

Wettkampfbericht Kelheim

Am 29.05.09 machten Jule, Gerd und ich uns auf den Weg nach Kelheim im Altmühltal, um an einem der härtesten Duathlons in Deutschland teilzunehmen.

Nach über fünf Stunden Autofahrt und ziemlich vielen Staus kamen wir endlich in Kelheim an.

Wir haben die lange Fahrzeit aber sehr gut genutzt um uns mental auf den Wettkampf einzustellen, vor allem das Thema Angst und Stressbewältigung vor dem Wettkampf wurde ausgiebig behandelt und Motivationsstrategien entwickelt.

Christian Wolf hatte uns ein schönes Hotel gesucht, nach kurzer Irrfahrt durch Kelheim dirigierte er uns per Handy an die richtige Stelle, nur weil ich die Beschreibung nicht richtig lesen konnte.

Das Hotel ist ca. 200m von der Wechselzone entfernt, das war echt super.

Entspannt 20min vor dem Wettkampf auf das saubere Hotelklo gehen ist schon schöner als ein Dixihäusschen.

Glücklich angekommen schwingen wir uns gleich auf's Rad um unsere müden Beine zu bewegen und die Wettkampfstrecke abzufahren.

Die Strecke besteht aus einem 16km langen Rundkurs und pro Runde sind ca. 180 Höhenmeter zu absolvieren (macht bei fünf Runden 900). Am Anfang geht es gleich in einen recht langen Anstieg zwischendrin wird es kurz flach, bevor es noch einmal steil wird.

Es folgt eine leicht zu fahrende Abfahrt mit wenig Kurven. Die letzten Kilometer führen flach an der Donau entlang Richtung Kelheim.

Wenn man da locker fährt ist es eine schöne Runde.

Abends trafen wir uns mit Christian und Familie noch ganz gemütlich im Hotel zum Essen.

Ich hab mir ein schönes Holzfällersteak und zwei Weizenbier gegönnt.

Die anderen waren mit dem Essen auch super zufrieden.

Nach durchwachsenem Schlaf (Irgend so ein Kerl hat Nachts den ganzen Wald abgesägt).



Bin ich schon um 6h aufgestanden um noch mal ein bisschen Rad zu fahren.
Morgens war es sau kalt und bis zum Start war ich nur damit beschäftigt die optimale Bekleidung für die Witterungsverhältnisse zu finden.

Jule durfte als Erste starten. Sie hatte sich für die Sprintdistanz entschieden (5/33/5).
Trotz ziemlich müder Waden, sie hatte sich Mittwochs 20min Treppenläufe gegönnt, absolvierte Sie einen sehr guten Wettkampf und wurde Insgesamt sechste Frau.
Das bedeutete in Ihrer Altersklasse Platz drei.
Als Belohnung bekam Sie bei der Siegerehrung ein Sixpack Weizenbier.

Gerd, Christian und ich starteten auf der Langdistanz, die aus 20km laufen, ca. 80km radeln und 10km laufen besteht.

Ich hatte mit als Ziel gesetzt nicht so schnell anzugehen wie beim Powerman in Holland und dafür konstanter zu laufen.

Das ist mir auch sehr gut geglückt. Der erste Laufpart besteht aus zwei 10km Runden, die erste Runde lief ich in 41.51 und die zweite in 42,20.

Es gab einige lange Geraden und ich konnte den Christian immer sehen, was für mich echt motivierend war.

Als ich in die Wechselzone lief war Christian gerade auf dem Weg zum Wechselbalken.
Mit ca. 1min Rückstand ging es dann auf die Radrunde.

Von Christian war erst mal nichts mehr zu sehen und ich konzentrierte mich eher darauf am ersten Anstieg nicht zu überzocken und einen guten Rhythmus zu finden.

Am schlimmsten war der Erste Anstieg, da merkt man die 20km laufen doch ziemlich und die Oberschenkel schmerzten übel.

Ich fühlte mich von Runde zu Runde besser und dachte nicht mehr an Christian, bis ich auf der letzten Radrunde im ersten Anstieg vor mir ein gelbes Trikot mit Aerohelm sah.



Ich konnte am Anstieg zum Christian auffahren und an der zweiten Rampe hab ich mich, nach kurzer Unterhaltung, ein bisschen abgesetzt und konnte mir bis zur Wechselzone einen kleinen Vorsprung erarbeiten (meine Radzeit: 2.23.39).



Viel konnte es aber nicht sein. Auf dem ersten Kilometer laufen haben sich meine Beine echt gut angefühlt.

Nach 1,5 km spürte ich aber den ersten Krampfansatz. Ich war kurz ziemlich sauer und dachte mir, der Wettkampf war bisher so super und jetzt Krämpfe, das darf doch nicht wahr sein. Es half aber alles nix, ich musste zum dehnen anhalten und danach locker laufen um krampffrei zu bleiben.

Ich hab mich natürlich kein einziges Mal umgeschaut, weil mir ja der Wolf im Nacken saß und jagt auf mich machte.

Bis km 7 ging es gut, dann kam der nächste Krampf, weil ich versucht hatte das Tempo zu forcieren, also wieder anhalten und dehnen. Ich fand es echt komisch, das Christian mich bis jetzt nicht überholt hatte.

Ich wusste nicht, das es ihm rein krampftechnisch noch viel schlechter ging als mir.

Beim Zieleinlauf hab ich mich voll gefreut das die Quälerei vorbei war und ich den Wettkampf bis auf die Krämpfe gut absolviert hatte. Die letzten 10km bin ich in 50.10 gelaufen, was auch noch okay ist.

Ich war auch insgesamt (4.37.50/ 30er Gesamt) schneller als ich gedacht hatte, also alles super.

Der Christian sah beim Zieleinlauf nicht mehr so frisch aus.



Er musste ziemlich kämpfen und hatte wohl einfach einen schlechten Tag erwischt. Sein Hauptziel ist der Ironman Zürich und er hat in den letzten Wochen ziemlich viel trainiert. Auf der Ergebnisliste sah ich dann, dass ich den dritten Platz in meiner Altersklasse um 17 Sekunden verfehlt hatte, da hab ich mich dann doch kurzzeitig ziemlich geärgert. Christian ist in der AK 45 mit 4.52.12 achter geworden (Gesamtplatz 55). Gerd hat 5.46.26 gebraucht und wurde 24. er in seiner AK (Gesamt 128).



Abends haben wir dann noch alle zusammen in gemütlicher Runde gegessen, war echt ein schönes Wochenende.

Der Duathlon in Kelheim ist ein sehr schöner, harter Wettkampf. Wenn man im Hotel weißes Lamm übernachtet, hat man nur sehr kurze Wege, kann ich nur empfehlen.

Euer Stephan