kann man das Crossrennrad sowieso vergessen.

Morgens war es im Hunsrück sau kalt, es war das erste Mal dieses Jahr, das ich meinen Atem in der Luft sehen konnte. Nach den üblichen Wettkampfvorgeplänkel („komm Gerd wir fahren wieder Heim, da scheint die Sonne und ich kann noch im Bett liegen“) gingen wir doch pünktlich an den Start. Wie immer ging es gleich volle Kanne los und die Kinderrunde ist auch gleich ziemlich übel. Mir haben am Anfang gleich ziemlich die Arme geschmerzt, weil ich ständig versuchen musste mit ihnen die Balance in den Kurven zu halten. Ich hatte echt einen Guten Wettkampftag und so lief bis auf zwei Verbremser beim MTB alles super. Die letzte Runde beim Lauf war wie immer sehr hart, ich bin aber erst nach der Ziellinie eingebrochen.

Insgesamt hab ich 1.24.irdingwas gebraucht, bin damit 15er geworden und 4. in meiner Altersklasse. Damit war ich super zufrieden. Der Sieger kam übrigens 10 Minuten vor mir ins Ziel. Ach ja, es waren so 70-80 Starter ohne Staffeln.

Gerd hat es auch Spaß gemacht, er hatte aber müde Beine weil er, um Zug in seine Muskeln zu bekommen, einen Tag vorher beim Volkslauf in Rüsselsheim 10km gelaufen ist. Zuviel Zug ist auch nicht gut.

Damit er noch mehr Schmerzen spüren konnte, hat er sich übrigens einen 10cm langen Ast in seinen Schuh gesteckt und sich diese Woche die Krampfadern spritzen lassen. Der Mann ist hart. Er benötigte 1,40h, holte aber alle vor ihm liegenden auf der Landstraße mit seinem Auto wieder ein.

Zeiten und Plazierungen sind nur Schall und Rauch, es kommt auf das Erlebnis an und das war wieder Super.

Wichtig: Nächstes Jahr anmelden unter www.Crossduathlon.de

Euer Stephan