

## **Schlosstriathlon Moritzburg - Sachsens schönster Triathlon von Stephan Schweiger**

Am 09.06 nahm ich beim Moritzburgtriathlon in Sachsen über die klassische Ironmandistanz teil. Der Wettkampf ist in der Triathlonwelt als schönster Triathlon Sachsens ausgezeichnet worden. Da hab ich mir gedacht fahr mal hin und schau es Dir an.

Ich hab mir dieses Jahr extra einen frühen Ironman ausgesucht um mal nicht bei über 30 Grad durch die Gegend zu fahren und zu rennen... da lag ich wohl falsch. Als ich meine Startnummer abholen wollte machte das Neopren-Verbots-Gerücht die Runde, da ich eher Schwimmbanause bin hatte ich schon keine Lust mehr. Fast hätte ich mich auch noch anständig um den Start drücken können, denn beim Einchecken war in meinem 1 Jahr alten, sauteuren Giro-Radhelm ein Riss. Der Wettkampfrichter hat sich aber echt nett bemüht mir das schonend bei zu bringen (ich finde da könnte sich so mancher Kampfrichter ein Beispiel nehmen). Glücklicher, ähhh unglücklicher Weise erspähte ich ca. zwei Minuten später den Hubertus aus dem Radtrainingslager von vor zwei Jahren auf Malle. Ich konnte mir seinen Helm leihen, denn er wollte nur seine Frau anfeuern. Was ein Glück... ähhh Unglück.

Am Wettkampftag waren es dann doch wieder über 30 Grad. Die Hitze fing schon beim Schwimmpart an. Der Schlossteich durch den man drei Runden schwimmen musste war schon fast 24 Grad warm, da stellte sich schon ein leichtes Saunafeeling ein. Der Teich ist extrem dunkel und ohne Sicht, das muss wohl an den vielen Gänsen liegen die um den See unterwegs sind. Ich konnte ungefähr bis zu meinen Ellebogen schauen.

Es ist aber echt mal schön mit nur knapp 100 Leuten zu schwimmen. Keine Schlägereien, sehr erholsam. Man schwimmt dreimal um das Moritzburger Schloß, was echt Laune macht. Überhaupt ist der Zielbereich und die Wechselzone richtig schön gelegen, alles sehr familiär. Ich dachte zwischenzeitlich beim Schwimmen, das ich wohl der Letzte sein musste, aber ich war mit 1:11 Stunden für meine Verhältnisse echt gut und das alles ohne Wasserschatten. Während des Wechsels führte ich noch einen kurzen Plausch mit dem Ansager, er wollte wissen ob ich beim ZDF in der Regie arbeite. Nach dieser kurzen Unterhaltung, in der ich mich noch als eins von den Mainzelmännchen ausgab, wurde ich bei jedem Zieldurchlauf als der sympathische Triathlet aus Mainz angekündigt.

Danach ging ich auf die Radrunde. Als ich mir so die Ergebnisse der letzten Jahre angeschaut hatte habe ich mich gleich gewundert warum die Radzeiten so langsam waren. Jetzt weiß ich es. Der Asphalt ist sehr rau und es gibt teilweise sehr viele Schlaglöcher. Glücklicherweise habe ich einen sehr guten Look Rahmen der die meisten Schläge doch ganz gut weggefedert hat. Mit meinem alten Alurahmen wollte ich da nicht an den Start gehen. Die Radstrecke hat zwar nicht viele Höhenmeter aber es geht immer leicht bergauf oder bergab, so das man ständig treten muss, das fand ich wirklich sehr unangenehm.

Auf den sechs zu bewältigenden Radrunden fand ich die relative Einsamkeit echt klasse, viel besser als Roth oder Frankfurt, wo man erstmal 60km nur Leute überholt, keine nervenden Winschattenlutscher, echt super. Auch zur Motivation fand ich die vielen Runden echt gut. Leider wurde es immer heißer und ich kam mir ab der zweiten Runde wie im Backofen vor. Obwohl ich alleine beim Radfahren ca. 7 Liter trank musste ich kein einziges Mal aufs Klo... Meine Radzeit war mit 5.31 (mit beiden Wechseln) eigentlich nicht so wie ich mir erhofft hatte. Das lag wohl an den fehlenden Triathleten, die ich nicht überholen konnte. Angeblich war die Radstrecke auch etwas länger, da ich aber ohne Tacho gefahren bin kann ich das nicht bestätigen. Ich bin auch die letzten drei Runden extra etwas lockerer gefahren um den anschließenden Marathon zu überleben. Krafteinteilung war an diesem Tag sehr wichtig. Von den gestarteten 72 Teilnehmern kamen nur 51 ins Ziel. Die Hitze machte auch dem Veranstalter zu schaffen, so waren auf der letzten

Radverpflegungsstation auf einmal die Radflaschen alle und beim Laufen gab es zwischenzeitlich nur noch Iso zu trinken.

Beim Marathon darf man dann 8 Runden durch den Schloßforst laufen. Die Laufstrecke fand ich richtig gut, weil fast alles über befestigte Waldwege führte. Die Strecke lag bis auf den Zieldurchlauf komplett im Schatten, dadurch lagen keine Athleten mit Hitzschlag im Straßengraben, wie ich das so von anderen Ironman-Veranstaltungen kenne. Es gab leider auch einen kurzen, fiesen Anstieg mit leichter Crosslaufeinlage und auf den letzten Runden tat der richtig weh. Die Verpflegungsstationen fand ich etwas unglücklich angeordnet. Die Erste war 300m nach dem Zieldurchlauf und die Zweite kurz nach Kilometer zwei. Das bedeutet, das man so 3.5km ohne Verpflegung zurücklegen musste, was bei der Hitze doch sehr unangenehm war.

Mein persönlicher Marathonlauf war eher durchwachsen... Ich hatte zwischen Kilometer 6 und 15 erhebliche Motivationsprobleme („Den Scheiß brauche ich echt nicht mehr usw.“. Manche von Euch können diese Gedanken bestimmt gut nachvollziehen). Glücklicherweise war Christoph Steurenthaler dabei, der mir diverse Strafen androhte falls ich aussteigen sollte. Also blieb mir nichts anderes übrig als die Scheiße durch zu ziehen. Nachdem ich die Entscheidung gefällt hatte, daß ich diesen Langdistanz-Macho-Mist nicht mehr brauche und das heute mein Letzter ist, ging es mir mental direkt besser und aufgeben war kein Thema mehr. Ein kleiner Nebeneffekt des ca. zehnmütigen Sitzstreikes bei Christoph war, das ich endlich den Liter Cola verdauen konnte den ich vorher bei der Verpflegungsstation getrunken hatte. Danach lief es auch wieder gut. Und es gab nur die bekannten Probleme wie Krampfansätze und sonstige Schmerzen bei jedem Schritt. Damit bin ich dann aber gut zu Recht gekommen. Den meisten Mitstreitern ging es sowieso viel schlechter. Die letzten beiden Runden liefen wie geschmiert und ich konnte noch ein paar Leute einholen. Meine Endzeit war dann 11:07:53 Stunden. Ich wäre zwar gerne schneller gewesen aber für die Hitze und wie das alles an dem Tag gelaufen ist bin ich damit sehr zufrieden. Ich habe damit den 18. Gesamtplatz belegt und in meiner Altersklasse bin ich sogar auf den vierten Platz gekommen.

Mein Fazit:

Der Wettkampf ist bis auf den Belag der Radstrecke echt schön. Wenn man auf Bestzeiten aus ist sollte man aber woanders hinfahren. Ich habe bisher an 7 verschiedenen Langdistanzwettbewerben teilgenommen und Moritzburg war echt der Angenehmste. Die Atmosphäre ist sehr familiär. Die Wettkampfrichter und Ordner sind freundlich. Es sind sehr wenige Athleten am Start, also wird man beim Schwimmen nicht geschlagen und es hängt sich auch keiner beim Radfahren in den Windschatten, was mich sonst immer extrem aggressiv macht. Die Laufstrecke ist nicht eintönig, obwohl es achtmal die gleiche Runde ist. Wer also eine Langdistanz pur erleben möchte und keinen Wert auf das Ironman-Logo legt, ist hier genau richtig! Und mit einer Bestzeit um 9:15 Stunden kann man auch schon mal ganz oben auf dem Treppchen stehen.