

Duathlon le dauphine und Alpetriathlon 2010

Da ich ja bei meinem letztjährigen Langdistanzausflug in Bad Ems nur durch erhöhten Bierkonsum auf der Laufstrecke aufgefallen bin, hab ich mir gedacht, dass ich dieses Jahr mal mit Leistung meinen Beklopptenstatus aufrecht erhalten muss, sonst nimmt mich ja keiner mehr ernst. Die Disziplin im Mittwochslauftraining hat auch in letzter Zeit ziemlich gelitten, also war es mein Ziel mir mit einer guten Leistung Respekt zurück zu holen, soweit das nach meinem Kettenriss in Simmern noch möglich ist. ;-)

Daher hatte ich mir überlegt, in die Alpen zu fahren (mit dem Auto), ein paar Pässe zu fahren und dann noch beim Alpeduathlon (25.07) und Alpetriathlon (28.07) teilzunehmen.

Ein harter Wettkampf reicht ja nicht mehr, es macht ja inzwischen fast jeder Ironman oder Challenge.

Daher sollten es dieses Jahr zwei „Events“ innerhalb von vier Tagen werden und das Ganze an dem legendären Anstieg mit 21 Serpentina nach Alpe d`Huez.

Der Duathlon hört sich noch ganz locker an Distanz:

5/15/2,5 also eigentlich gut geeignet um sich für einen Wettkampf warm zu machen, wäre da nicht der Anstieg der Ehrenkategorie der Tour de France mit 1100 Höhenmetern am Stück.

Der Triathlon ist schon schlimmer mit der Distanz 2,2/115/22.

Der See war dieses Jahr mit 15°C unwesentlich wärmer als vor zwei Jahren, als ich schon mal mitgemacht hatte. Die Radstrecke hat immer noch ca. 3000Hm mit drei Pässen und wenn man dann oben auf ca. 1850m angekommen ist, darf man noch in der Höhe 22km wellige Kilometer laufen.

Alles natürlich in einzigartiger Bergkulisse.

Begleitet wurde ich bei meinem „Urlaub“ von Jule Waligora, Gerd Bansner und Ralf Wölms. Gerd wollte auch mal einen harten Wettkampf machen und ist mit mir auf der Langdistanz gestartet.

Ralf hat uns mental und fahrtechnisch unterstützt und Jule scheuchte mich beim trainieren alle umliegenden Berge hoch.

Ich musste sogar einen Tag nach dem Duathlon noch einen Pass zum „ausfahren“ fahren.

Wenigstens einen Tag vor dem Triathlon durfte ich mal nix machen ;-).

In der Woche vor dem Wettkampf sind wir viele Berge gefahren. Der Höchste Berg war der Col de Angnel mit 2744m da wurde oben schon die Luft etwas knapp, war aber eine sau geile Tour.

Der Duathlon wurde dieses Jahr zum ersten Mal ausgetragen und es waren sehr gute Athleten am Start. Viele Holländer und falls ich es auf Französisch richtig verstanden habe, war auch ein Duathlonweltmeister dabei.

Eine Besonderheit besteht darin, das man zwei paar Laufschuhe braucht, ein Paar für auf dem Berg und ein Paar für Bourg d`oisans im Tal.

Ich war 45 min vorher schon im Startbereich und fast alle Athleten waren am einlaufen, Lauf ABC machen, Sprinten und dehnen. So eine akribische Aufwärmarbeit hab ich bei Triathleten noch nicht gesehen, ich dachte schon ich sei bei der Leichtathletik EM gelandet.

Da mir das echt zuviel war und um meinen Protest auszudrücken, hab ich mich erstmal in den Schatten gesetzt und demonstrativ lässig einen Powerbar gefuttert. In der Sonne war es auch recht warm...

Damit hab ich aber keinen beeindruckt. Ich bin dann 10 min vor dem Start 400m eingelaufen, denn ich wollte ja eh nicht volle Kanne laufen, weil ja noch der Berg zu bezwingen war. Als der Startschuss viel sind alle losgerannt wie Gestörte. Ich hab mich leicht gebremst, war aber schon noch relativ zügig unterwegs (5km in 19.57 mit Wechsel). Damit war ich so im vorderen Mittelfeld. Ich hab gedacht ich bin im falschen Film oder in Horst beim Powerman. In Holland rennen auch alle los, als ob nach dem ersten Laufpart Schluss ist, aber da ist alles flach...

Die Quittung haben dann sehr viele am Anstieg von Alpe D'huez bekommen, man konnte die platzenden Oberschenkel fast hören. Bei mir lief es gut, obwohl ich die Beine schon gemerkt habe. Mein Puls war beim Radfahren zum ersten Mal durchgängig höher als beim laufen und ich hab einen neuen Wettkampfrekord aufgestellt. Ich bin nämlich einen grandiosen 14,3 er Schnitt gefahren und so schneller gelaufen als Rad gefahren ;-).

Der Radsplit war aber recht schnell, denn ich habe sehr viele Leute überholt. Es muss noch erwähnt werden, das es vor dem Anstieg noch ca. 500m flach war. Mit 1.02h auf 15km hatte ich eine gute Radzeit. Der finale Lauf im Anschluss ging noch richtig gut und ich habe in der Endabrechnung mit 1.33.33 Platz 38 von 192 Finishern erreicht. (AK 9).

Gewonnen haben Victor del Corral aus Spanien und Ruth van der Maijden aus Holland. Ich bin echt froh, dass ich den Duathlon mitgemacht habe, denn das Finisher Shirt ist viel schöner als das vom Triathlon.

Einen Tag danach bin ich dann den Col de Croix de Fer (2067m) zum „ausfahren“ gefahren. Meine Beine haben sich wundersamer Weise noch sehr gut angefühlt, auch wenn sich meine Trainingspartnerin am Berg ein Rennen mit einem Holländer liefern musste (Sie hat gewonnen).

Dienstag war ich nur eine Stunde Kanu fahren, hab also quasi nix gemacht.

Am Mittwoch war es dann soweit, Gerd und Ich wurden von Ralf zum Start vom Alpetriathlon gefahren, wir mussten auch nur eine Klopause einlegen. (Ich könnte schwören Gerd war nervös, hat es aber nicht zugegeben ;-))

Wir waren leider etwas knapp und so hab ich mich darauf konzentriert noch einigermaßen ohne Hektik für den Start fertig zu machen. Gerd und ich müssen nach außen voll souverän ausgesehen haben, den ein anderer Deutscher Kollege (der schon 30 min vor dem Start seinen Neo komplett an hatte) meinte wir beiden hätten ja die Ruhe weg.

Der See war halt schon kalt, ging aber noch. Beim zurück schwimmen habe ich mich noch gewundert, das fast keiner außer mir den kürzesten Weg zum Schwimmausstieg gewählt hatte, wie ich im nach hinein von Gerd erfuhr, war wohl in der Mitte vom See ziemlich Strömung, am Rand schwimmen, mit Umweg, wäre schlauer gewesen. Manchmal ist der kürzeste Weg nicht der schnellste.

Gerd wurde vom Schwimmausstieg wieder weggetrieben bis ihn ein Helfer mit Kajak an den Rad des Sees drängte, wo er dann ohne Strömung den rettenden Schwimmausstieg erreichen konnte.

Radfahren fing ziemlich beschissen an. Da noch mehr Athleten zu spät waren, war die Straße auf der wir fuhren rechts und links mit Autos zugeparkt. Die auf der Straße fahrenden Autos kamen kaum noch aneinander vorbei und dazwischen fuhren noch wir Athleten rum, das war echt nervig. Ich hab versucht ganz ruhig zu bleiben und vor allem sicher und ohne Kollision die Engpässe zu bewältigen, der Wettkampf ist ja lang genug. Einige Athleten dachten wohl, dass sie jetzt ganz besonders schnell und riskant fahren müssen und überholten lebensmüde im Gegenverkehr.

In der Ersten Ortschaft ist dann auch so ein „Kamikazefahrer“ ca. 300m vor mir frontal in ein Auto gefahren und hat mit Rad einen Salto gedreht.

Da war echt ne Menge los.

Als wir auf die Hauptstraße Richtung Grenoble gefahren sind hat sich das Ganze entspannt. Meine Beine waren echt gut, ich habe einen super Rhythmus gefunden und bin bis zum ersten Pass einen super Schnitt gefahren. Es ging auch immer leicht bergab, so das man sich gut für die Pässe einrollen konnte.

Der erste Pass (Alpe Grand Serre) hat 1000Hm am Stück. Hier konnte man wieder gut erkennen, wer mit Hirn fährt und sich die Kräfte einteilt und wer nicht.

Vor allem auf der letzten Hälfte des Passes bin ich an sehr vielen Leuten vorbei gefahren, die wohl ein bisschen schnell in den Pass gefahren waren.

Ich hatte mir vorgenommen den Berg etwas zügiger zu fahren um auf der Abfahrt meine Ruhe zu haben, um nicht mit irgendwelchen Chaoten zusammen abfahren zu müssen.

Das ging auch super auf.

Auf der Abfahrt konnte ich mich sehr gut erholen und bin dann auch dem folgenden welligen Abschnitt recht locker gefahren.

Der zweite größere Paß zum Col de Ornen ist reine Kopfsache. Es sieht eigentlich so aus als ob es flach ist, man fährt aber ständig 2-8% bergauf.

Vor zwei Jahren hat mich das voll zermürbt, ich hab mir einen abgekurbelt und bin nicht voran gekommen. Dieses Mal hatte ich einen Tacho mit Steigungsanzeige und ich wollte solange wie möglich auf dem dicken Blatt fahren, damit der Pass schnell vorüber geht ;-).

Ich konnte meinen Plan wieder gut umsetzen und viele Athleten überholen.

In der Abfahrt habe ich mich wieder schön ausgeruht um dann den finalen Anstieg in Angriff zu nehmen.

Vor zwei Jahren bin ich da voll geplatzt und hatte dann in Alpe d`Huez so dicke Beine, das ich nicht mehr so toll laufen konnte.

Damit hatte ich eigentlich auch dieses Jahr gerechnet, weil ich in den 10 Tagen vor dem Wettkampf doch ziemlich viele Berge gefahren bin.

Ich musste schon kämpfen, es ging aber noch ganz gut. Ich muss sogar genauso schnell gefahren sein wie beim Duathlon, denn im Tal war ich ca. 5 min schneller als vor zwei Jahren und in der zweiten Wechselzone war es eine viertel Stunde.

Oben angekommen konnte ich relativ schnell einigermaßen normal laufen. Soweit das auf 1850m Höhe möglich ist, wenn man grade eine Stunde nur bergauf gefahren ist.

Bergab hatte ich in der ersten Runde einen fiesen Krampf, den ich mir länger wegdehnen musste. Ich hatte meine platten Beine aber noch ziemlich gut im Griff und konnte sogar bergauf noch sehr gut laufen. Da die Kilometer nicht markiert waren hatte ich keine gute Zeitkontrolle. Als ich auf die letzte Runde gegangen bin hab ich gemerkt, dass ich recht schnell sein muss. Auf den letzten zwei Kilometern hat mich dann noch Ralf bis kurz vor das Ziel begleitet. Er war doch ziemlich überrascht, dass ich schon fast im Ziel war, denn ich hatte mir 7.30h vorgenommen.

Ich bin dann mit 7.05.55 ins Ziel gelaufen

Das war total super, denn ich war 45min schneller als vor zwei Jahren, damit hatte ich nicht gerechnet.

In der Endabrechnung bin ich damit 86 ter von ca. 1000 Startern geworden.

Im Ziel angekommen war ich doch ziemlich platt und musste mich erstmal länger ausruhen.

Nach einiger Zeit hab ich mich auf die Suche nach Ralf gemacht. Er wollte Gerd unterstützen, weil er wohl ziemlich kraftlos war.

Ich hab dann beide gefunden und Gerd konnte noch lachen also ging es noch. Ralf und ich haben uns dann noch Orangina Baguette und Wurst geteilt. Gerd ist dann erstmal eine Weile alleine gelaufen.

Als er an uns zum zweiten Mal vorbei kam sah er nicht mehr so gut aus. Ralf hat ihn dann weiter begleitet und ich hab mir erstmal ein Bier und Salami mit Nüssen gekauft, mich entspannt an die Laufstrecke gesetzt und den anderen Athleten zugeschaut, die sich völlig fertig über die Laufstrecke schleppten.

Viele waren am Wandern.

Gerd hat sich dann auch mit 10.51.20 (Platz 765) das Ziel erreicht.

Er hatte auf den letzten Kilometern mit Jule und Ralf gleich zwei Begleiter. Sie müssen ihn gut motiviert haben, er war auf der letzten Runde viel schneller als ich dachte.

Erst hab ich mir ja ein wenig Sorgen um ihn gemacht. Er sah beim Zieleinlauf nicht mehr so frisch aus, aber als wir uns dann am Auto getroffen haben wollte er mir schon wieder die Ohren lang ziehen, weil ich ihm nichts von der Strömung im See gesagt hatte, also ging es ihm wohl doch nicht so schlecht.

Der Wettkampf war wieder voll schön und auch hart, hat aber wieder riesig Spaß gemacht. Da werde ich auf jeden Fall mal wieder an den Start gehen.

Gewonnen hat übrigens James Cunnama aus Südafrika vor Xavier le Floch (Fra) und Scott de Flippis (USA).

Bei den Frauen gab es mit Jodie Swallow eine Australische Siegerin.

Der Wettkampf war insgesamt sehr international besetzt ungefähr die Hälfte der Starter kam nicht aus Frankreich.

Gruß, Stephan

