



# Green Hell Triathlon

bei typischem Eifelwetter

*Sonntag, 24. Juni 2012*

## **November 2011**

Im November 2011 erhielt ich die Info, dass im Jahr 2012 am Nürburgring ein Triathlon stattfinden soll. Mir war direkt klar, dass ich daran teilnehmen werde. Wie sonst auch immer, es muss immer das größte, das längste und tollste sein, sprich die Shorty oder Olympic Distance genügte nicht, es muss direkt der halbe sein.

## **Rückblende und Mai 2012**

Im Jahr 2005 durfte ich schon mal eine Runde im Nassen im Rahmen von Rad am Ring drehen. Mittlerweile wesentlich sicherer und durch unzählige Motorradkilometer gehen die schnellen Bergabfahrten auch schon flüssiger von der Hand, nahm ich an einer der Ausfahrten an einem Freitag Abend teil. So steil und anstrengend hatte ich die Strecke jedoch nicht mehr in Erinnerung. Das kann ja heiter werden.



*Renntag ganz früh morgens*

## **01.00Uhr**

Die Nacht ist zu Ende, gerade mal 2 Stunde konnte ich am Stück durchlafen. Wäre ich doch besser am Vortag nicht die Anfahrt zum Ring mit dem Mopped abgefahren. Tausend Gedanken gingen mir durch den Kopf. Wie soll ich den 3km langen Anstieg mit 12% von Antweiler nach Rodder schaffen. 4mal die Hohe Acht mit 17%. Nach gefühlten 100 Umdrehen im Bett bin ich um 5Uhr aufgestanden und dann mit meinem Kumpel Thomas zum Ring gefahren. Wir waren recht früh da, so dass wir direkt den Shuttlebus um 6.10Uhr gen See nehmen konnten.

# Schwimmen

die erste Disziplin 41:30min

Der Veranstalter verkündete uns lapidar im Nebensatz, dass man das Schwimmen aufgrund der besseren Kommunikation von 1,9km auf 2km ausgedehnt hat. Die Athleten auf der Short-Distanz sollten 1 Runde a 500m, die Olympic 3 Runden und die Halb-Distanz Athleten 4Runden. Das Schwimmen fand übrigens am Freilinger See statt, nicht im Westerwald, sondern in der Nähe von Blankenheim in Nordrhein-Westfalen



## 9.00Uhr

Der Startschuss viel pünktlich um 9Uhr, knappe 150 Athleten schwammen auf die erste Boje zu um die es dann um 180Grad rum ging. Die üblichen Schlägereien blieben nicht aus und ich musste quasi an allen 16 zu passierten Bojen meinen Platz



behaupten. 41.30min ist jetzt keine Glanzleistung, aber ich bin ganz zufrieden. Die Wechselzone war einpaar hundert Meter weg, bis dorthin musste schätzungsweise noch mal 50hm überwunden werden. Zu meiner Verwunderung waren noch sehr viele Fahrräder übrig. Ich war also gut dabei. Schnell die Jacke über und ab auf ´s Rad. Es war noch sehr frisch am und es sollte sich auszahlen, dass ich die Blitzfeder mitgenommen hatte.



## – Radfahren, die 2te Disziplin

99km, 2700hm

Nie zuvor hatte ich mehr Höhenmeter auf dieser kurzen Strecke zu überwinden gehabt, weder im Training, noch im Wettkampf, selbst der Öztaler hat weniger Höhenmeter als der der Greenhell-Triathlon.

### Nichts wurde ausgelassen

Sogar 500m Kopfsteinpflaster musste man in Lommersdorf überwinden. :-))



Die Gegend um Freilingen ist traumhaft schön, vergleichbar mit der Schweiz und Österreich, saftige Wiesen, glückliche Rinder und leider ähnlich viele Hügel. Bis zur Nordschleife waren es 25km mit 540hm.

Die ersten Anstiege waren harmlos, doch ab KM 15 sollte der erste nennenswerte Anstieg kommen. Der Ort Antweiler war mir schon vom Tischtennis bekannt, Rodder bis dato nicht. 3km Anstieg mit 12% sollten überwunden werden. Ich fuhr ganz langsam und wollte meinen Puls nicht über 170 Schläge treiben, denn der Tag war noch jung und ich noch nicht auf der Nordschleife. Puh, ganz schön schweißtreibend, schon kamen mir erste Zweifel, ob es nicht eine kürzere Distanz auch getan hätte.

In den Dörfern war alles sehr gut abgesichert, sogar einpaar Bewohner waren draußen um die Triathleten anzufeuern.

Bis Adenau musste noch einpaar Serpentinaen überwunden werden. Je höher die Anstrengung und je mehr Laktat im Blut, desto risikobereiter bin ich. Die steilsten Abfahrten wurden von mir im höchsten Tempo genommen.





## *Endlich da, auf der legendären Nordschleife.*

### **Runde 0,5**

In Breitscheid ging es dann auf die Nordschleife. Normalerweise kommt man mit hoher Geschwindigkeit vom Streckenabschnitt runter und kann locker über die Ex-Mühle drüberdrücken, aber hier ging es direkt aufs größte Ritzel und kleinste Blatt. Oben angekommen, kam die Wegwerfbox für die Flaschen und der Reiz der Nordschleife hatte mich erreicht. Für die Nordschleifenovizen beginnt ab Ex-Mühle das große Leiden. Ab hier beginnen die 540hm der Nordschleife.

Die einzige Verpflegung war bei Km 8,5 auf der Nordschleife aufgebaut. Hatte mich schon auf das Iso von Carboo4you gefreut. Hatte auf Kirsch gehofft und es ist Erdbeere geworden. Total eklig das Zeug, naja, alles Meckern hilft nix. Weit ging Kesselchen, Caracciola-Kreisel, da entschloss ich mich dann doch lieber für den Chicken-Way. Im Anschluss kam dann die Hohe Acht, der steilste Anstieg mit 17% auf der Nordschleife. Bei der letzten Trainingsrunde wurde mir an gleicher Stelle, jedoch mit Reis und Paprikauauflauf im Magen etwas schlecht. Aus dem Sattel und dann die vielen Kilos raufgewuchtet. Oben wartete dann auch schon ein Krankenwagen. Der Ausrichter wusste schon, wo man die Helfer richtig postiert. Wippermann und Brünchen bin ich in Folge von Laktat und Ermüdung immer risikoreicher gefahren, außerdem wollte ich nicht mehr allzu viel bremsen, denn die Beläge waren schon äußerst dünn geworden.

Schwalbenschwanz mit seiner leichten Steilkurve und der nachfolgenden Abfahrt gingen auch schnell vorbei, allerdings kommt man dann ums Eck und hat die Döttinger Höhe vor Augen.



Auf der Döttinger Höhe blies der Wind ganz stark von vorne, 3km Anstieg, zum Ende hin immer steiler werdend. Am Tiergarten war dann die halbe Runde zu Ende und volle 3 Runden sollten noch folgen.



Die Streckenabschnitte Hatzenbach, Hocheichen, Quiddelbacher-Höhe und Flugplatz sind locker ohne zu Bremsen zu fahren. Bei schönem Wetter (hier leider nur auf den Runden rundz) kann man auch Aremberg sehen. Aremberg ist 20km weg und war die erste Abfahrt auf dem Weg zum Ring. Für mich als Bangeschisser galt es wenigstens imal die Fuchsröhre ohne Bremsen zu bewältigen. Keine Ahnung wie schnell ich war, aber mit einem schlotternden Gefühl in Arme und Beine habe ich es in Runde 2 geschafft. Sowa nennt man wohl Rausch, einer von Geschwindig- und Glückseligkeit.



Je höher die Geschwindigkeit war, desto weniger musste man am Adenauer Forst wieder treten. Es folgte ein direkter Gegenanstieg. Dieses Unrhythmische aus steilen Anstiegen und steilen Abfahrten machen das Fahren auf der Nordschleife so anstrengend. Es gibt eigentlich kaum eine Stelle, die einen mal nicht physisch oder psychisch forderte.

Kallenhard und Wehrseifen konnte ich bei den 3 Abfahrten nie flüssig fahren. Ich habe kein Gefühl für die hohen Geschwindigkeiten und die engen Kurven gefunden.

Das Wetter wurde von Runde zu Runde schlechter, schon auf der 2ten Runde hat es im Streckenabschnitt Schwalbenschwanz geregnet. Der Veranstalter und der Ausrichter haben uns bei der Wettkampfbesprechung darauf hingewiesen, dass es sehr rutschig sein kann.



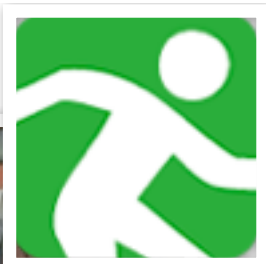


Am Tag zuvor war noch der VLN-Langstreckenpokal, so dass sehr viel Gummiabrieb, Betriebsmittel auf der Strecken waren, hinzu kam der stärker werdende Regen und die Streckenbeschriftungen.

Die letzte Runde bin ich komplett im Regen gefahren, auf der einen Seite kühlt es ungemein, wenn man an den steilsten Stellen ins Schwitzen gerät, aber auf den Abfahrten habe ich doch stark gefroren. Hätte ich mein Jäckchen doch besser wieder angezogen.

Nach 5:01Std war dann endlich für mich das Radfahren beendet. Weniger als ein 20iger Schnitt, aber glücklich und unbeschadet die Wechselzone erreicht.

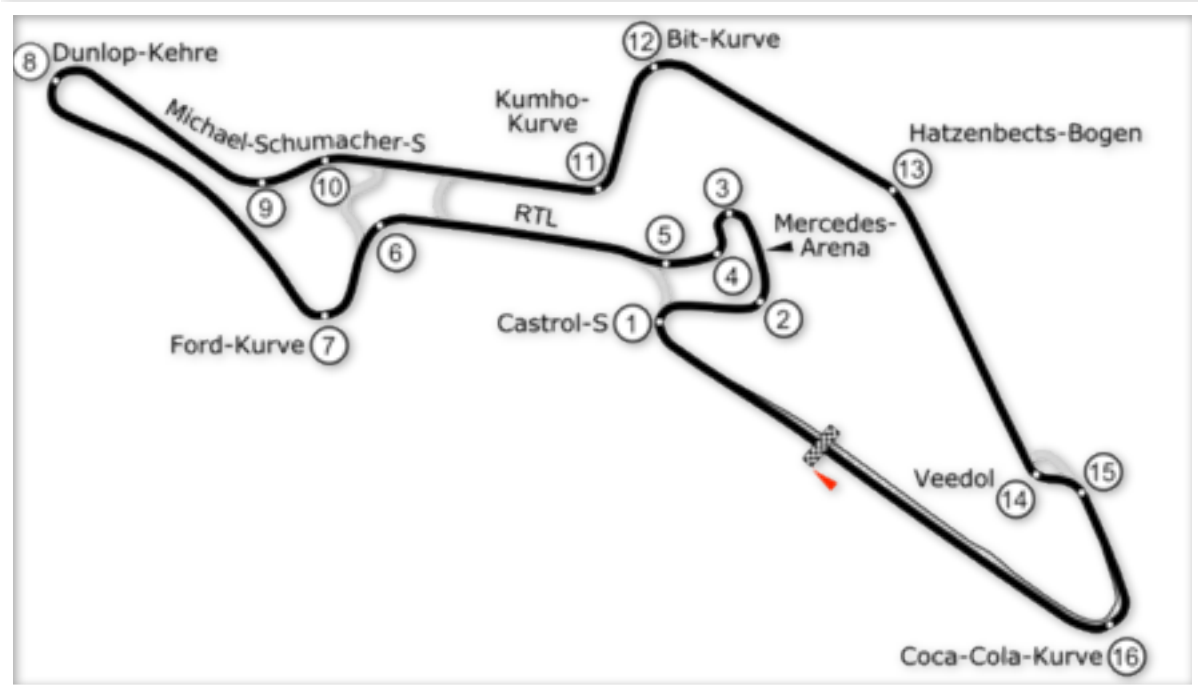
Jetzt nur noch die 21km Laufen. Wann bin ich eigentlich zuletzt soweit gelaufen? Es muss schon lange her sein, länger als 2 Jahre. Selbst im Training bin ich nie länger als 1,5Std gelaufen.



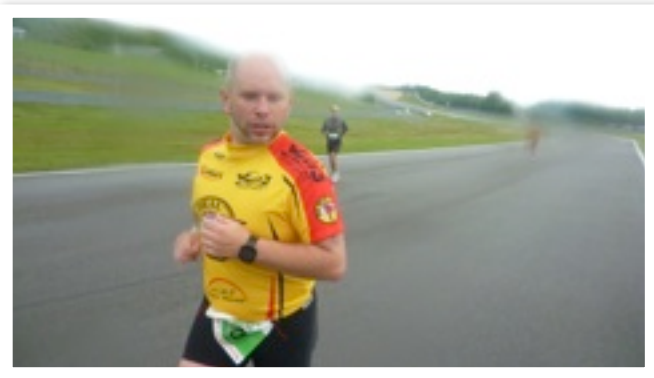
### Meine Lieblingsdisziplin :-))

Nee, jetzt noch 21km Laufen, wie sollte ich das schaffen. Die Tribünen leer. Ich versuchte mir zwar vorzustellen, wie mich 100.000 Leute anfeuern, wenn ich im strömenden Regen bei 12° die 4 Runden absolvieren sollte, aber es half nichts. Ich musste hin und wieder gehen. 100hm pro Runde und das bei 2 mickrigen Anstiegen.

Zum Glück gab es 2 Verpflegungsstellen mit meinem Bebenselixier CocaCola, Cola Pur, darauf habe ich mich schon den ganzen Tag gefreut.



Der Wind blies mittlerweile so stark, dass es mir so vor kam, dass der Regen sogar bergauf floss. Das Areal gerade in Richtung Dunlop-Kehre ist so weitläufig, dass man das Gefühl hat, gar nicht weiterzukommen. Hinter der Dunlop-Kehre läuft man einen regelrechten Berg hoch, das Michael-Schuhmacher S. Doch direkt dahinter wartet ein Verpflegungsstand mit Coca-Cola auf einen.

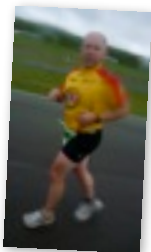


Die Hatzenbach-Kurve, eine lange Abfahrt, wo Autos Ihre Höchstgeschwindigkeit erreichen, bevor sie vor der Veedolkurve abbremsen müssen, lassen einen regelrecht langsam werden. Man hat einen weiten Blick mit dem nächsten Anstieg, zum Glück erspart man uns die Coca-Cola-Kurve und lässt und durch die Boxengasse laufen.



Der Regen wird immer stärker, der Wind ebenso. Zum Glück taucht Elke auf und bietet mir ihre Regenjacke an. 2 Runden hätte ich bei der Kälte nicht mehr durchgestanden.

Das Feld ist mittlerweile sehr übersichtlich geworden, nur noch sehr wenige Athleten sind auf der Strecke. Es gibt nur sehr wenige Athleten, die noch langsamer waren als ich.



Der Rest vom Laufen ist schnell erzählt, ich wollte schneller laufen, habe es auch versucht, aber es ging nicht. Es war eine Kombination aus zu wenig langen Einheiten, Dreckswetter, zu wenig gegessen.



## *Zieleinlauf nach 8:24Std.*

Andere finnishen in der Zeit einen Ironman. Ich bin jedoch sehr glücklich, dass ich den Wettkampf trotz aller Widrigkeiten zu Ende gebracht habe. Im Rahmen meiner Möglichkeiten bin ich doch sehr zufrieden. Die heimlich gesetzten Splitzeiten von sub 40min schwimmen, sub 5Std Radeln und sb 2:30Std Laufen habe ich alle knapp verfehlt. Nichtdestotrotz ist habe ich glücklich und zufrieden gefinnisht.

Im Ziel habe ich mich artig bei Uwe Jeschke bedankt, der es mir ermöglicht hat, mir meinen Traum zu erfüllen. Als Kind der Eifel gab es für mich nichts Schöneres als einen Wettkampf am Nürburgring zu absolvieren. Jede 2te Radausfahrt geht in Richtung Nürburgring, incl. kurzem Verschnaufen am Brunnchen.

Mein Fazit:

Der Wettkampf hat jede Menge Potential. Ich wünsche dem Veranstalter und den Athleten, dass noch viel mehr Athleten den Weg auf den Ring finden werden. Die Lokation Nürburgring ist einzigartig und sollte nicht nur für Rennsportenthusiasten einen Reiz ausüben, sondern hoffentlich bald auch für jeden Triathleten. Hier kann jeder seine persönlichen Grenzen ausloben. Eventsportler, die nur auf Bestleistungen und hohe Kilometerschnitte aus sind, werden eh zu Hause bleiben. Lutschen ist gar kein Thema, die Strecke ist hart, dazu noch das Eifelwetter. Ich bin froh, dass der RTV, den Wettkampf genehmigt hat und auch meine Kampfrichterkollegen haben einen guten Job gemacht. Es ist nichts fast nichts passiert und fast alle Athleten sind heil durchgekommen.

Meine Verbesserungsvorschläge:

Die WKVerpflegung hat meinen Geschmack leider nicht nicht getroffen, ein etwas „neutraleres“ Iso (Zitrone, Orange) wäre wünschenswert gewesen. Toll im Ziel waren die Frikadellen und das Haribo Colorado.

Das T-Shirt war langweilig, da hätte man wesentlich mehr draus machen können, das tolle Ringlogo und die tollen Green-Hell-Triathlon Logos hätten unbedingt mit eingebunden werden müssen.