

IM Wiesbaden 70.3

Autorin.

Vielen von euch ist der Wettkampf im benachbarten Wiesbaden sicherlich bestens bekannt. Aber wer ist bloß die Autorin? Ich bin seit etwa vier Jahren Triathletin und hab' die ersten TCECler/innen 2010 beim Trainingslager auf Mallorca kennengelernt. Seit einem Jahr lebe und arbeite ich in Mainz – da war natürlich klar, dass ich auch dem Verein beitrete. Beim Training war ich bislang nur selten anzutreffen, aber ich gelobe Besserung!

Intro.

Nach kleineren Wettkämpfen in diesem Jahr sollte der 70.3 in Wiesbaden das Highlight für mich in der Saison werden. Ich bin bereits vor drei Jahren bei der Mitteldistanz gestartet. Damals allerdings noch mit anderer Schwimm- und Radstrecke. Dieses Mal hieß es also statt Schiersteiner Hafen Schwimmen im Raunheimer Waldsee, statt malerischer Taunusfahrt Kletterpartie mit zweimal Platte. Zwei Wochen zuvor hatte ich bereits an wohlgeerntet zwei Tagen die Radstrecke erkundet. Mit viel Autoverkehr und eher schlechten Beschilderung des Veranstalters war dies jedoch kein so großes Vergnügen. Von den vielen Höhenmetern ganz zu schweigen. Aber an denen ließ sich nun nichts mehr ändern – sollte man doch vorher schon genau wissen, worauf man sich bei diesem Wettkampf einlässt!

Mit angespannter Vorfreude erwartete ich also das Wochenende. Die ersten warmen Tage im August waren auch angekündigt und ich fühlte mich fit. Was sollte da noch schief gehen?

Samstag.

Bereits am Vortag beim Radeinchecken spürte ich die besondere Atmosphäre der EM-Veranstaltung. Auf dem Weg zum Raunheimer Waldsee waren viele verschiedene Nationalitäten vertreten: Franzosen, Spanier, Engländer,...

Und fast hätte ich den „kleinen“ Raelert Bruder übersehen, der von seinem großen



Bruder chauffiert wurde. Wer geglaubt hat, dass Spitzentriathleten im Van mit Trainergefolge vorfahren, sei hier einen besseren belehrt.

So manch anderer Hobbytriathlet konnte dagegen mit professioneller Unterstützung auftrumpfen. Ganze Familien waren in die Vorbereitung eingebunden – Kinder trugen Wechselbeutel, die Ehefrauen oder -Männer Helm und Ersatzlaufräder.

Mein Einchecken verlief nicht ganz so professionell, hatte ich doch die Ausschreibung nicht genau gelesen und den Schwimmwechselbeutel nicht dabei gehabt. „Wieso, den brauche ich doch erst morgen früh...?“ Aber die geduligen Helfer waren hier bestens auf Analphabeten wie mich vorbereitet und hatten genügend „Ersatzwechselbeutel“ vor Ort.

Das Einchecken war super organisiert und so verlief dann die weitere Vorbereitung für den morgigen Tag ganz schnell und unkompliziert. Kurz noch die Schwimmstrecke begutachtet und trocken an Land und gemeinsam mit anderen Teilnehmern die Bojenumrundungen diskutiert. „Super – alles verstanden, alles klar. Es kann losgehen!“

Wettkampftag.

Wohl die erste Hürde am Tag: um halb fünf aufstehen. Als der Wecker klingelte fragte ich mich bereits, was ich da eigentlich mach'. Andere verbringen den Sonntag gemütlich beim Brunch oder im Freibad. Die Verlockung war groß, mich noch einmal im Bett umzudrehen, aber mein Rad wartete ja bereits am See auf mich.

Am Parkplatz angekommen war es noch dunkel und mit einigen anderen Sportlern schlurfte ich noch etwas verschlafen zum See. Die frische und noch kalte Luft am Morgen ließ mich jedoch schnell wach werden. Aus der Ferne hörte ich schon Musik und den Sprecher. Wettkampfstimmung und ein leichtes Kribbeln im Magen kamen auf. Unberührt von der ganzen Aufregung lief ein Reh kurz vor mir über den Weg, was mir ein Lächeln auf's Gesicht zauberte. Ich war froh, den Schweinehund am Morgen ins Boxhorn gejagt zu haben und bei der tollen Veranstaltung dabei zu sein.

Kurz nach 6.00 Uhr stand ich dann bereits an meinem Rad. Der Start der Frauen sollte um 7:40 Uhr erfolgen. So hatte ich noch genügend Zeit meine Wechselzone einzurichten und mich auf die kommenden Stunden gedanklich vorzubereiten.

Eine Reihe weiter erblickte ich jemanden im TCEC Dress. So lernte ich noch kurz vor dem Start Rainer aus unserem Verein kennen, der sich vornahm, seine Altersklasse aufzumischen.

„Viel Glück!“



Schwimmen.

Schwimmen gehört eigentlich zu meinen Stärken. Die vielen Schwimmer neben, vor und hinter mir ließen mich allerdings etwas nervös werden. Ich war mitten drin im Tumult als der Schwimmstart erfolgte und ich hatte Mühen mich aus der Schlacht herauszuziehen. Erst nach ein paar Minuten fand ich meinen Rhythmus und konnte Boje für Boje an mir vorüberziehen lassen.

Radfahren.

Der Wechsel zum Rad verlief gut und ich freute mich auf die kommenden 90 Kilometer. Nach den ersten eher flachen 40 Kilometer fühlte ich mich prima und war guter Dinge beim Anstieg zur Platte hinauf – eigentlich ganz schön so ohne Autoverkehr. Oben angekommen kamen mir bereits die ersten Profis entgegen. Wahnsinn – deren Zieleinlauf würde ich also nicht erleben. So viel war klar, denn ich hatte ja noch über 40 Kilometer vor mir im überwiegend welligen und windigen Taunus.

Von Hügel zu Hügel wurde ich langsamer und ich hatte das Gefühl, mich würden alle anderen Teilnehmer überholen. Meine Beine wurden schwer, der Rücken schmerzte und auch auf den flacheren Passagen war aufgrund des Gegenwindes keine wirkliche Erholung möglich. Ich wurde müde. Sollte ich tatsächlich zum ersten Mal einen Wettkampf abbrechen? Hatte ich das Ganze unterschätzt und zu wenig trainiert? So viele Gedanken gingen mir durch den Kopf aber so oder so musste ich ja irgendwie wieder zurück nach Wiesbaden kommen!

Also biss ich die Zähne zusammen und kämpfte mich gefühlt den 120. Hügel hinauf, angefeuert von einigen Zuschauern erklomm ich den letzten Anstieg bevor es die Rampe hinunter nach Wiesbaden ging. Hinab kam mir dieses Mal der Besenwagen entgegen, der auch noch ein paar Teilnehmer einsammeln sollte. Puh, dem war ich aber doch locker entkommen! Ich sauste mit 80 km/h dem nächsten Wechsel entgegen.

Laufen.

Meine schwächste Disziplin. Vom Rad abgestiegen schmerzte der Rücken beim Aufrichten. Nicht zu glauben, dass ich nun noch 21 Kilometer laufen sollte. Eine Runde wollte ich es jedoch probieren. Langsam setzte ich mich laufend in Bewegung. Nach dem ersten kurzen Stück Richtung Kurhaus gewöhnte sich mein Körper an die neue Bewegung. Die Stimmung beim Zieleinlauf war gigantisch und die vielen Menschen ließen meine Schmerzen vergessen. Nur vier Runden und ich sollte auch links in das Ziel abbiegen dürfen. Ein Läufer nach dem anderen flog an mir vorbei. Aber hinten wird die Ente fett. Ich wollte unbedingt durchlaufen und nicht zwischendurch gehen müssen. Aus Erfahrung wusste ich, dass dann das Laufen nur wieder schwerer wird. Also lief ich mein Tempo, ein bisschen beeindruckt von anderen viel schnelleren Läufern. Aber meinen Turbo hatte ich irgendwo im Taunus verloren.



Auf der zweiten Runde fühlte ich mich überraschend gut und ich wusste, dass ich die restlichen 16 Kilometer durchkommen werde. Auf der dritten Runde traf ich Rainer wieder und gemeinsam traten wir den „Endspurt“ an. Auch auf der vierten Runde konnte ich mein Tempo halten und ich war so selig auf den letzten Kilometern, dass mein Körper so gut funktionierte und meine Beine mich wohlbehalten ins Ziel tragen sollten.

Die Endzeit von 6:22 Stunden ist vielleicht nicht überragend jedoch für mich nach dem harten Tag unglaublich, wohlwissend, dass beim Triathlon nicht nur die Fitness sondern auch der Kopf und die Willensstärke eine wesentliche Rolle spielen.

Allen anderen Finishern aus unserem Verein gratuliere ich herzlich und hoffe, dass ich den einen oder anderen bzw. der einen oder anderen demnächst beim Training begegne.

Annika