

Almere Rennbericht vom 29.08.2009

Sieben Wochen nach der Langdistanz in Roth fand in Almere/ Holland der Holland-Triathlon statt. Karin hatte dort letztes Jahr ihre erste Langdistanz sehr erfolgreich bewältigt und ich hatte sie betreut. Dieses Jahr hatten wir uns beide angemeldet.

Am Abend vor dem Rennen tobten mehrere Gewitter über Almere, Blitz und Donner wechselten sich im Sekundentakt ab. Dazu goss es wie aus Kübeln. Na prima dachten wir uns während der privaten Pastaparty beim besten Italiener! (man gönnt sich ja sonst nichts ☺) in Almere Haven.

Als wir um 4.30 Uhr frühstückten blitzte und donnerte es immer noch und uns verging die Lust auf Sport im Freien, Schwimmen im Meer usw. gehörig. Wir überlegten uns, doch einfach umgehend den Urlaub einzuläuten und nach Schweden aufzubrechen. Die Pflicht war mit Roth bereits erledigt. Die Teilnahme in Almere stand unter dem Motto Spaß haben und den Wettkampf genießen.

Wir packten dann doch unsere Sachen und fuhren zur Wechselzone. Und pünktlich zum Startschuss war der letzte Blitz vorbei und der letzte Donner verhallt. Nur der Wind wehte noch mit Stärke 5, und das sollte den ganzen Tag so bleiben. Das Schwimmen fühlte sich an wie in einer Waschmaschine, hoch und runter schleuderten uns die Wellen. Die Orientierung ging im wahrsten Sinn des Wortes unter, die Bojen waren kaum auszumachen.

Nach 1:08 Stunden wurde ich an Land gespült. Für die Bedingungen war das noch eine wirklich ordentliche Zeit. Im Wechselzelt unterhielt ich mich ausgiebig mit einem sehr netten Helfer und erkundigte mich nach den Bedingungen auf der Strecke. Die Frage war: Armlinge und Weste oder nicht? 7 Minuten vergingen, es war der längste Wechsel meines Lebens. Ich entschied mich für nackte Haut und keine Weste und rauf ging's aufs Rad.

Drei Runden mussten wir fahren und mit jeder Runde nahm der Wind zu. Ich achtete auf regelmäßige Nahrungszufuhr und genoss die Stunden so gut es ging. Es machte immer noch Spaß, auch wenn der Gegenwind ganz schön unangenehm war. Um mich bei Laune zu halten hielt ich mir den anschließenden Urlaub vor Augen und außerdem nahmen wir an dem Wettkampf nur zum Spaß teil. Aber irgendwie fehlte mir die Kraft, ich kam nicht richtig voran und es fühlte sich nie wirklich locker an. Radfahren ist eigentlich eher eine meiner stärkeren Disziplinen, aber nicht in Roth und nicht in Almere. Seit Roth hatte ich nur sehr wenig auf dem Rad trainieren können und so bemühte ich mich, mich nicht total abzuschließen und noch Kraft für den Marathon zu sparen. Nach 5:28 Stunden stellte ich das Rad wieder in den Radständer und machte mich nach erneut langem Wechsel mit Klatsch und Tratsch auf Richtung Laufstrecke.

Die erste Runde verging wie im Flug. Ich lief vom Gefühl her sehr locker aber viel zu schnell los, die ersten acht Kilometer in ca. 4:10 min/km, und konnte mich erst auf dem zweiten Teil der Runde bremsen. Karin kam mir bei Kilometer 12 entgegen und rief, es lief bei ihr nicht so gut. Aber sie war weiter unterwegs und es schien ihr soweit gut zu gehen und das beruhigte mich. Die zweite Runde war schon anstrengender und ich hatte mich mittlerweile bei 4:40min/km eingependelt. Auf der dritten Runde hieß es Zähne zusammenbeißen und kämpfen. Aber auch das ging vorbei und ich erreichte glücklich und mit neuer persönlicher Marathonbestzeit von 3:16 Stunden das Ziel. 10:05 Stunden war ich unterwegs gewesen und alleine mit schnelleren Wechselzeiten hätte ich es noch unter die Zehn-Stunden-Marke geschafft. Aber was soll's. Ich hatte den Wettkampf genossen, die Stimmung war super, die

Leute an der Strecke und die Helfer sehr nett gewesen und der Wind war eine gute Vorbereitung auf Lanzarote. Karin lief auch wieder richtig gut und wurde erneut wie im letzten Jahr siebte Frau. Am nächsten Tag fuhren wir bestens gelaunt in den wohlverdienten Urlaub nach Schweden.