

11. August - 70.3 EM in Wiesbaden

Endlich war es wieder so weit. Es prickelte. Nach meinem Start in St. Pölten im Mai (es war ein Bike and Run, da es saukalt war. Kein Bericht, da einfach ein ätzendes Wochenende) bin ich bei keinem Triathlon mehr gestartet. Okay, das lag unter anderem daran, dass ich am 30. Mai bei einer Trainingsausfahrt gestürzt bin und mir neben einem Rippenbruch auch einige Schürfwunden und Prellungen zugezogen habe, so war an Wettkämpfe nicht zu denken.

Aber das ist fast Geschichte (die Rippe „ziert“ sich noch ein bisschen, muss die Rippe aber durch!). Also sollte es nun in Wiesbaden an den Start gehen. Europameisterschaft mit zusätzlich 30 Hawaii Slots. Das versprach ein sehr starkes Teilnehmerfeld, was dann auch so war. Schön war auch noch, dass Birgit und Kai Fuegel aus Nürtingen ebenfalls an den Start ging. Die Zwei haben wir im letzten Herbst beim Ironman Cozumel (Mexiko) kennengelernt.



So traf ich mich mit den beiden Schwaben am Freitag zum Abholen der Startunterlagen in Wiesbaden am Kurpark bei traumhaftem Wetter. Wie jedes Jahr gab es auch eine Ausstellung auf der Grünfläche, die wir natürlich anschauten. Es gab das Übliche ohne ein wirkliches Highlight. Nach über zehn Jahren in dem Sport hat man/frau eigentlich alles ;-). Die Startunterlagen konnten wir dann völlig stressfrei ohne Anstehen abholen. Es gab den gleichen Rucksack wie in St. Pölten, allerdings mit Wiesbadener Aufdruck ;-). Natürlich haben wir auch den Fragebogen der Uni Mainz zum Thema Doping ausgefüllt und alles richtig gemacht!



Am Abend waren wir dann mit Birgit und Kai lecker beim Italiener in Nieder-Olm, Energiespeicher auffüllen. Am Samstagmorgen fuhren wir gemeinsam nach Mainz, um für die beiden ein bisschen Sightseeing im wunderschönen Mainz zu machen. Die Stadt bot sich an diesem sonnigen Morgen von ihrer schönsten Seite. Schön war, als wir bei meinem Sponsor für Hawaii - WollZeit – Wolle in Mainz - vorbei kamen, waren die Bilder für die Herbstwerbung mit meinem Triko im Schaufenster. Coole Aktion.

Nach einer kurzen Ausfahrt am Nachmittag, wie immer vor Wettkämpfen, ging es dann zum CheckIn nach Raunheim zum Waldsee. Zwei Wechselzonen sind immer blöd, weil man hofft, dass mit den Schuhen alles gut geht ;-). CheckIn wieder ohne langes Warten, rein, Fahrrad hingestellt, Luft aus den Reifen, blauer Beutel aufgehängt, roten Beutel abgegeben und wieder raus. Perfekt, so jetzt entspannen.

Was war denn eigentlich das Ziel für den Sonntag, **SPASS**. Die Quali für Hawaii und Las Vegas hatte ich ja schon in der Tasche, also konnte ich mal ohne Druck an den Start. Ein schönes Gefühl! Natürlich wollte ich das Ergebnis von 2011 verbessern, da war ich 10ter in der AK45 mit 5:03. Es geht bei mir nicht ohne Ziele ;-).

Sonntagmorgen ging es mit dem Auto nach Wiesbaden, parken an der Rhein-Main-Halle und dann mit dem Shuttlebus zum Waldsee. Alles ohne Problem. In Raunheim dann ein Spaziergang zum See.

Aufpumpen, Flaschen ans Rad usw.. Schön war das ich die beiden Schwaben wieder getroffen habe. Ein gutes Gespräch vor dem Start ist immer gut. Wir haben uns dann gemeinsam am See umgezogen, natürlich mit ca. 3000 anderen Athleten.



Der Schwimmkurs war deutlich einfacher als 2011, kein Zick-Zack, kein Bagger, allerdings mit einem kurzen Landgang, was ich persönlich ätzend finde. Pünktlich um 7:45 Uhr ging dann mein Startschuss raus und bei mir ging es los. Es war ein entspanntes Schwimmen in der AK50, keine Klopperei sondern Platz für jeden. Cool. Auch meine Schwimmzeit mit 30 Minuten war gut. Ich bin gemeinsam mit Birgit aus dem Wasser, so dass wir uns noch abklatschen konnten. Witzig. Neo aus (von der Wassertemperatur wäre der nicht wirklich nötig gewesen ;-)), Helm auf und los. Radfahren – meine Lieblingsdisziplin.

Allerdings muss ich sagen, dass es an diesem Sonntag nicht wirklich gut lief. 2:52 für die 90km ist nicht wirklich optimal. Woran lag es, ich habe einfach keinen Druck auf die Pedale bekommen. Der Magen-Darm-Virus, der mich eine Woche vorher für vier Tage ausgeknockt hatte, hat doch mehr Substanz gezogen als ich mir gedacht habe. Egal, es ging um den Spaß also nicht jammern sondern lachen für mich und die Zuschauer. Die Strecke von Raunheim nach Wiesbaden ist nicht wirklich schön und für einen „Drücker“ wie mich zu unrhythmisch. Schlechter Straßenbelag und enge Kurven machen auch nicht wirklich Spaß. Nach dem ich zwei beinahe Stürze gesehen hatte bin ich bestimmt auch nicht mehr mit der letzten Konsequenz gefahren. Die Platte hoch war cool und runter allemal. Am Anfang waren die Temperaturen noch frisch, das entwickelte sich dann aber über den Tag. Beim Wechsel zum Laufen schien die Sonne.



Laufen – vier Runden durch den Kurpark. Gleich vorab - es war Spaß pur – so viele Zuschauer, jede Menge bekannte Gesichter und natürlich jede Menge gelb-blau vom TCEC!!! Vielen Dank an alle die mich angefeuert haben und auch noch Bilder gemacht haben. Es ist ein schönes Gefühl seinen Namen zu hören und aufmunternde Wort. Allerdings habe ich die Aussage eines Vereinskollegen nicht verstanden – „Ich will ein Kind von Dir!“ – häh, welches von meinen beiden denn???

Zu diesem Bild noch der Hinweis - Achtung beim Überholen – man weiß nie was der Jores so macht ;-) 1:50 ist nicht die Hammerzeit, aber wenn ich das im Oktober in Kona auf die 42km durchhalten würde wäre ich **mega** zufrieden.



Nach 5:19 war ich dann im Ziel 36ter in der AK50, oh Mann, die Jungs ganz vorne waren richtig schnell. Respekt!!! Der Zielbereich war, wie alles an dem Wochenende in Wiesbaden, gut organisiert. So bin ich nach dem Zieleinlauf von Birgit und Kai mit den beiden noch essen gegangen, um dann den Rest des Wochenendes zu genießen.

Als ich dann am späten Nachmittag zu Hause war, kam auch meine zufriedene Familie aus dem Stadion, denn die 05er hatten den VfB mit 3:2 weggeputzt.

Jetzt sind es nur noch 14 Tage und dann geht der Flieger nach Los Angeles, jippi.

16. August 2013 Marcus Jores