

Hollandtriathlon Almere 2010

Wie bereits in den vergangenen beiden Jahren stand Ende August der Hollandtriathlon in Almere vor der Tür. Karin hatte dort vor zwei Jahren ihre erste Langdistanz erfolgreich gemeistert und ich hatte sie begleitet und letztes Jahr hatten wir dann beide teilgenommen. Die Vorzeichen waren eigentlich ganz gut. Schlechteres Wetter als letztes Jahr war nicht zu erwarten, denn da hatte es bis zum Startschuss geblitzt und gedonnert und während des Wettkampfes mit Windstärke 5 gestürmt. Dennoch hatten wir das Ziel erreicht und fühlten uns auch für dieses Jahr gewappnet.

Der Sommer machte dieses Jahr seinem Namen leider keine Ehre. Bis auf vier sehr heiße Wochen fiel er bekannterweise aus. Und auch jetzt auf der Fahrt nach Almere regnete es in Strömen. Besserung war nicht in Sicht. Wir holten im Regen die Startunterlagen ab, die Wechselzone stand unter Wasser, obwohl die vielen fleißigen Helfer selbst mit Pumpen versuchten, die Laufwege wenigstens halbwegs begehbar zu machen. Doch oh Wunder, am Wettkampfmorgen regnete es nicht.

Der Startschuss fiel und wir rannten mit 400 weiteren Teilnehmern in das 18 Grad kalte IJsselmeer. Zunächst mussten wir eine kleine 1,1 Kilometer lange Runde schwimmen. Danach folgte ein kurzer Landgang und anschließend schwammen wir eine 2,7 Kilometer lange Runde ins Hafengebiet. Zunächst lief auch alles ganz gut. Wir hatten in den letzten Wochen im Schwimmtraining fleißig mit Neoprenanzug geübt, um uns an die andere Wasserlage zu gewöhnen, etwaigen Rückenschmerzen vorzubeugen usw. Doch gegen Ende der Schwimmstrecke fiel mir auf, dass mich mehrere Teilnehmer überholten, obwohl ich mir gar nicht so langsam vorkam. Aha, kalte Hände, kalte Füße: du frierst, das Wasser ist doch kälter als anfänglich gefühlt. Mist. Jetzt bloß keine Krämpfe bekommen und das Ding nach Hause schwimmen dachte ich mir. Nach 1:06 Stunden kletterte ich auf allen vieren den Schwimmausstieg hoch. Wie ausgekühlt ich inzwischen bereits war merkte ich, als ich im Wechselzelt ankam und versuchte, den Neo auszuziehen und meine CEP-Socken über die eiskalten Füße zu streifen. Es dauerte eine gefühlte Ewigkeit. Genau genommen betrug die Wechselzeit 8:33 Minuten. Als ich mit Sock 1 fertig war flog Karin im Tiefflug an mir vorbei. Sie war sehr gut geschwommen und hatte deutlich schneller gewechselt als ich. Endlich hatte ich es geschafft, mir Socken und Armlinge anzuziehen und watete durch den knöcheltiefen Matsch mit einem Umweg übers Dixi zu meinem Rad. Normalerweise wird mir beim radeln warm, und 180 Kilometer sind lang genug um auf Temperatur zu kommen. Aber nicht dieses Mal. Ich fror vom ersten Meter an wie ein Schneider. Die Füße waren eiskalt, ich spürte meine Zehen nicht, hatte kein Gefühl in den Beinen, klapperte mit den Zähnen und stellte das ganze Unternehmen zum ersten Mal in Frage. WOZU??? Nach einer halben Stunde erhoffte ich mir Besserung durch die Energiezufuhr in Form eines Powergels. Ja, schmeckte lecker, aber warm wurde mir dadurch nicht. Die Füße waren nach wie vor gefroren, ich hatte Gänsehaut an den Beinen und zitterte vor Kälte, Karin war immer noch nicht in Sicht und ich hatte auch kein Gefühl für die richtige Belastung. Alles kacke. Und schon nach 20 Kilometern war die nächste Pinkelpause fällig. Sollte ich meinen eigenen Pinkelpausen (PP) -Rekord von Roth 2009 brechen ☺? Die Anzeichen sprachen dafür. Nach der ersten von drei Runden hatte ich Karin immer noch nicht eingeholt, fror nach wie vor und bibberte vor Kälte, aber ich war noch im Rennen. „DNF is not an option“ war mein Antrieb. Ach ja, mittlerweile stand mein PP – Zähler bei 4 ☺. Auf der zweiten Runde schien tatsächlich für einen gaaaaanz kurzen Moment die Sonne und sofort verspürte ich einen Hauch von Wärme durch die schwarzen Armlinge. Dieser willkommene Sonnenschein passte leider gar nicht zu den tiefschwarzen Wolken, die drohend über mir hingen. Und schon

wenige Sekunden später prasselte ein eiskalter Gewitterschauer auf uns Teilnehmer nieder und es wehte ein eisiger Wind. Nach nicht einmal der Hälfte der Radstrecke war es endgültig vorbei mit der Hoffnung auf ein gutes Resultat. Nur noch ankommen, durchhalten und auf die Zähne beißen. Wenn die nur nicht so geklappert hätten ☺. Nach 5:34 Stunden hatte ich es dann doch geschafft und schob mein Rad immer noch frierend durch den Matsch zu seinem Stellplatz. Der PP – Zähler stand nun bei 12!!! Ding, ding, ding: neuer Rekord!!! Ich hatte es nicht geschafft Karin einzuholen. Sie war wirklich gut unterwegs und ich freute mich für sie, denn bei ihr schien es gut zu laufen. Eigentlich wollte ich mich, wenigstens für ein paar Minuten, ins Wechselzelt setzen bevor ich auf die Laufstrecke ging. Doch leider standen die Schuhe schon beim Rad und es ging ohne Umweg direkt raus aus der Wechselzone. Auf wackligen Beinen und ohne Gefühl in den Eisfüßen stolperte ich aus der Wechselzone. Nachdem ich im Mai beim Ironman Lanzarote ganz gut gelaufen war und ich auch das Lauftraining in der Vorbereitung auf Almere gut überstanden hatte, liebäugelte ich mit einer Zeit um drei Stunden vorgenommen. Doch das war vor dem Frost auf der Radstrecke. Jetzt wollte ich nur noch ankommen. Nur noch drei Runden Laufen, dann hast du es geschafft!!! Nach 9 Kilometern überholte ich schließlich Karin. Sie lag an vierter Position und lief gut wie immer. Ich froh endlich nicht mehr und nach 10:11 Stunden überquerte ich erleichtert die Ziellinie. Den Marathon hatte ich immerhin in 3:16 Stunden absolviert. Das war nicht das was ich mir vorgenommen hatte, aber das Durchhalten war an dem Tag deutlich mehr wert gewesen. Und der nächste Wettkampf mit der Chance es besser zu machen kommt bestimmt. Ach ja, auf der Laufstrecke habe ich mir doch tatsächlich noch leicht den Rücken verbrannt ☺.

Endzeiten:

Frauen:

4. Karin Kerschensteiner 10:31:46 Stunden (1:07:10/ 5:59/ 5:27:50/ 5:21/ 3:45:28)

Männer:

56. Christoph Steurethaler 10:11:22 Stunden (1:06:20/ 8:33/ 5:34:31/ 5:13/ 3:16:47)