

Almere 28.August 2010

Es war vor allem wie an fast jedem Tag in diesem August – viel zu kalt und viel zu nass.

Nach dem stürmischen Wettkampf in Almere 2009 (siehe Bericht) waren Christoph und ich jedoch der festen Überzeugung: „So schlimm kann es gar nicht noch einmal werden!“ also sind wir 2 Tage vor dem Wettkampf noch recht optimistisch ins Auto gestiegen und gen Norden gefahren. Bereits auf der Fahrt nach Almere kamen uns jedoch Zweifel, ob unser Optimismus nicht doch ein bisserl realitätsfremd sei, da wir im Starkregen mit Tempo 80km auf der Autobahn krochen und uns nur sehr langsam unserem Ziel näherten. Lust auf Sport? Vielleicht auf ne Langdistanz? Diese Gedanken haben wir erst einmal nicht beachtet.

Als wir am Tag vor dem Rennen die Wechselzone eingerichtet haben – vermisste ich vor allem eines – meine Gummistiefel. Das Organisationsteam des Triathlons hat mit allem Mitteln versucht die Situation zu verbessern, in dem sie z.B. Pumpen angebracht haben, um die Wechselzone zu „entwässern“ – aber der gute Wille alleine reicht eben nicht immer. Doch wie immer in Almere waren die Helfer gut gelaunt und freundlich und standen in Regencapes gehüllt an Ort und Stelle um den Teilnehmern diverse Fragen zu beantworten und Hilfe zu leisten.

Am Samstag Morgen hat es dann zu aller Überraschung NICHT geregnet. Als 4:30 unser Wecker geklingelt hat war ich super glücklich keinen Regen ans Fenster klopfen zu hören und dankbar dass zumindest der Start unter guten Sternen stand.

Vor lauter Erleichterung war ich diesmal erstaunlich wenig aufgeregt und nervös. Ich dachte an den Mischl, der mich mit den Worten „Hau sie weg die Holländer“ verabschiedet hatte, den Powerwolf, der mich ermutigte „einen raus zu hauen“, und natürlich Ludwig „Mission: go for gold ☺“.

Das Eijselmeer war ruhig, und ich war so dankbar, nicht wieder im Vollwaschgang durchgespült zu werden. Erst auf der zweiten Runde begann es zu regnen und welliger zu werden. Doch ich wollte so schnell wie möglich aus dem 18°C kalten Wasser. „gib Gas“ sagte ich mir immer wieder und diesmal hat das echt funktioniert.

Zitternd kroch ich in die Wechselzone und auf dem Weg zum Rad bin ich erstmal knöcheltief im Schlamm versunken. Blöd nur dass ich meine grünen CEP-Socken schon anhatte die jetzt „Flecktarnmuster“ hatten. Der ganze Dreck an den Füßen hat ganz schön in den Schuhen gedrückt und vor allem gerieben.

Die erste Radrunde lief ganz gut – ich hatte „gute Beine“ und konnte erstaunlich flottes Tempo fahren. „Naja, wenn’s läuft“, dachte ich – „besteht die Chance auf ne gute Zeit – also schauen wir mal was heute geht“. Aber kaum auf der zweiten Runde zog sich der Vorhang zu – es wurde dunkel und über neben und hinter mir Blitz und Donner. „So eine Schei..- wie kann man nur so blöd sein und bei dem Wetter Triathlon machen“ Außerdem kam Christoph nicht an mir vorbei – der mich normaler Weise längst hätte einholen müssen. Ich machte mir Sorgen, denn am Wendepunkt haben wir uns kurz gesehen – und er sah gar nicht gut aus – kreide bleich und halb erfroren. Der Gewittersturm dauerte etwa 30 Minuten – danach hörten die Blitze auf, es regnete in Schauern weiter und es blieb vor allem kalt. Dennoch versuchte ich das Tempo einigermaßen zu halten, merkte aber dass ich langsamer wurde. Es viel mir schwer einzuschätzen ob es an dem starken Wind oder an nachlassenden Kräften lag also hörte ich auf mein Körpergefühl und hab aufgehört „gegen die Zeit“ zu fahren.

Endlich wieder in der zweiten Wechselzone angekommen konnte ich nicht glauben, dass ich unter 5:30 Rad gefahren bin. „du musst verrückt sein – dafür hast du zu wenig trainiert – das

war viel zu schnell“ ging mir durch den Kopf. Es ging mit den Laufschuhen noch einmal durch den Schlamm der Wechselzone – wieder alles voller Dreck. Beim Loslaufen habe ich dann meine Beine kaum wahrgenommen. Auf den ersten Metern musste ich mehrmals anhalten um sicher zu gehen, dass ich die Schuhe richtig an habe, da ich nichts gespürt habe – alles ganz taub vor Nässe und Kälte. Bei jedem Schritt habe ich bereut, so schnell geradelt zu sein – die Beine taten weh, die Oberschenkel brannten und irgendwie stellte sich einfach kein gutes Gefühl ein. Bis km 10 kämpfte ich vor allem dagegen an anzuhalten, mich auf den Boden zu legen und mir den Rücken aufzudehnen, der vom vielen Auflieger fahren ganz steif war.

Dann hörte ich die Sprecher an der Strecke, die mich anfeuerten – „du bist vierte – lauf!“ und das war es Wert durchzuhalten.

Endlich überholte mich Christoph, dem es sichtlich immer noch nicht gut ging – er wollte mit mir laufen – aber das wäre totaler Quatsch gewesen. Ich konnte nicht viel Sprechen – aber für „Lauf zu – du bist schnell unterwegs“ hat es noch gereicht. Ich quälte mich durch die erste Runde und merkte dass ich meine geplante Splitzeit nicht halten konnte. Es lief einfach nicht und mein großes Ziel war eigentlich einen schnellen Marathon zu laufen – aber das schien heute nicht möglich. „Das ganze harte Lauftraining – alles für die Katz“ „Scheiß Triathlon“ „Mir reicht es - ich hör auf“ und all die Gedanken strömten durch den Kopf. Noch 28km lagen vor mir und ich fühlte mich elend schwach – selten, dass mir der Kopf so einen Strich durch die Rechnung macht. Dennoch lag ich immer noch auf Platz 4 und so richtig eingebrochen bin ich nicht – noch konnte ich unter 5:30 / km laufen also reicht es zumindest für einen Marathon unter 4h. Nun war also durchhalten angesagt. Erst als ich auf die letzte Runde ging (14km) und ich grob die Gesamtzeit schätzen konnte – war ich motiviert und konnte wieder lachen. Die letzten 7km bin ich gefühlt „geflogen“ und landete mit 10:31:48 im Ziel. Unglaublich!!!

Es hat aber wirklich einen Tag gedauert, bis ich das realisiert habe. Zu Hause erst hab ich gesehen, dass ich neue Schwimm- Rad- und Laufbestzeit geschafft habe.

Die Gesamtzeit ist für mich wie ein kleines Wunder – und lindert die Qualen des Wettkampfs. Aufgeben ist das Letzte, was man sich erlauben darf!

Christoph	59.Platz	10:11:22	(1:06:20 / 5:34:31 / 3:16:47)
Karin	4.Platz	10:31:46	(1:07:10 / 5:27:50 / 3:45:28)