

## Nikolaus Duathlon, oder eher Nikolaus-Schlammschlacht (6. Dezember in Frankfurt)

Wer mich kennt, weiß, es muss stressig werden, sonst läuft im wahrsten Sinne des Wortes bei mir gar nichts.....2 Stunden vor dem angesagten Startschuss um 11:30 Uhr fuhr ich nota bene ohne die beste aller Ehefrauen gen Frankfurt (letzteres sollte sich ziemlich rächen...), auf der Homepage des Veranstalters, der Eintracht Frankfurt die vermeintlich richtige Adresse heruntergeladen, also Richtung Riederwald.... Da ich so ein bedauernswertes Individuum bin, der noch kein Navi besitzt (und es vermutlich auch nicht bedienen könnte.....), dauerte es so bis gegen 10:45, bis ich endlich am Riederwald nach vielen Irrungen in einen abgesperrten Bereich ankam, viele Crossfahrer unterwegs, na endlich, dachte ich, angekommen. Rausgehechtet, Helm auf, ins Meldebüro, aber Absage an mich, ich bin nicht gemeldet wird mir gesagt, könnte mich aber gegen Vorlage meiner Lizenz nachmelden. Komisch dachte ich, sehr komisch.... Beim Wettkampfgericht wurde ich dann aufgeklärt, dass hier auf dem Gelände der Eintracht Frankfurt ‚lediglich‘ ein international besetzter Wettkampf der Rad-



Crosser stattfände, der Nikolausduathlon wäre am anderen Ende der Stadt, in Ginnheim....Na danke schön, so gut fühlte ich mich dann doch nicht, als dass ich bei den Spezialisten mitmachen wollte...

Bei mittlerweile einsetzendem Nieselregen ins Auto zurückgehechtet, durch die Stadt gerast, denn die Uhr stand mittlerweile auf 11:10 Uhr und Start sollte um 11:30 sein....Per Telefon im Auto (ohne Freisprechanlage....) habe ich mich dann vom meinem Sohn an die Wettkampfstätte lotsen lassen, um dort völlig gestresst, aber gerade noch rechtzeitig zur Wettkampfbesprechung anzukommen – nun - siehe oben - ich war prächtig gestresst und damit gut vorbereitet und angenehm erhitzt....

Rad in der Wechselzone abgestellt und versucht wenigstens die Minuten vor dem Start noch trocken zu bleiben, bei Smalltalk mit einigen wenigen Bekannten. Dann ging es los auf erst einmal 2 Runden á 2,5 km durch Matsch und Pfützen, quer über Waldwege und Rutschpassagen – viel schlimmer kann es nicht kommen – dachte ich

jedenfalls.....Es lief blendend, absolvierte die 5 km in knapp über 20 Minuten (inklusive Wechselzeit!) und fühlte mich echt fit. Rauf aufs Rad also! Lediglich die Füße und Schuhe waren patschnass, ansonsten gar nicht so schlimm (siehe erstes Bild).

Ich hatte als einer der ganz Wenigen kein Mountain Bike, kein Crossrad, kein Rennrad mit Stollenreifen, sondern nur mein ganz normales Strassenrennrad mit 23er Sliks mitgebracht, was doch einige Teilnehmer sehr verwunderte....Schon beim Aufsteigen aufs Rad nach der Wechselzone die erste Karambolage, na mit wem wohl – unserem quer mit dem Rad auf der Strecke stehenden Vereinsneumitglied Nina Kuhn, ich verhakt, Sturz hinter mir, nach wenigen Schrecksekunden ist aber alles o.k, die wilde Hatz durch eine mit Pfützen und Schlaglöchern übersäte Strecke geht los – und was für eine Hatz! Gnadenlos wird Gas gegeben, mensch fährt auf Tuchfühlung und auf Reifenbreite auf, ich mittendrin, kenn ich ja nun glücklicherweise von vielen



Strassenrennen, die ich in meinem früheren Leben mitgemacht habe....

Mensch hatte die Wahl zwischen Abstand zum Vordermann/Vorderfrau halten und sehen, wohin man fährt, und man bekommt dann wenigstens noch mit, wohin man stürzt, oder aber im Pulk Windschatten fahren, was bedeutet, Kräfte sparen, um den Preis, in einer ständigen Schlammfontaine des/der Vordermanns/Vorderfrau (es gab nur eine, nämlich Nina....) zu fahren, ohne Brille ziemlich doof, weil ständig Dreck im Mund und in den Augen, mit Brille, auch ziemlich doof, weil mensch sieht dann erst recht nix mehr...also am besten Augen zu und durch.... Von Runde zu Runde verwischten die Konturen der Konkurrenten mehr und mehr, denn eine braune Schlammschicht fing an uns von den Füßen heraufkriechend zu bedecken - siehe Bild 2.. Einzig unser genialer Indianeroutfit machte uns unverkennbar zu den gefürchteten Mainzer Triathleten des TCEC!!



Wir fahren mehr als einen 31er Schnitt, es dauert mich um mein geplagtes Rennrad, aber der Nachteil der schmalen Reifen, heißt langsam und vorsichtig um die vielen Kurven, wird durch die immense Beschleunigungsmöglichkeit nach der Kurve durch die Leichtigkeit des Rades wettgemacht. So sprinte ich vor den schwierigen Passagen immer an die Spitze der Gruppe, da sehe ich dann wohin ich fahre, und keiner kann an mir vorbei....Ich kämpfe mich vor bis in die erste Verfolgergruppe, hinter mir die um soviel jüngeren (nicht einmal im Sport gibt es noch Respekt vor dem Alter....) ‚Lutscher‘, mache dort sogar Tempo und sehe aus, wie ein Schlammschwein...(siehe Bild 3), aber getreu der Devise, die größten Schweine immer nach vorne, führe ich die Verfolgergruppe zwischenzeitlich bis auf Sichtweite an die Spitzengruppe heran, es läuft prächtig, immer neben, hinter, vor mir eine, die überholt werdenden anbrüllende, zurechtweisende Nina – sehr zu unserer aller Hilfe, keiner der Gruppe stürzt, kein Unfall, also nochmals Danke an Dich, Nina! Der Regen nimmt zu, die Wege werden immer schwerer passierbar. In der dritten von 3 Runden á 7,5 km haben wir einen komfortablen Vorsprung vor der nächsten Gruppe herausgefahren, wir sind von oben bis unten nass und schlammverschmiert, aber es sind ja nur nochmals 2,5 km zu laufen. Aber die tun verdammt weh, wenn man völlig verspannt und eiskalt, dreckverschmiert von oben bis unten (siehe Bild 4) losrennen soll...aber es läuft nach 300 Metern ‚Eingewöhnungsphase‘ erneut super, laufe in 10:22 die Strecke, gebe nur noch einen Platz ab und finishe in 1:16:49 als Gesamt 17. und als überlegener Gewinner meiner AK. Nebenbei, ich hätte auch die AK50 und die AK45 gewonnen....Dass es weiterhin regnete und es ‚schweine‘-kalt war, die Duschen kaum funktionierten, der Kuchen viel zu schnell weg war, ich mit einem anderen Namen gelistet wurde und völlig durchgefroren war, tat der Freude über meine blendende Aufbauform keinen Abbruch – Schmidt ich danke Dir für Deine erneut famose Trainerarbeit! Die Saison 2010 kann kommen!

NB: Die beste aller Ehefrauen weigerte sich zu recht, meine Sportklamotten auszuwaschen, ist aber dennoch bereit, auch weiterhin meine ‚Spinnereien‘ zu unterstützen....

Wir fahren mehr als einen 31er Schnitt, es dauert mich um mein geplagtes Rennrad, aber der Nachteil der schmalen Reifen, heißt langsam und vorsichtig um die vielen Kurven, wird durch die immense Beschleunigungsmöglichkeit nach der Kurve durch die Leichtigkeit des Rades wettgemacht. So sprinte ich vor den schwierigen Passagen immer an die Spitze der Gruppe, da sehe ich dann wohin ich fahre, und keiner kann an mir vorbei....Ich kämpfe mich vor bis in die erste Verfolgergruppe, hinter mir die um soviel jüngeren (nicht einmal im Sport gibt es noch Respekt vor dem Alter....) ‚Lutscher‘, mache dort sogar Tempo und sehe aus, wie ein Schlammschwein...(siehe Bild 3), aber getreu der Devise, die größten Schweine immer nach vorne, führe ich die Verfolgergruppe zwischenzeitlich bis auf Sichtweite an die Spitzengruppe heran, es läuft

