

Ultratriathlon Bad Ems

Das blöde an unserem Verein ist ja das man um sich als richtiger Triathlet zu fühlen mindestens einmal im Jahr eine Langdistanz absolvieren muss.

Keiner spricht es aus aber man wird indirekt gezwungen.

Ich kann die bemitleidenswerten Blicke nicht ertragen, wenn man im Frühjahr auf die Frage „machst Du dieses Jahr was langes?“, mit „Nein“ antwortet.

Ganz besonders fies ist es, wenn dann noch die Rückfrage kommt: „Was keinen? Ist auch alles in Ordnung bei Dir?“

Jeder normal Mensch, der keinen Sport treibt, fragt einen ob noch alles in Ordnung ist wenn man an einer Langdistanz teilnimmt. Bei uns ist es genau anders, na ja muss am Vereinsnamen liegen.

Ich finde diesen Druck ganz besonders gemein, weil ich einfach keine Lust auf lange Laufeinheiten habe, vor allem wenn es heiß ist. Ich hasse sie, mir ist das einfach zu langweilig.

Inzwischen weiß ich das ich es auch ohne diese Einheiten schaffe. Ich könnte bestimmt schneller sein, aber es gibt auch noch andere schöne Dinge die man machen kann (wie z.B. lange Radfahren.

Das ist übrigens auch der Grund warum ich mir in den letzten Jahren Wettkämpfe suche, bei denen es überhaupt gut ist, wenn man irgendwie ins Ziel kommt und Radkurse bei denen Windschattenfahren nicht möglich ist finde ich ganz besonders geil.

Es ist bezeichnend für eine Veranstaltung, wenn man irgendwelchen Hügelchen Namen wie Hartbreak Hill oder The Beast geben muss, um die Radstrecke irgendwie scheinbar hart und anspruchsvoll zu machen.

Besonders schön finde ich es, wenn man die Strecke mehr oder weniger für sich hat und möglichst wenig andere Leute am Start ist, dann ist es schön einsam und man macht den Wettkampf mit sich selbst aus. Wenn wenig Zuschauer am Rand sind wird man auch weniger abgelenkt und weiß auch die paar Menschen zu schätzen, die alleine irgendwo in der Pampa stehen und einen anfeuern.

Das alles macht einen Ultratriathlon für mich zum Eisenmann und nicht der Name.

Dieses Jahr bin ich daher in Bad Ems an den Start gegangen und bin auch wieder voll auf meine Kosten gekommen.

Die Hälfte der 2100 Hm gibt es auf den letzten 70km. Das Starterfeld war mit 90 Leuten und ein paar Staffeln ziemlich klein.

Die Radstrecke war sehr wellig. Ich kannte Sie ja schon von den Mitteldistanzen. Da habe ich manche Wellen nicht wahrgenommen. Beim Ultratriathlon schon.

Renneinteilung ist bei so einer Radstrecke noch wichtiger als sonst. Wenn man am Anfang oder zwischendurch verzockt sieht man das Ziel nicht mehr.

Diese Erfahrung habe auch viele Athleten in Bad Ems gemacht. Von den 90 Starter sind dann 62 ins Ziel gekommen. So eine Ausfallquote habe ich bisher nur beim Embrunman erlebt.

Das zweite Highlight neben der Radstrecke war für mich die Athletenbesprechung am Abend vorher. Die war richtig gut. Der Veranstalter hat sich große Mühe gegeben auf alle

Knackpunkte der Strecke einzugehen. Sogar auf die Kirchenbesucher in irgendwelchen Dörfern wurde eingegangen und es gab ein Video auf dem die Strecke mit einem Auto abgefahren wurde. Es wurde an die Fairness der Athleten zu sich selbst appelliert und klar gestellt, das es weniger um den Renncharakter geht, sondern der Finishergedanke prägend für die Veranstaltung sei.

Spätestens da wusste ich, das es eine gute Entscheidung war in Bad Ems an den Start zu gehen.

Am Wettkampfmorgen war ich dann auch ziemlich entspannt und habe mich schon auf den Wettkampf gefreut. Ich war zwar ein wenig skeptisch, weil die letzte Woche vor dem Wettkampf für mich ziemlich stressig war und ich auf keinen Fall optimal vorbereitet für das Rennen gewesen bin. Mein Saisonhöhepunkt lag eher auf dem Kelheimer Duathlon und der Mitteldistanz in Maxdorf.

Bad Ems hatte ich mehr als Zugabe geplant um meinen Beklopptenstatus bei den normalen Menschen in meinem Umfeld nicht zu verlieren.

Ich wollte den Wettkampf aber so gut es geht genießen und auch auf jeden Fall ins Ziel kommen.

Das Schwimmen bestand aus vier Runden in der Lahn. Der schnellste Schwimmer benötigte 49min, sein Name ist Christoph Streiß und er ist auch schon mal in Frankfurt als schnellster aus dem Wasser gegangen aber mit einer viel schnelleren Zeit.

Ich habe mich die ganze Zeit gut gefühlt und bin nach 1.14 aus dem Wasser, fand ich so vom Verhältnis in Ordnung. Es war aber auf der zweiten Runde schon ziemlich einsam.

Die Radstrecke war wie eingangs erwähnt ziemlich hart und hat sich für mich anstrengender angefühlt als ich gedacht hatte. Meine Radzeit war mit 6.01 so wie ich es mir vorgestellt hatte und ich konnte am Ende die Berge auch noch gut hoch fahren.

Bergab habe ich es ab der zweiten Runde immer schön locker rollen lassen um mir für's laufen noch ein paar Körner aufzuheben.

Ich hatte nur an einer Abfahrt ein wenig Angst, weil ich da letztes Jahr bei Regen ziemlich heftig aus der Kurve geflogen bin. Dieses Jahr musste ich da viermal runterfahren. Es hat aber glücklicherweise nicht geregnet.

Die Laufstrecke bestand aus vier Runden an der Lahn und war gut zu laufen. Die Promenade in Bad Ems war etwas nervig, weil viele Fußgänger unterwegs waren.

Danke an dieser Stelle an die Leute aus unserem Verein die am Sprint teilgenommen haben und mich angefeuerten. Das war sehr aufbauend.

Besonderen Dank an M.J. der mir beim Halbmarathon zurief: „Hey super Stephan, nur noch eine Runde“, leider waren es noch zwei. So etwas habe ich gerne, erst mit 5.15h als Staffelteilnehmer auf der Radstrecke die zweitschnellste Zeit von allen Teilnehmern fahren und dann so einen Spruch ablassen.

Ich finde es aber super, das er mir eine solche Laufleistung überhaupt zugetraut hat.

Bei Km 23 habe ich dann gemerkt, das es mit unter 11 Stunden eher nix wird. Ich habe ab da dann Tempo rausgenommen und teilweise Gehpausen eingebaut. Ob ich jetzt 11.15 oder 11.55 brauche war mir zu diesem Zeitpunkt egal. So war dann das Ziel unter 12 zu bleiben.

Mir hat der Wettkampf auch so einen Spaß gemacht das ich es einfach noch ein bisschen genießen wollte und nicht komatös über die Strecke schlurfen.

Bei Km 30 habe ich dann gemerkt, das ich auf die letzte Runde eher weniger Lust hatte. Ich konnte auch Wasser, Cola und Iso nicht mehr sehen.

Da habe ich dann die ganze Zeit nachgedacht was ich jetzt gerne trinken würde.

Apfelsaft? Limo? Einen Saft?

Ich habe mich dann für ein Schöffelhofer Grapfruit entschieden. Als ich dann wieder am Zieleinlauf vorbeikam, sah ich den Markus Schüler (nahm auch an einer Staffel teil Radzeit ca.6.30h), neben dem Ansager stehen.

Bei ihm habe ich dann meine Bestellung abgegeben, ich sagte ihm aber, dass ein Bier auch okay sei.

Markus hat dann super geil reagiert, anstatt mir einen Vogel zu zeigen hat er sich gleich in die nächste Kneipe aufgemacht. (Danke Markus!!!). Der Sprecher hat das auch mitbekommen und dann noch eine Durchsage gemacht, das hier einer ist der jetzt ein Bier haben will (Im nachhinein könnte ich schwören, das er dabei lachte).

Der Kneipenwirt hat das wohl mitbekommen und dem Markus daraufhin das Bier geschenkt. Das war aber noch nicht genug. Während meiner Wartezeit hat mir der Sprecher noch ein Flaschenbier besorgt.

Also bin ich mit zwei Pils (mit Alk, wenn dann richtig) in meinen Händen auf die letzte Laufrunde gegangen. Die Helfer fanden es auch ganz toll und wollten mich auch gleich begleiten. Nachdem ich ihnen klar gemacht hatte das es mir gut ging und ich mein Bier lieber alleine trinke haben Sie mich wieder in Ruhe gelassen.

Das war so geil. Leider gibt`s kein Foto davon.

Ich habe mir die zwei Bier in während der nächsten 1,5km reingekippt und habe mich danach gefühlt, als hätte ich 5 getrunken.

Die Aktion war aber durchweg positiv. Ich war so was von entspannt und hatte Spaß, das ich mir wegen den letzten Kilometern echt keine Sorgen mehr gemacht habe. Ich hatte die ganze Zeit ein entspanntes, leicht alkoholisiertes Lächeln auf den Lippen und bin super ins Ziel gekommen. Die letzte Runde war für mich so was wie eine Ehrenrunde und ich habe mich bei fast allen Helfern persönlich bedankt.

Falls das jetzt einer liest, der im nächsten Jahr seinen erste Langdistanz machen will... bitte mach das nicht nach. Ich hab schon ein paar Langdistanzen gemacht und kann meinen Körper echt gut einschätzen, außerdem wiege ich über 80 Kilo, da verträgt man zwei Bier ganz gut. So etwas sollte man normal nicht machen (Ich hoffe ich kann meinen Posten als Lauftrainer jetzt behalten)...

Im Ziel bin ich dann knapp unter 12 Stunden geblieben und habe sogar noch mit dem 23 Platz ein gutes Ergebnis erreicht. Es hatten beim Marathon anscheinend noch mehr Leute ziemlich Probleme und kein Bier.

Benny Rönisch (war auch mal bei uns im Verein) ist übrigens Gesamt Dritter geworden. Geile Leistung!

Ich fände es schön, wenn es den Wettkampf nächstes Jahr wieder geben würde. So ein Ding hat in Deutschland noch gefehlt.