

Wettkampfbericht, Triathlon in Köln Iron-Distance 226km am 02.09.2007 von Markus Schüler

Nachdem die Wettkämpfe mit dem M-Dot Logo vorbei sind, bei denen ich Kampfrichter sein durfe, ebenso das Inferno vor dem ich gekniffen haben, stand am ersten Septemberwochenende mein Jahreshauptwettkampf an. Nachdem ich im letzten Jahr schon in Köln auf der Classic-Distance gestartet bin, wollte ich diesmal mich an der zum ersten Mal ausgetragenen LD versuchen.

In der Woche zuerst überlegte ich dauern hin und her, ob ich morgens die 100km fahren sollte, oder ein Hotelzimmer in Köln nehmen sollte. Nach dem ich die Für und Wider alle abklärt hatte, habe ich dann am Samstagmorgen noch ein Zimmer in Köln-Niehl gebucht (Danke Stephan für den Tipp)

In Köln am Fühlinger See angekommen, habe ich erstmal die Startunterlagen abgeholt und noch den einen oder anderen Smalltalk gehalten. Um am WK-Morgen nicht zuviel schleppen zu müssen, habe ich mein Rad schon am Vorabend eingecheckt. Danach ging es zur Nudelparty, nachdem ich mich in die Reihe der Wartenden eingereiht habe und es nur langsam voran ging, letztendlich noch die Nudel ausgingen, und der Fanfarenzug „Seehasen“ mir die Ohren durchgepusht hatten, habe ich doch sehr schnell das Weite gesucht und bin direkt zum Hotel gefahren. Vor dem Wettkampf lange anstehen ist Gift für die Beine, so was wie lange anstehen und dann gehen noch die Nudeln aus, darf einfach nicht passieren. Meine Portion Nudeln habe ich dann im Hotel zu mir genommen.

Morgens gegen 5Uhr mache ich mich dann auf den Weg zur Wechselzone. Meine Aufregung war nicht mehr mit der des Vortages vergleichbar, ich war völlig ruhig und konnte auch ohne Probleme etwas essen. Nachdem ich das Rad in der Dunkelheit aufgepumpt hatte, dass es im September morgens dunkler ist als im Juli, hat der Veranstalter leider nicht bedacht, sonst hätte der die Lampen eingeschaltet, bzw. dies bei der Stadt Köln gebucht (kostet extra, wie man mir berichtet hat) So langsam ging es auf 7Uhr zu und der Sprecher verkündete, dass der Start sich um 15-20 Minuten verzögern sollte, letztendlich war es 7.50Uhr als der Startschuß viel. Solch eine Verzögerung ist unverzeihlich, da die Athleten ihr Frühstück auf einen 7Uhr Startschuß abgestimmt hatten. Um 7:30Uhr setzte bei mir ein Hungergefühl ein, so dass ich noch schnell einen Riegel essen konnte.

Das Schwimmen verlief wenig spektakulär, denn es wurde auf der Regattabahn geschwommen. Ich habe mich 1900m in die eine Richtung und 1900m in die andere Richtung entlang den gespannten Seilen gehangelt. Nur so ist eine für mich sehr gute Zeit von 1.22Std zu erklären, in Frankfurt 2006 war ich noch 10min langsamer.

Nach 1:30Std ging es dann auf die 45km lange, windanfällige Radstrecke im Kölner Norden. Die erlebten Szenen waren unglaublich, zwar war mir von vorneherein klar, dass weit mehr als 1300 Athleten nie und nimmer auf einer 45km Runde windschattenfrei Platz haben könnten, sehr viele haben sich aber auch gar nicht bemüht, fair zu fahren. Als verhältnismäßig schlechter Schwimmer kam ich auch nicht in die Verlegenheit zu Lutschen, da ist ständig mit Überholen beschäftigt war. Die Strecke hatte 3 Wendepunkte, 1 Wendepunkt war auf einem schmalen Feldweg, dies hätte man bestimmt irgendwie eleganter lösen können. In Erinnerung wird mir das arme kleine Eichhörnchen bleiben, was kurz vor der Verpflegungsstelle von einpaar Messerspeichen gevierteilt wurde, zum Glück habe ich ein Tri-Spoke. ☺ Zur Radstrecke gibt es nicht viel zu berichten, die Strecke war flach und windanfällig. Der Wind sorgte ab der 3ten Rund, nach dem schon die Athleten der MD-Distanz die Strecke verlassen

hatten, für einen regelgerechten Wettkampf. Mir ist durchaus bewusst, dass es nicht so einfach ist, eine Strecke mit 45km Länge für den Verkehr sperren zu lassen, daher kann ich das Wenden auf dem Feldweg und die Rüttelstellen, auch das Fahren auf einem Gehweg war nicht so tragisch und durchaus zu akzeptieren. Was ich aber nicht verstehen kann, dass das 30cm tiefe Schlagloch, in dem der arme Junge 4 Stunden lang stand, nicht ausgebessert wurde. Hätte ich mir da mein Laufrad geschrottet, eine Schadensersatzklage wäre dem Veranstalter sicher gewesen. Das Schlagloch war letztes Jahr schon, ein Eimer Teer und die Sache wäre kurzfristig erledigt gewesen. Sowas ist grob fahrlässig.



Was meine Kampfrichterkollegen aus Nordrhein-Westfalen sich dieses und letztes Jahr in Köln geleistet haben, ist eine echte Frechheit. Es wurden weder die Räder kontrolliert, noch wurde in den Helm geschaut. Eine Windschattenkontrolle fand auch nicht statt, 2 Motorräder auf einer 45km mit 1300 Athleten, da erwarte ich, nicht zu Unrecht, einpaar Maßnahmen. Zum Glück wird und wurde bei den Wettkämpfen, bei denen ich einsetzt wurde (Hessen und Rheinland-Pfalz) wesentlich härter gepfiffen, bzw. überhaupt gepfiffen. Bei solchen KR, wie sie in Köln im Einsatz waren, braucht man sich über Drafter nicht zu wundern.



Nach geruhsamen 180km konnte ich nach 5:40Std locker und gut ernährt vom Rad steigen, ich habe regelmäßig gegessen und getrunken, Rückenschmerzen hatte ich keine. Jetzt sollte sich zeigen, ob ich aus den letzten Ironmans gelernt habe und Vernunft walten lassen. Ich entschloss mich noch mal komplett für den anstehenden Lauf umzuziehen, um einfach bequemere Klamotten tragen zu können. Nach dem ich die Wechselzone verlassen hatte, fiel mir zum Glück auf, dass ich die Startnummer vergessen hatte, noch zum zurück und los gings.

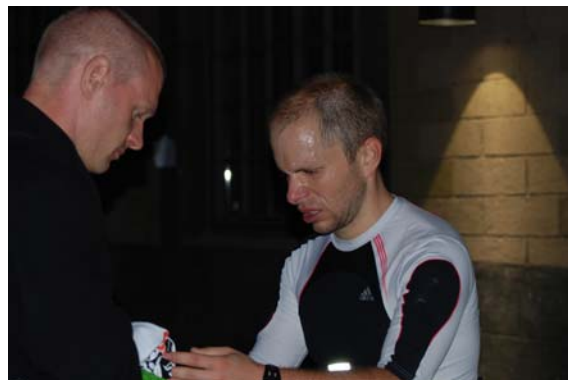
Es ging 4mal um den Fühlinger See und von dort noch 14km in die Kölner Innenstadt. An der Strecke unterstützen mich meine Eltern und mein Kumpel Thomas, denen ich noch mal auf diesem Wege bedanken möchte. Ohne Euch wäre ich vermutlich vor Einsamkeit auf der Strecke gestorben. Immer mehr Zuschauer fahren mit „ihren Athleten“ runter in die Stadt, so dass die Gegend um den Fühlinger See immer einsamer wurde. Mit jedem Schluck Gel oder

Caps wurden meine Bauschmerzen größer und ich musste zum ersten Mal aufs Dixie. Nach der Darmentleerung ging es mir erstmal besser. Aber nach und nach spielte mir mein Magen wie so oft einen Streich, ich wusste, dass ich was essen musste, um nicht ein weiteres Waterloo erleben zu müssen. Ich zwang mich zu Essen und zu Trinken, was mir mit 3 weiteren Aufhalten in der Pampa, bzw. Dixies gedankt wurde. An dieser Stelle noch mal Danke an Eduard aka Kampftreter, ohne Deine Papiertaschentücher hätte ich ein Problem gehabt.



Nach den 4 Runden a 7km ging es jetzt auf die letzten 14km Richtung in Richtung Innenstadt, irgendwie hätte ich nicht gedacht, dass ich mich so langweilen könnte. Mein Tempo war nicht mehr hoch, aber es kam mir vor, wie beim Jungfrau-Marathon, auch da gingen die Kilometer einfach nicht vorbei. In Niehl hat mir Stephan noch mal gut zugeredet, was leider auch nicht mehr viel half. Einpaar mehr Zuschauer würden auf der Laufstrecke wirklich gut tun, da war fast niemand mehr, als ich dort entlang lief. 4km vor dem Ziel kam dann zum Glück Bernd vorbei, der mich bis in Ziel begleitete. Danke dafür, wer weiß, wie lange ich sonst noch gebraucht hätte.

Das Ziel erreichte ich völlig geplättet nach 12:37Std. Immerhin 30min schneller als letztes Jahr in Frankfurt, zum ersten Mal schneller gelaufen als Radgefahren. Allerdings ist die Zeit von 5:25Std für den Marathon immer noch unterirdisch. Im Ziel habe ich mir erstmal eine Na-Lösung im medizinischen Bereich gegönnt, wenn schon nix oral reingeht, dann muss es eben über die Nadel sein. Nächstes Jahr habe ich eine weitere Chance und da werde ich mich sicherlich wieder um eine halbe Stunde verbessern können und dann sicherlich sub 12 finnishen.



Mein Fazit:

Wenn man über einpaar Dinge hinwegsehen kann, eintönige Streckenführung (Laufen und Radfahren, bin halt kein Freund von mehreren Runden), wenige Zuschauer, ist man in Köln

gut aufgehoben. Das Startgeld ist wesentlich geringer als in Roth oder Frankfurt, allerdings sollte man auch so fair sein, und die Köln nicht mit den 2 großen in Deutschland vergleichen. Die unnötigen organisatorischen Probleme trüben leider den Blick auf eine gute Veranstaltung. Ich denke aber, dass im nächsten Jahr ein pünktlicher Start erfolgen wird, die groben Unebenheiten auf der Radstrecke beseitigt sind und dass auch immer genügend Nudeln serviert werden können. Der Veranstalter im Kraichgau hat aus den Fehlern 2005 gelernt und in 2006 und 07 ein tolles Event hinbekommen, ich wünsche mir, dass die das in Köln auch schaffen. Die Website für die konstruktive Kritik ist schon mal ein guter Anfang, das Lesen in den eingängigen Foren ist eine weitere Möglichkeit.

Ich werde das in 2008 überprüfen. ☺ Vermutlich aber nur als Staffelfradfahrer.