

Zwei Wochen nach dem Ironman in Regensburg fühlte ich mich bereits wieder ganz gut erholt. Allerdings ging in den ersten Tagen nach dem Rennen außer Erholung und Bewegungstherapie wirklich gar nichts. Dienstag, zwei Tage nach dem Ironman, wollte ich mit Karin locker Radfahren. Aber ich hätte bei keiner Oma mit Korb im Windschatten mitrollen können. So ließ ich Karin ziehen und kroch alleine nach Hause zurück. Es wurde aber jeden Tag besser und wie gesagt, nach zwei Wochen fühlte ich mich relativ erholt. Eine leicht verschnupfte Nase deutete allerdings auf eine noch nicht wieder erreichte 100 prozentige Leistungsfähigkeit hin.

In Malterdingen, unweit meines Heimatortes (siehe Bericht 2006), findet eine der härtesten Mitteldistanzen Deutschlands statt. Zwei Kilometer Schwimmen in einem schönen Baggersee mit richtig klarem Wasser. Dann folgen 80 Radkilometer verteilt auf drei Radrunden mit jeweils über 300 Höhenmetern. Die Anstiege fallen in der ersten Runde noch relativ leicht, doch sollte man sich die Kraft wirklich gut einteilen. Denn die eigentliche Herausforderung ist dann die Laufstrecke in und durch die Weinberge rund um Malterdingen. Gerd und Stephan können ein Lied davon singen. Und Karin seit diesem Jahr auch (Bericht folgt). Seit letztem Jahr bietet der TNB auch eine längere Sprintdistanz über 500 Meter Schwimmen, 32 Kilometer Radfahren und 7.5 Kilometer Laufen an. Für die hatte ich mich entschieden. Die Mitteldistanz wäre dann doch des Guten zu viel gewesen.

Bereits beim „Warmlaufen“ floß der Schweiß in Strömen. Um 10 Uhr, zum Start der Mitteldistanz, zeigte das Thermometer bereits über 25 Grad an. Und für die Mittagszeit waren 32 Grad angekündigt worden. Prima Wetter für einen Halbmarathon in den Weinbergen ohne Schatten ☺. Mein Start erfolgte 10.50 Uhr. Die offiziell gemessene Wassertemperatur von morgens 8 Uhr betrug 21.8 Grad und Neos waren erlaubt. Aber eigentlich war das Wasser zu warm wage ich zu behaupten. Ich zog für die kurze Strecke die Neoprenpelle an, denn der Zeitvorteil überwiegt in meinem Fall als relativ schlechter Schwimmer die längere Wechselzeit fürs Ausziehen. Nach dem Schwimmen lag ich ungefähr an neunter Stelle. Auf dem Rad lief es wirklich gut und ich überholte noch vier schnellere Schwimmer. Mit dem neuen Rad macht es unheimlich Spaß und die Beine fühlten sich gut an. Als Fünfter erreichte ich die zweite Wechselzone. Mittlerweile war es richtig heiß und das Thermometer an der Apotheke im Ortskern zeigte 36 Grad an. Jede Abkühlung tat gut und ich nahm dankbar jeden Schwamm an den ich in die Finger bekam und kühlte meinen Kopf. Dummerweise bewirkte die Schwerkraft ein nach unten fließen des Wassers. Die Schuhe quatschen und ich spürte schmerzlich das sich bilden einer großen Blase. Oder zwei. Oder DREI. Aua! Leider konnte ich auf der Laufstrecke keinen Platz mehr gut machen und nach 1:28 Stunden lief ich als Fünfter ins Ziel. Mir gings prima, der Wettkampf lief super und nach vorne war nicht mehr drinn. Ab jetzt konnte ich die tapfer kämpfende Karin und alle anderen Teilnehmer

auf der Laufstrecke anfeuern. Gezeichnet von der anspruchsvollen Laufstrecke und der Hitze schlurften, gingen, trotteten und schlepten sie sich dahin.

Ein Drama ereignete sich noch beim Zieleinlauf der Damen. Die bis dahin das ganze Rennen souverän führende Frau klappte 50 Meter vor dem Ziel zusammen, rappelte sich wieder auf und brach dann doch endgültig zusammen und wurde von Sanitätern auf einer Bahre davon getragen. Parallel dazu lief die bis dahin Zweitplatzierte als Siegerin jubelnd ins Ziel. „So ist Sport“, kommentierte der Sprecher das Geschehen.

Im Zielbereich habe ich noch nie so viele fertige, müde und ausgelaugte Gesichter gesehen. Aber die Teilnehmer waren alle glücklich und stolz es geschafft zu haben.

Fazit: Der Breisgau Triathlon ist wirklich RICHTIG anspruchsvoll. Mag sein dass die Radstrecke in Wiesbaden mehr Höhenmeter aufweist, aber die Laufstrecke in Malterdingen ist der Hammer. Die Veranstaltung ist absolut TOP organisiert, besser als jeder Ironman. Von der Ausschilderung bis zum Abholen des Rades aus der Wechselzone, alles ist bestens organisiert. Das Rad wird einem nach der Radstrecke förmlich aus der Hand gerissen und wenn man das wollte würden einem die Helfer nicht nur die Wechselbeutel in die Hand drücken sondern auch noch die Lafschuhe anziehen 😊. Und die Helfer sind wirklich alle freundlich und hilfsbereit. Hier stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis.



