

## Duathlon Langdistanz WM Zofingen 4.09.2016

Der Duathlon in Zofingen gehört seit ich Triathlon betreibe zu den Wettkämpfen von denen ich schon viel gehört habe und über die ich einiges gelesen habe und an denen ich immer mal teilnehmen wollte. Genauso wie der Ironman Lanzarote, beide sind legendär und berüchtigt wegen ihrer anspruchsvollen aber ehrlichen Strecken. Auf Lanzarote waren wir 2010. Und dieses Jahr ergab es sich dass wir beim härtesten Langdistanz-Duathlon eben in Zofingen an den Start gehen konnten. Über die DTU wurden Karin und ich für einen Start im Nationaldress nominiert. Welche Ehre... das Trikot bezahlt man natürlich aus eigener Tasche ☐.

Anfang Juni hatten wir an der Challenge Heilbronn teilgenommen. Dort fiel wie bei vielen Triathlons in dieser Saison der Schwimmpart dem Hochwasser zum Opfer und die Veranstaltung wurde als Duathlon ausgetragen ☐. Das war wohl ein Wink mit dem Zaunpfahl, da wir zu dem Zeitpunkt noch nicht für Zofingen gemeldet waren und noch zweifelten ob wir uns das wirklich antun wollten ☐. Die erste Laufstrecke über 5km verlief genauso wie der folgende 90km Radteil sehr gut. Allerdings war der anschließende Halbmarathon vom ersten Meter an eine Qual und im Ziel war ich so was von fertig wie nach kaum einem anderen Wettkampf. 1:38 Stunden hatte ich mich über die Laufstrecke gequält. Geradezu peinlich. Und wie ich im Zielbereich auf dem Marktplatz auf dem Brunnenrand lag und alle Viere von mir streckte hatte ich mit Zofingen abgeschlossen. Never ever, ohne regelmäßiges Lauftraining mit entsprechenden Umfängen macht weder eine Mitteldistanz und schon gar kein Langdistanz-Duathlon Sinn noch Spaß. Aber wie man das ja kennt, bereits zwei Tage nach dem Desaster redeten wir uns Heilbronn schön und eigentlich war das gar nicht sooo schlimm und Zeit für ein ordentliches Training bleibt auch und drei Wochen Urlaub zur intensiven Vorbereitung haben wir auch noch also... eine Woche nach Heilbronn war die ANMELDUNG vollzogen☐.

Die direkte Vorbereitung für Zofingen verlief dann reibungslos. Ich hatte die Laufumfänge gesteigert und wieder eine gewisse Regelmäßigkeit in das Training gebracht ☐. Dazu fuhren wir im Urlaub auch noch in die schöne Schweiz und begutachteten die Wettkampfstrecken. Das stellte sich als eine sehr gute Idee heraus, denn vom Hörensagen und aus der Ausschreibung klang alles bereits anspruchsvoll und steil und bergig, aber die Wirklichkeit war noch wesentlich schlimmer ☐. Aber wir wussten nun was uns erwartete. Als Abschluss der Trainingsphase und letzte Formüberprüfung verliefen die beiden Wettkämpfe in Wörrstadt und die Vereinsmeisterschaften sehr zufriedenstellend und es konnte losgehen.

Der Wettkampftag kam. Um 8 Uhr starteten die weiblichen Profis und alle Damen in der ITU Wertung und der offenen Klasse. Ich musste mich noch eine Stunde gedulden und konnte Karin nach der ersten Laufrunde anfeuern. Vom Start weg führte die Strecke 2.5km steil den Berg hoch, erst auf Asphalt durch den Ort und dann weiter durch den Wald auf unbefestigten Wegen und wieder im Sturzflug 2km bergab zurück zur Duathlon-Arena, dann am Zielbereich vorbei und das ganze nochmal. Wie bei allen Duathlons rennen die Sportfreunde in einem Affentempo los und man darf sich nicht dazu verleiten lassen mitrennen zu

wollen. Abgesehen davon dass die zehn Kilometer nur ein „Mogentratzerl“ (fränkisch für Amuse-Gueule, ein kleiner Appetitanreger, ein kleines mundgerechtes Häppchen laut Wikipedia) waren. Ich lief mit zwei Franzosen und einem Iren international begleitet Richtung Wechselzone. 35:37 Minuten war mein Laufsplit wie ich hinterher sah. Auf dem Rad spürte ich leider direkt meine Oberschenkel. Das ungewohnt flotte bergablaufen machte sich doch bemerkbar und hätte mehr Aufmerksamkeit im Training verdient gehabt. Da hat Olaf Sabatschus also doch gar nicht so unrecht mit seinen Plänen für eine Zofingen-Vorbereitung. Naja, die ersten Kilometer vergingen und ich konnte mein Herzkreislaufsystem gar nicht richtig belasten weil die Beine nicht drücken wollten/ konnten. Mitte der ersten Runde erklärten sie sich dann doch bereit zum Einsatz, rechtzeitig am langen Anstieg. Dort überholte ich auch die ersten Frauen was allerdings nicht sonderlich schwer war, denn drei von ihnen (eine ältere Britin und zwei sehr kräftige Amerikanerinnen) schoben ihre Räder. Ich fühlte mich an Immenstadt vor 13 Jahren erinnert, da hatte ich das auch schon mal erlebt. In 1:25 Stunden absolvierte ich Runde 1 und auch die zweite Runde fuhr ich in der gleichen Zeit. Dann allerdings war von jetzt auf gleich der Ofen aus, die Beine leer, Motorschaden oder was auch immer, es gab einen lauten Knall den man bis Mainz gehört haben muss, es ging plötzlich nix mehr. Obwohl ich ein Gel nahm und noch einen Schluck aus der Gelflasche und Iso, es half nichts. Nur keine Panik redete ich mir ein, die Erfahrung aus mehreren langen Rennen machte mich zuversichtlich dass das Tal vorübergehen würde, aber es dauerte länger und länger. Dazu kam heftiger Wind auf und ich machte mir ernsthaft Sorgen wie ich diese besch... Anstiege hochkommen sollte und erinnerte mich mit Schrecken an die Damen aus Runde 1. Hilfe!!! Glücklicherweise schaffte ich die 16% Rampe ohne mein Gesicht zu verlieren und gegen Ende der dritten Runde auf dem Weg zur Wechselzone meldete sich der Motor zurück. 4:26 Stunden war meine Radzeit, also hatte ich für die dritte Runde 10 Minuten länger gebraucht. Aber da ja auch der Wind deutlich zugenommen hatte war der Zeitverlust gar nicht sooo schlimm. Die Stimmung in der Powerman-Arena war prima und ich konnte besser loslaufen als letztes Jahr in Frankfurt. Das fand ich schon mal sehr positiv. Katja Kruse vom Triathlon-Team Rhein-Neckar stand an der ersten Verpflegung gleich zu Beginn der Laufstrecke und ich blieb kurz stehen und erstatte Bericht und erkundigte mich nach Karin. Sie läge deutlich in Führung sehe gut aus und auch ich sei super unterwegs, Fünfter in der AK. Na dann musste ich ja nur noch die 30km ordentlich laufen. Gesagt getan, aber die Strecke war echt mörderisch anspruchsvoll. Nach wenigen hundert Metern im Ort führt sie gute zwei Kilometer bergan und geht munter wellig weiter, zwischendurch auch mal steil hoch und steil runter. Ich versuchte in einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden so gut es bei der schweizerischen Topographie eben geht. Karin holte ich nach sechs Kilometern ein, ihr ging es zu dem Zeitpunkt nicht mehr ganz so gut, aber sie lief und war auf Goldkurs. Witziger Weise musste ich unterwegs immer wieder an Jens Voigt denken, der gerne mal über die Berge als natürliche Feinde der Radfahrer lästert. Meiner Meinung nach gilt das mindestens genauso für die Läufer. Aber nicht nur die Anstiege und bergab-Passagen sind eine echte Herausforderung, auch der unebene Belag lässt die Beine schmerzen. Unbefestigte Waldwege mit groben Steinen, Kies, Sand, Wiesen mit Wurzeln, die Schweizer fahren alles auf. Aber alles hat ein Ende auch die zweite Laufrunde und

ich flog im Sturzflug, mal wieder, bergab Richtung Ziellinie. Nach 7:24:42 Stunden hatte ich es geschafft und lief überglücklich und erleichtert in die Powerman-Arena ein. Vorher hatte ich mit einer Zeit zwischen 7:30 - 7:45 geliebäugelt. So bin ich am Ende überaus zufrieden, auch mit dem 5. Platz in der AK. Karin erreichte eine knappe halbe Stunde nach mir die Arena und lief als Weltmeisterin über die Ziellinie. Wahnsinn!!!

Ich habe zehn Langdistanz-Triathlons gemacht, aber keiner war so anspruchsvoll wie der Duathlon in Zofingen. Die Laufstrecken sind sooo heftig, dagegen sind Roth und Frankfurt ein Spaziergang. Jeder der in Zofingen das Ziel erreicht kann wirklich stolz auf seine Leistung sein. Mein „Verbrauch auf der Strecke:

1. Lauf: nix
2. Radfahren: 12 Gels in einer Flasche aufgelöst und zusätzlich noch 4 an der Verpflegung angenommen, dazu 1 Flasche Xenofit, 2 Flaschen Iso von der Verpflegung und 1 Flasche Wasser
3. 2. Lauf: 3 Powergels und an jeder Station Cola