

Challenge Roth 12.07.2009

Genügen drei Monate Vorbereitung für eine Langdistanz? Das war die große Frage. Die letzte Examensprüfung war Ende März und so begann ich ab April mit dem Training.

Die Vorbereitungswettkämpfe in Mußbach und Maxdorf verliefen ganz ordentlich. In Maxdorf war ich vor allem mit meiner Laufleistung sehr zufrieden. Dafür war die Radzeit nicht so prickelnd. Aber es waren ja noch vier Wochen Zeit bis Roth.

Der letzte Testwettkampf in Simmern stimmte mich dann zuversichtlich.

Und schon war der große Tag gekommen. Und dieses Mal hatte ich keine Stabis gemacht... ☺.

Karin startete in der ersten Startgruppe und ich mit 35 Minuten Rückstand in der zweiten. Ich fühlte mich wirklich gut und freute mich auf den Wettkampf.

Doch bereits nach 1500 Metern, nicht mal der Hälfte der Schwimmstrecke, bekam ich starke Wadenkrämpfe, warum auch immer. Außerdem kam mir das Frühstück hoch. Prima. Von Krämpfen geplagt erreichte ich nach selbst für mich enttäuschenden 1:06 Stunden den Schwimmausstieg, schnappte meinen Kleiderbeutel und stolperte ins Wechselzelt. Dort nahm ich erstmal auf einer Bank Platz und versuchte die CEP-Socken anzuziehen. Das war mit Krampfansätzen bis hoch zum Oberschenkelbeuger gar nicht so einfach. Außerdem wurde mir erst jetzt bewußt, dass ich vor Kälte zitterte. Endlich hatte ich die Socken an, den Neo im Beutel verstaubt und los ging's zum Rad.

Bibbernd fuhr ich los. Den Boxenstopp an den Toi-Tois hatte ich verpasst und so hielt ich kurz nach der Schleuse und der Durchfahrt durch Haimpfarrich im Wald (1. Stopp). Die erste Stunde auf dem Rad fror ich wie ein Schneider und hatte überhaupt kein Gefühl für meine Beine (zu schnell, zu langsam? Keine Ahnung). Außerdem musste ich ständig gähnen, was wohl auch mit der Kälte zu tun hatte. Dazu nervte mich bereits nach fünf Minuten das Oberrohrtäschchen mit den Gels, weil ich bei jeder Pedalumdrehung mit den Knien anstieß und ich entsorgte es umgehend. Bei der Aktion verlor ich zwei Gels. Aber das war mir in dem Moment absolut „Wurscht“.

Aus der ersten Runde erinnere ich mich nur noch an die Gänsehautstimmung am Solarer Berg.

Außerdem weiß ich noch, dass ich ein weiteres Mal anhielt (bei Kälte macht sich meine Blase oft bemerkbar, fragt mal Karin ☺). Karin hatte ich bis dahin nicht gesehen. Sie schien flott unterwegs zu sein.

Und auch zu Beginn der zweiten Runde hielt ich an der selben Stelle nach Haimpfarrich und wässerte den Wald. Insgesamt mußte ich auf der Radstrecke fünf Mal. Selbst für mich ist das nicht normal. Die Radkilometer 100 - 180 waren die reine Qual. Der Rücken tat weh, Wind kam auf, es machte überhaupt keinen Spaß, ich hatte keine Kraft... Alles doof. Aber echt. Und die Versorgung auf der Strecke mit High Five mochte mein Darm nicht und beschwerte sich gasförmig. Karin hatte ich immer noch nicht eingeholt und langsam machte ich mir Gedanken: entweder war sie raus oder unheimlich schnell unterwegs.

Endlich erreichte ich die zweite Wechselzone nach 5:06. Ich war wirklich locker gefahren und für die ganzen Probleme war die Zeit erstaunlich gut. Doch wie ich den netten Helfern mein Rad übergab spürte ich meine verspannten Waden. Hart wie Beton fühlte sich das an. „Auf geht's, nur noch laufen“ feuerten mich die Helfer an. Ich muß ziemlich verständnislos geschaut haben... Nur noch Laufen. Mit DEN Waden. Ich bin mir sicher, hätte ich die CEP-Socken nicht angehabt, ich hätte mit dem ersten Schritt einen Jahrhundert-Wadenkrampf bekommen. Also rein in die Laufschuhe, Besuch bei Toi-Toi (6.Stopp), wenn ich schon mal da bin ☺, und los ging's. Oh fühlte sich das Sch... an. Man, man, man... Immerhin tat mein Rücken nicht so weh wie 2006, dank x-Mal dehnen auf dem Rad und der gesparten Stabis vor dem Rennen. Naja, der Rest ist schnell erzählt. Den ersten Halbmarathon lief ich noch sehr gut (ich glaube in 1:35h). Gefühlt war das Tempo auch in Ordnung und unter „normalen“ Umständen (wobei: was ist normal in einer Langdistanz) hätte ich mir eine 4:30 im Schnitt pro Kilometer zugetraut, gerade nach der Laufleistung in Maxdorf, aber meine Waden fandens wohl doch zu schnell. Ach ja, Karin kam mir endlich bei Kilometer 14 entgegen, mit einem strahlenden Lächeln auf den Lippen. Ich war beruhigt, ihr ging es gut. Ich mußte sie auf der Radstrecke unbemerkt überholt haben. Jedenfalls machte ich bei KM 21 einen kurzen Stopp am Wegesrand. Das war keine sehr kluge Idee, denn meine Beine knickten beinahe unter mir ein. Ich ging einige Meter und schleppte mich dann den zweiten Halbmarathon deutlich langsamer über die Strecke. Nach 9:53 Stunden lief ich froh und erleichtert ins Ziel. Immerhin war ich unter zehn Stunden geblieben, Minimalziel erfüllt. Aber Spaß sieht anders aus und für die nächste Langdistanz trainiere ich ganz sicher mehr als nur drei Monate. Karin kam nicht lange nach mir ins Ziel mit neuer Bestzeit, 10:54 Stunden und vor allem neuer Marathon-Bestzeit, 3:49 Stunden. Nochmal schneller als letztes Jahr in Almere. Glückwunsch!



