

## ITU-Langdistanz-Weltmeisterschaft in Immenstadt

Letztes Jahr bin ich zum ersten Mal in Immenstadt gestartet, es sollte ja so ein toller Wettkampf sein! Und dann ist mir bei strömenden Regen und eisiger Kälte die Kette gerissen, also hatte ich mit diesem Wettkampf noch eine Rechnung offen und wollte dieses Jahr wieder antreten.

Und warum dann nicht gleich zur Weltmeisterschaft? Versuchen kann man es ja, ob es mit der Bewerbung klappt, dachte ich mir und habe gleich im September letzten Jahres alles abgeschickt. Und siehe da, ich durfte starten – wahrscheinlich haben sie bei den Frauen einfach alle zugelassen, die mitmachen wollten. Aber egal, dabei sein ist alles...

Trainingstechnisch sah es gar nicht gut aus in diesem Jahr, Trainingslager fiel aus und dank des tollen Winters bin ich vor Mai auch nicht auf's Rad gestiegen, sodass ich dann bis eine Woche vor dem Wettkampf sage und schreibe 630 km auf dem Tacho stehen hatte (inklusive aller Wettkämpfe!!!). Dann sollten die 130 km Rad mit 2000 Höhenmetern doch kein Problem sein, oder? ☺ Ihr kennt ja mein Motto: Wer trainiert, hat kein Talent und ich verlasse mich ja immer vollkommen auf mein Talent... Wenn da nicht die Ringelröteln gewesen wären!!! Am Dienstag bin ich aus dem Büro mit Fieber nach Hause gegangen und zwei Tage später sah ich dann ungefähr so aus:



Also beste Voraussetzungen für so einen „kleinen“ Wettkampf... Aber nach zwei Tagen Bettruhe ging es mir schon wieder ganz gut und ich wollte unbedingt starten! Weltmeisterschaft in Deutschland, wann hat man das schon?

Also am Freitag alles eingepackt und auf nach Immenstadt, direkt zur Startunterlagenausgabe, wo ich doch tatsächlich noch einen TCECler traf – Walther Lindenblatt - und anschließend Pasta-Party mit Einmarsch der 29 Nationen. Ein irres Gefühl - da kamen doch tatsächlich Athleten aus Neuseeland, USA, Canada, Australien, Brasilien in beschauliche Immenstadt, um sich zwischen Kühen und Traktoren angefeuert von Kuhglocken durch die Landschaft zu quälen. Samstag war dann noch Ausruhen und viel essen angesagt, bevor es am Sonntag um 4.30 dann aus den Federn ging.

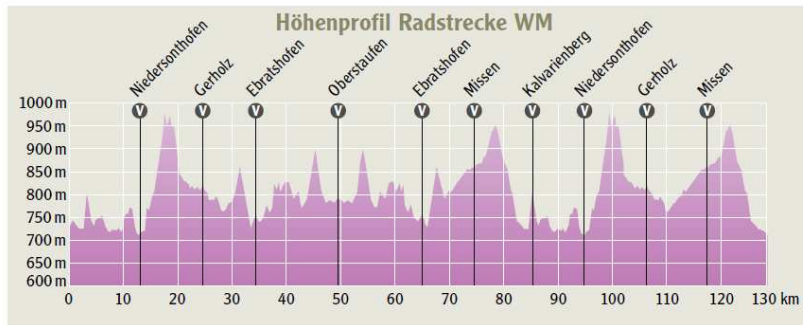
Nun war es also so weit: Rad Check-In, Beutel ablegen und Laufsachen abgeben, gerade die ausländischen Athleten wuselten ganz aufgeregt durch die Wechselzone.

Erster Start mit Elite, ab AK55 und Paratrias war um 7.00 im 16,5 Grad kalten Alpsee, traditionell mit vorherigem Alphornblasen, aber das Wetter sah schon gut aus. Die Sonne war schon aufgegangen, es war noch frisch, aber es sollte ein vielversprechender Tag bei 32 Grad werden! 7.30 dann der zweite Start mit dem Rest! Auf dem Hinweg hatten wir die Sonne im Rücken, da ging es sehr gut, aber der Rückweg war eher ein Blindflug, also auf den Vordermann verlassen und hinterher.

Nach 1:20 hatte ich die 4 km dann geschafft, auf zum Rad! Und dann ging's los.

So sah die Strecke aus:

---



Kleiner Gang rein und direkt nach dem Schwimmen den ersten Berg hoch – mit 7 km/h, na Bravo, das konnte ja heiter werden! Zum Training war ich extra noch 2 mal die Wiesbaden Strecke gefahren, was auch hart war, aber eine Spazierfahrt gegen Immenstadt. Der Kurs war unrhythmisch und war ein einziger Kraftakt, aber landschaftlich wunderschön! Es ging immer nur steil runter und steil hoch. Also eben noch Vollgas, dann um eine Kurve und man stand! Erst fuhr man eine 84 km Runde und dann noch einmal 45 km. Nach nicht allzu langer Zeit überholte Walther mich dann auf dem Rad und weg war er 😊 Bei der zweiten Runde war ich dann etwas mutiger und habe noch 25 Athleten überholt, das hat richtig Spaß gemacht! So kam ich dann nach guten 5 Stunden in die Wechselzone. Gesundheitlich ging es auch gut, also nur noch laufen!

3 Runden à 10 km, angeblich flach! Haha, es ging immer auf und ab, aber im Gegensatz zur Radstrecke natürlich flach! Erste Runde lief bescheiden, von km zu km wurde ich langsamer, aber scheinbar sah es noch locker aus, wenn es sich auch ganz anders anfühlte. Reihenweise gingen die Athleten schon, das sollte mir nicht passieren. Auf der zweiten Runde lief es besser und die letzten 10 gingen gut! 6 km vor dem Ziel traf ich sogar Walther wieder, der mit einer Muskelverhärtung im Oberschenkel kämpfte, aber tapfer weiter lief... Nach knapp 3 Stunden (2:57) kam ich mit einer Gesamtzeit von 9:31 als 13. in der Altersklasse platt, mit vielen Blasen aber glücklich ins Ziel: „Ulrike Syring representing Germany“. Gut, Weltmeister bin ich jetzt nicht geworden, aber es war trotzdem ein ganz toller Wettkampf. Jetzt 2 Wochen Regeneration und dann sehen wir uns in Wiesbaden mit inzwischen 760 Radkilometern! 😊

Viele Grüße von Eurer Uli