

Roth 2006

Prolog

Wenn Männer im besten Alter anfangen, frühmorgens in schwitzigen Shirts durch innerstädtische Parkanlagen zu rennen, sich in enganliegenden Gummianzügen in öffentlichen Badeanstalten zeigen und, bedeckt mit alienähnlichem Kopfschmuck, zum Willi rauf und runter jagen – dann hat der psychologisch durch Funk und Presse gebildete Laie eine schnelle Erklärung für das sonderliche Treiben. Um es vorwegzunehmen: dem ist nicht so; wir nennen das Triathlon und machen das freiwillig und aus Spaß.

X-3

Die Vorbereitung für so ein Großereignis zieht seine Kreise. Taschen sind zu packen, Listen abzarbeiten, Räder aufzupumpen, alles noch einmal prüfen. Nein, es ist kein Spiel, seriöse Planung ist angesagt. Eigentlich sollte man früh schlafen gehen, aber das Forum auf der Homepage von OCR hält mich noch eine Weile gefangen. Wie kommen Zuschauer von Stimmungsnest A zu Stimmungsnest B, wo liegen T1 und T2 und woher bekomme ich am Ende mein Fahrrad wieder? Einige Fragen werden beantwortet, andere aufgeworfen. Schnell die aktuellen Infos ausgedruckt – heute verstehe ich das ohnehin nicht mehr.

X-2

Bis Mittag habe ich auf der Arbeit zu tun, dann schnell das Auto gepackt (2 Fahrräder für die Familie aufs Dach, eins zerlegt hinten rein), die Sommerreise gebucht und das Elfmeterschießen auf der Raststätte Frankenwald mitgezittert. Unsere Ferienwohnung liegt auf einem Bauernhof am Rande von Klein-Abenberg und es riecht deutlich nach vielen Schweinen. Im Groben sortiere ich die Sachen für die vielen Beutel vor, dann ist der Tag auch rum und die Uhr schon wieder viel zu weit. Gut, dass morgen Ausschlafen möglich ist.

X-1

Die Laufsachen und das Rad müssen heute schon in die Wechselzone gebracht werden. Gegen Mittag sind wir im Tria-Dorf, die Sonne scheint aus Leibeskräften. Unglaublich fit aussehende Menschen in knapper Bekleidung schieben unglaublich schnittige Fahrräder nicht ohne heimlichen Stolz durch das Areal. Die Anmeldung ist schnell erledigt; das gelbe Bändchen, das mich zum Teil des Spiels macht, prangt an meinem Handgelenk.



Wir schlendern durch die Gänge auf der Suche nach Bekannten; Jan D. als Routinier gibt letzte Tipps. Mein Junior lässt sich erklären, warum die komisch altmodisch aussehenden Lightweight so viel mehr kosten als die cool glänzenden Mavics daneben. Schnell vergeht die Zeit. Zur Wettkampfbesprechung hoffe ich, endlich Katrin, Johanna, Volker und Kai zu treffen – ohne Erfolg. Die Informationen sind im Wesentlichen nicht neu. Nur ob es in T2 Sonnencreme gibt weiß ich hinterher immer noch nicht. Zurück auf dem Hof gibt es ein letztes Mal Nudeln. Während Frankreich gegen Brasilien ackert fülle ich die restlichen Beutel, sortiere Gels aus

und kann mich nicht für die roten oder die weißen Laufsocken entscheiden. Also kommen beide Paare mit. Meine Familie schläft bereits, geschafft von der Hitze und dem Tag.

Tag X

Um 3:30 Uhr reißt mich das Piepen der Uhr aus dem unruhigen Schlaf. Die Anspannung ist groß und geistert in Form von aberwitzigen Träumen durch den Kopf. Zwei Brötchen mit Honig und Käse, zwei große Tasse Karo-Kaffee. Die Flaschen füllen, alles noch ein letztes



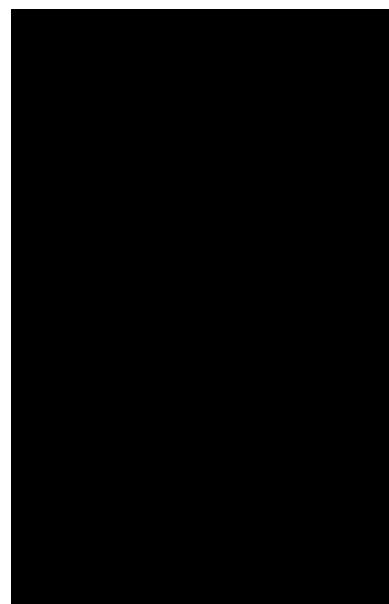
Mal durchgehen – im Laufbeutel sind keine Gels, also müssen die mit aufs Rad – und schon fahren wir durch den Morgennebel in Richtung Roth. Hier und da tauchen weitere Lichter auf, alle mit dem selben Ziel. Kühl ist es und sehr früh. Auf dem Weg zum Schwimmstart treffe ich Kai, gleich darauf Katrin. Es tut gut, sich noch kurz auszutauschen; dann sind die Räder fertig zu machen, die Oberarmnummern auftragen lassen (wozu auch immer, spätestens nach dem Eincremen mit Sonnencreme ist alles wieder ab) und mit ein paar gewaltigen Armschwüngen anzudeuten, dass man sich aufs Schwimmen einstellt.

Der Start der ersten Gruppe schaltet die innere Uhr auf ernst. Brodelndes Wasser und auf und ab wippende Köpfe zwischen auf und abtauchenden Armen lösen die vielfach besagten „Gänsehautschauer“ aus. Auf der Brücke stehen jetzt die Zuschauer dicht gedrängt. Welle auf Welle schiebt

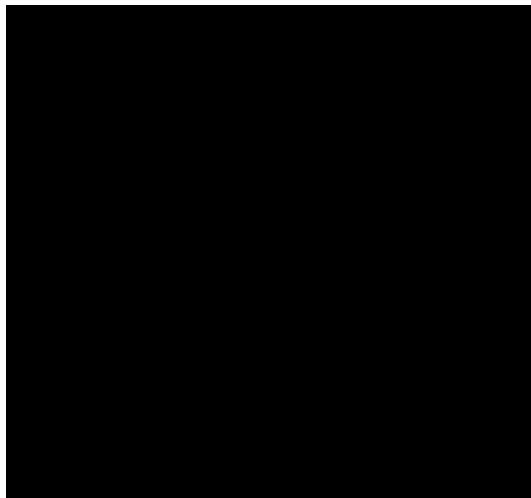
sich ins Wasser, wartet auf den Knall und verschwindet langsam in Richtung Wendepunkt. Dann sind wir, Startgruppe 5, dran. Im Zugang zum Kanal staut es sich und kaum bin ich im Wasser ertönt auch schon der Startschuss. So entgehe ich zwar dem Gedränge am Anfang, schwimme aber dem Feld hinterher. Meine Uhr starte ich trotzdem erst unter der Leine, hier beginnt mein Rennen. Es läuft gut, schon bald schiebe ich mich durch die vor mir schwimmende Gruppe. Im Freiwasser hatte ich bisher immer Schwierigkeiten, von Anfang an einen Dreierhythmus zu schwimmen, heute geht es. Die Brille beschlägt nicht, ich bleibe von Tritten verschont. Irgendwann nach der ersten Wende schwimmen wir auf die ersten grünen Badekappen auf, kurz darauf sieht man auch schon nach uns gestarteten lilafarbene. So es möglich ist suche ich mir einen Wasserschatten, meistens schwimme ich alleine. Nach 1:10 ist die erste Disziplin vorbei, Wechselbeutel greifen und ab ins Zelt. Anders als sonst ist mir nicht schwindelig. Sonnencreme drauf so dick es geht (Danke an Katrin für den Tipp), Neo verstauen, ab zum Rad.

Auf den ersten Kilometern sind wir viele, ich habe Schmerzen irgendwo im Bauchbereich, die sich nur langsam legen. Dann die Biermeile in Eckersmühlen und eine unglaubliche Stimmung. Irgendwann sortieren sich die Radgruppen. Für lange Zeit überholt man immer wieder die selben Leute und wird wiederum von denen überholt. Alle 18 km gibt es Verpflegung, ich komme mit den Riegeln gut klar und bemühe mich, zwischen den Punkten immer eine Flasche Iso zu trinken. „Der Solarer Berg ist der größte Katapult der Welt“ hat jemand im Internet geschrieben und genau so ist es auch. Angetrieben vom Jubel der dicht stehenden Zuschauer kämpfen wir uns den Berg hoch, was ist schon L'Alpe d'Huez dagegen?

Schwieriger wird es am Kavalerienberg, da hinter jedem Anstieg ein weiterer lauert. Nicht so steil aber langgezogen. Der Puls ist viel zu hoch, die Beine aber sind gut. Ab der

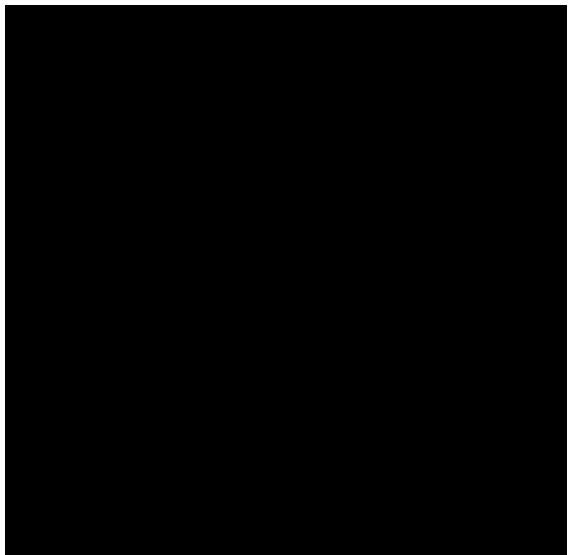


zweiten Radrunde fahre ich nur noch nach Gefühl und Tacho. Es ist inzwischen insgesamt ruhiger geworden, der Wind hat aufgefrischt. Eine schier endlos lange Reihe still schnaufender Athleten zieht sich durch die Kurven und Täler. Um mich herum Norbert (fährt mit Scheibe), Thomas (überholt immer sehr eng), Christopher (fährt einen Carbonrahmen, allerdings bedächtig) und Angelo (auch teures Material, bricht am Berg aber immer ein). Die Beine beginnen zu schmerzen. Als ich Katrin treffe nutzen wir die Zeit, um uns kurz auszutauschen. Dann kommt auch schon der Kanal, mit großem Schwung geht es nach Roth hinein. Wie wohl das Laufen gehen wird? Meine Fußsohlen brennen. Schnell noch den letzten Riegel, etwas trinken - da kommen auch schon die Helfer und die Kleiderbeutel. Ehe noch ein klarer Gedanke gefasst ist steht eine nette Helferin neben mir und langt mir die Laufsachen zu (eigentlich wollte ich hier eine kurze Pause einlegen). Nein, die will ich alle nicht, ich bleibe so. Nur neue Socken (die roten), Schuhe und eine große Portion Sonnencreme. Mütze auf und ab geht es. Unter der Brücke treffe ich erstmalig meine Familie, das gibt Schwung.



Mit kleinen Schritten geht es in Richtung Lände. Auf der Gegenseite wird es unruhig. McCormack und kurz dahinter Faris kommen angelaufen. Die laufen tatsächlich, wir versuchen irgendwie unseren Tritt zu finden. Ab Kilometer 5 rollt es, das Tempo stimmt, der Blick richtet sich wieder nach vorne. Irgendwo in der Ferne ist die Schleuse, da muss der erste Wendepunkt sein. Doch bis dahin besteht die Welt aus „einem Mikrokosmos, 2 m breit und 2 km lang“. Alle 2 km gibt es Verpflegung, ein sehr überschaubares Maß. Viel trinken, ab und zu ein Gel. Die Sonne verströmt sich unbarmherzig. An den Entgegenkommenden sehen wir, wie auch bald unsere Gesichter

aussehen werden. Bei km 9 kommt der erste Krampf, der sich jedoch schnell wegdehnen lässt. Etwas langsamer weiter. Bei km 21 der nächste, selbes Spiel. Johanna kommt mir entgegen; ob sie mich noch wahrnimmt, kann ich nicht erkennen. Auch Kai und Volker kämpfen. Ein kurzer Gruß dann hängt jeder wieder seinen Gedanken nach. Warum das alles? Eine Eidechse kreuzt den Weg und verschwindet im Busch, auch auf der Flucht vor der Sonne. So möglich nutze ich den spärlichen Schatten der Büsche. Ab km 27 gehe ich an den Verpflegungsstellen. Franz, der meist durchläuft, kommt trotzdem nicht weg. Dann im Wald eine kurze Gehpause, auch ohne Verpflegungsstelle. Schon wieder kündigen sich Krämpfe an; ich habe Sorge, dass mein Magen dicht macht. Katrin kommt mir entgegen und empfiehlt Cola. Und Melone. Das hilft tatsächlich und den Rest laufe ich im Wesentlichen durch. Auf den Shirts zeichnen sich Landkarten von verkrustetem Salz. Ab und an liegt jemand am Rande um sich zu erholen. „Ab km 21 geht das Rennen erst wirklich los“ hat jemand gesagt. Recht hat er. Wieder in Lände treffe ich Barbara und Kai-Uwe, kurz darauf meine Familie. Jedes aufmunternde



Wort tut gut.

Schatten und ein leicht abschüssiger Weg lassen das Tempo noch einmal deutlich steigen. Noch 3 km. Dann noch 2. Und dann der Zielkanal: ein Rausch! Auf dem Gesicht ein aus der Tiefe aufsteigendes Lachen, ein befreiender Jubel. Geschafft!

Epilog

Nach Roth komme ich bestimmt noch einmal. Nicht im nächsten Jahr, das habe ich versprochen. Aber irgendwann. Für Rookies ist der Wettkampf nur zu empfehlen. Ein Riesenlob an die Helfer, die vielen Kinder an den Verpflegungsstellen, die Orga, die PhysiotherapeutInnen und die BäckerInnen von dem leckeren Reiskuchen hinterher.

Noch ein paar Zahlen:

Vorbereitung: S 76, R 2540 + 850 Stadt, L 801

hat gereicht für: $1:10:15 + 0:04:58 + 5:45:49 + 0:02:51 + 4:06:54 = 11:10:49$

Stefan H.