

## ***Ein Langdistanztriathlon im Dreiländereck – die Bodensee Tri Challenge am 09.09.2007***

Ein Triathlon der mich –insbesondere aufgrund der Radstrecke- schon lange gereizt hat, war die Bodensee Tri Challenge. Deswegen habe ich mich nach meiner Rückkehr aus Klagenfurt gleich dort angemeldet.

Trainiert habe ich nach dem Ironman in Klagenfurt nicht mehr so viel, vor allem das Radfahren hat gelitten, da ich zwischen den zwei Wettkämpfen meine gesamten Diplomprüfungen absolviert habe. Aber ich dachte mir, „das mit dem Rad fahren wirst du schon schaffen und den Marathon überlebst du dann auch noch irgendwie“. Wie gesagt, es ging mir einfach nur darum, den Wettkampf einmal mitgemacht zu haben.

Leider kann man beim Triathlon, speziell wenn man die langen Strecken favorisiert, nur einen oder zwei Saisonhöhepunkte haben bzw. superfit am Start stehen und das auch nur, wenn genügend Zeit zwischen beiden Wettkämpfen liegt. Diese Voraussetzungen waren bei mir nicht erfüllt, aber ich wollte trotzdem noch was „Langes“ machen. Es gibt einfach so viele schöne (Langdistanz)-Wettkämpfe, die ich gerne kennen lernen möchte, wenn ich da den Anspruch habe, bei jedem in Höchstform an der Startlinie zu stehen, dann brauche ich Jahre bis ich alle durch habe!

Und somit ging es entspannt und voller Erwartung am Donnerstag vor dem WK (ein paar Tage nach meiner letzten Prüfung) mit Niklas zum wunderschönen Bodensee.

Um es vorweg zu nehmen: Die Challenge ist kein IRONMAN, d.h. man kann sich bei diesem WK nicht für Hawaii qualifizieren! Somit ist das Starterfeld und das ganze drum und dran auch viel, viel kleiner und es herrscht dort eine fast familiäre Atmosphäre.

Am Freitag sind wir mit dem Auto die Radstrecke abgefahren... dachte ich zumindest... Hier ist mir schon aufgefallen, dass es richtig war auf den Empfehlungen der Organisatoren zu hören und ein größeres Ritzel (27er) einzubauen. Die Strecke ist schwer (ausgeschrieben mit 1800HM, es sind aber bedeutend mehr), aber zu schaffen. Was unbedingt erwähnt werden muss: die Radstrecke ist während des WK nicht gesperrt! Ich wusste das und dachte noch im Auto bei mir „wenn du an der Ampel zweimal stehst (auf dem Hin- und Rückweg), dann hast du ja voll die A...karte gezogen“. Dazu später mehr.

Dann begann auch schon der Wettkampf. Aber der Reihe nach:

Schwimmen... ja, was soll ich dazu sagen. Im Training immer auf der schnellsten Bahn, aber leider kann ich das beim WK nicht so ganz umsetzen. Ich bin einfach so ein Schisser und verkrümele mich beim Start immer schön an den Rand, um auch ja der Prügelei aus dem Weg zu gehen. Und außerdem schwimme ich ja soooo gerne und da macht es mir nichts aus, ob ich nun 3,8km oder 4km schwimme ;-)

Dazu kam aber an diesem Tag noch, dass ich mich mal lieber ein wenig eingeschwommen hätte. Denn als ich mich in die Horizontale begeben habe, dachte ich, mein Herz bleibt stehen! Das Wasser war so kalt! Ist dann doch ein Unterschied, ob man einen WK im Juli macht oder Mitte September.

Naja, man lernt eben nie aus.

Nach einer guten halben Stunde war ich warm, hatte Platz und konnte dann anfangen, gut zu schwimmen. Dennoch ist es bloß wieder eine 1:09h geworden und ich war... keine Ahnung...ca. 10.Frau aus dem Wasser.

Nachdem ich mich Tags zuvor entschlossen hatte nicht zu wechseln und meine nassen Klamotten anzubehalten, saß ich nach kurzem Wechsel auf dem Rad. Und am Anfang war es so kalt, dass ich meine Entscheidung doch ein wenig bereute. Aber als nach ca. 30km der erste „Anstieg“ kam, wurde mir wärmer. Bis dahin war ich Zweite (Frau).

Der erste Anstieg geht vom Bodensee hoch ins Allgäu. Diesen Anstieg fand ich nicht so schlimm, da er zwar lang, aber stetig war und außerdem fahre ich gerne Serpentina. Leider hat mich dort wieder eine Frau eingeholt (umringt von ca 5 Männern), aber das ist ja nur gut für die Motivation.

Oben angekommen ging es durchs Allgäu... wunderschön...an Kühen vorbei... immer hoch und runter.

Und dann kam ich zur Ampel. Naja, und was soll ich sagen: Ich stand natürlich! Und nicht nur dass, ich habe noch gesehen, wie sie von grün auf rot umgesprungen ist, d.h. ich hatte die volle Rot-Phase. Das war schon ärgerlich, da man an so Bauampeln schon relativ lange steht (im WK kommt es einem natürlich noch mal länger vor, als es dann in Wirklichkeit ist) und auf einem Dorf im Allgäu kommen einem nicht wirklich viele Autos entgegen. Man hätte unter normalen Umständen natürlich auch

durchrauschen können, aber der Veranstalter hatte uns vorgewarnt und hat gesagt, wenn jemand die Baustelle bei rot durchfährt wird er vom WK disqualifiziert. Und es standen nicht nur die Marshalls da, sondern auch Polizei, und die hätte dann auch gleich den WK beendet. Die Veranstalter haben versucht mit der deutschen Polizei zu reden und die Ampel während des WK auszuschalten, aber da war nix zu machen.

Nachdem ich weiterfahren konnte hieß es „Verfolgung aufnehmen“. Aber dann kamen die drei Runden die im Allgäu gefahren werden mussten... Wie gesagt, eigentlich dachte ich, wir sind die Strecke mit dem Auto abgefahren. Aber während des WK kam mir das Alles völlig neu vor, vor allem die Runde. Da kam ein Anstieg... das hatte ich vorher noch nie gesehen. Ein Typ neben mir stieg vom Rad ab und war genau so schnell wie ich auf meinem Rad! Ich dachte nur, „nicht absteigen, hier kommst du nie wieder rauf!“ Dieses Stück musste dreimal gefahren werden.

Und auch der Rest der Runde war nicht so wirklich meins: Keine leichten gleichmäßigen Anstiege mit Gegenwind wo man schön drücken kann, sondern nur richtig hoch oder richtig runter. Und man kann beim Bergabfahren genauso viel Zeit verlieren, wie man beim Hochfahren gewinnen kann. So wurde der Abstand zur zweiten von Runde zur Runde größer und Betrug zum Ende gute fünf Minuten. Noch kurz zu ‚meiner‘ Ampel: Beim zweiten Mal stand ich natürlich auch wieder und habe die volle Phase mitgenommen, aber diesmal hat es mich nicht im Geringsten gestört, da ich ziemlich kaputt war und so schön durchschnaufen konnte ☺



Zur Abwechslung geht's mal weniger Steil bergauf...



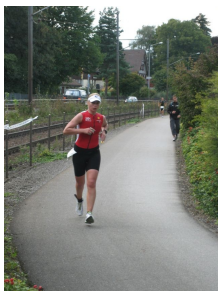
...nur um gleich wieder ordentlich steil zu werden.

Die letzten Kilometer auf dem Rad dachte ich nur noch mit Schrecken an den Marathon. Was sollte das werden, meine Beine waren so zu?!

In der Wechselzone angekommen rief Niklas mir zu, dass direkt vor mir die zweite Frau läuft und ich konnte sie auch wirklich sehen. Das habe ich nun gar nicht verstanden, da sie doch mit einem guten Vorsprung auf die Laufstrecke gegangen sein musste. Und dann klärte mich ein Rad fahrender-Laufmarshall auf, dass sie eine 6min-Penalty wegen Windschattenfahrens bekommen hatte und diese nach dem Rad fahren absitzen musste.

Das tat meinem Kopf gut, aber erst einmal wollte ich schauen, was meine Beine sagten.

Und die sagten nicht viel! Mir ging es richtig gut, keine Magenprobleme, keine festen Beine... alles fühlte sich ziemlich locker an. Dennoch dachte ich, warte ab, bis Km 10 kann man noch nichts Definitives sagen. Bei Km 3 überholte ich die bis dahin Zweite und bemerkte schnell, dass ich mich gut von ihr lösen konnte (es waren Runden zu laufen und an dem Wendepunkt konnte man die Abstände sehen). Als Niklas mir nach der ersten Runde den genauen Rückstand zur nun Dritten zurief, war mir klar, dass da nicht mehr viel passieren konnte. Und da beschloss ich, einen soliden Marathon hinzulegen. Was mir dann erfreulicherweise auch gelang!



Ich lief eine 3:44h und war über diese Zeit richtig happy! Leider war der Abstand zur Ersten nach dem Radfahren zu groß und nach vorne war nichts mehr zu machen, auch wenn sie den Marathon gute 20min langsamer gelaufen ist als ich.

Somit überquerte ich als zweite Frau die Ziellinie. Das war schon ein tolles Gefühl ☺

Die Siegerehrung folgte gleich anschließend und es gab sogar Preisgeld. Somit war dies mein erster „Langer“, bei dem man mit +/- null rausgegangen ist (Unterkunft, Startkosten, Benzin) ☺

Als Fazit kann ich folgendes sagen: Ein sehr schöner, fairer (ich habe noch nie so viele Marshalls bei einem Rennen erlebt wie hier!), anspruchsvoller WK mit einer sehr guten Organisation, aber nichts für Gesamt-Bestzeiten. Ein idealer WK zum Abschluss einer Saison.

Nun heißt es Beine hochlegen, Wunden lecken und Kraft tanken für die neue Saison, hohe Ziele sind gesteckt, nicht wahr, Reiner?!

Eure Anja



Die glorreichen Sechs



Der glorreiche See

Allgemeine Hinweise:

1. Es ist günstiger sich eine Unterkunft in Österreich zu suchen, auch wenn der Start in der Schweiz ist, aber die Schweiz ist einfach mal viel teurer. Wir hatten ein sehr schönes und großes Appartement für ca.50€ und es waren mit dem Auto 20min zum Start.
2. Hier erfahrt ihr alles über den Wettkampf: <http://www.bodenseetri.ch/>