



Schlüsselpersonen vor dem Schlüsselerlebnis

Foto: RB

SCHLÜSSELERLEBNISSE IM SPREEWALD

Spreewaldduathlon (15. Mai – 19km Lauf – 84km Rad – 5km Lauf)

Es begab sich also zu der Zeit... Aber nein, solange war es noch gar nicht her, aber fast.

Im Dezember des letzten Jahres wurden Pläne geschmiedet den Spreewaldduathlon, den ich bereits mehrfach als passiver Beobachter erleben durfte, in Angriff zu nehmen. Die Versuche eines Lauftrainings endeten allerdings regelmäßig in Sportverletzungen, weshalb das Lauftraining dann einfach komplett ausfallen musste. Das Ziel rückte in unerreichbare Ferne.

Im April dann ein Lichtblick. Immer noch ohne einen einzigen Laufkilometer begleitete ich Norma zu dem schönen Ruppiner Duathlon. Damit der schöne, sonnige Tag nicht so tatenlos verging, versuchte ich mich an der übersichtlichen Distanz - und überlebte. Voller Tatendrang schritt ich also erneut zum Lauftraining um wiederum erneut zu scheitern. So ein Käse, der Spreewald war wieder ganz weit weg.

Anfang Mai dann ein neuer Versuch. Dreimal hintereinander konnte ich tatsächlich ca. 7km absolvieren. Allerdings war da ja der Gedanke an die 19 harten, ersten Laufkilometer dieses Klassikers. Also fiel schweren Herzens die Entscheidung wieder einmal Norma zu begleiten und nur mit dem Rad um die Strecke zu kreisen und Bilder zu machen. Am Morgen des Rennens dann um 6 Uhr der Blick aus dem Fenster: Regen, 6°C und Wind. Was tun? Nicht hinfahren, doch hinfahren, nicht hinfahren, HINFAHREN!

Also schnell ein Nutellabrötchen verspeist, die Sachen ins Auto geladen (bis hierher alles klar: Wir sprechen von Sachen zum Bilder machen und Normas Wettkampfsachen). Es schüttet die ganze Autobahnfahrt über. Bei der Durchfahrt in Lübben dann die furchtbare Erkenntnis: Bei 6°C, Regen und Wind dastehen und vermutlich erfrieren? Also stellte ich die verhängnisvolle Frage: „Sag mal Norma, was denkst du, wenn ich starten würde?“ Sie: „Naja, kannst ja den Kurzen machen!“ Ich: „Nee, wenn schon die ganze Strecke“.



Maren auf der Flucht Foto: RB



Start lang: Micha K.



Kim, Micha B. und Nils



Micha B.

Foto: RB

Angesichts des 10km Staffeleinsatzes am nächsten Tag einigten wir uns darauf, die sportliche Leitung vor Ort zu kontaktieren und nachzufragen. Die sportliche Leitung gab sich weltmännisch: „Naja, solange Du morgen noch laufen kannst und heute nicht auf der Kurzstrecke startest...“ und schon hatte ich eine Startnummer in der Hand. Noch schnell ein Startnummernband erworben und festgestellt, dass ich natürlich keine passenden Sachen dabei hatte, aber da ging's auch schon fast los. Die Mannschaftsleitung hatte sich wohlgeplant, taktischer Weise an den Start der Kurzstrecke begeben. Also ab an die Linie und loslaufen.

„Boah muss das so schnell sein“ dachte ich mir und bewunderte die mit Namensaufdrucken versehenen Spezialklamotten der Konkurrenz, die mich Böses ahnen ließen. Aber schnell wurde klar, dass das nur der Sondierung des Feldes gedient hatte. Der Spieltrieb war allerdings geweckt: mal ein wenig schneller, mal ein wenig langsamer und dann schnell über einen der kleinen Sandhügel und von da ab durfte ich auch schon alleine die Stille des Waldes genießen.

Die 19km gingen eigentlich gut dahin, allerdings merkte ich schon bald, dass ich so gut wie keine km in der Laufvorbereitung absolvieren konnte und die Beine gut liefen, aber die Haltemuskulatur nicht so richtig wusste, was sie zu tun hatte. Nach dilettantischem Wechsel - mit der Erfahrung aus 15 Jahren ohne Klamottenwechsel im Rennen - fühlte sich das ganze dann auf dem Rad auch gleich so an, wie es sich beim Laufen schon abzeichnete: Krampfansätze und die Oberschenkel komplett dicht.

Die Stille hielt also auch nur bis ca. 30 km an und dann kam die Hose mit dem Namensaufdruck auch schon vorbeigeflogen. Ich dachte mir so: „nee, mit den Beinen heute kannst Du das nicht lange auf Sichtweite beschränken“. Und bald war die Hose auch schon nicht mehr zu sehen und der Rest auch nicht. Gut dachte ich mir, kann ich wenigstens mal in Ruhe austreten gehen am nächsten Baum, ist eh grad so stürmisch, dass ich mein Rad kaum auf der Straße halten kann.



unbek. Radler

Foto: Sisu Berlin



unbekannter Radler nach einer Radrunde

Foto: Sisu Berlin

Zum Glück kamen keine weiteren Hosen mehr und dann durfte ich dann auch schon wieder zur Wechselzone abbiegen. Halb erfroren im kurzen Hemd und kurzen Hosen freute ich mich dann über die übersichtliche Strecke, um direkt noch mal in den Wald abzubiegen, die Strecke (und damit ggf. mögliche Konkurrenz) dabei immer schön im Blick. So konnte ich dann wenigstens mit einem entspannten Lächeln ins Ziel laufen.

Kaum im Ziel erinnerte ich mich, mit komplett steifen Beinen dann auch schon wieder daran, dass am nächsten Tag ja ein 10x10,000m Teamwettbewerb anstand und ich den Verein im ersten offiziellen Bewerb ja kaum im Regen stehen lassen kann - aber das ist eine andere Geschichte.

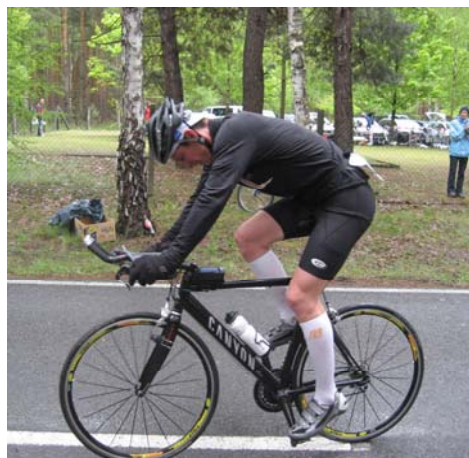
Bei zwei mehr oder weniger schnellen Currywürstchen gab es noch den einen oder anderen netten Plausch, bevor es auf den immer noch verregneten Heimweg ging.

Michael Kopf

Nils bei seinem zweiten Duathlon als Man in Black



Schieben



Aufspringen



Radeln

Foto: RB

Peter auf der Kurzstrecke beim Finishen



Nicht mehr weit

Du siehst gut aus

Du schaffst es

Jaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Foto: RB

Unsere Buben auf dem Treppchen



Zweiter Langstrecke: Micha K.

Zweiter AK 45 Kurzstrecke: Peter S.

Dritter Kurzstrecke: Reiner B.

Ergebnisliste 15. Spreewaldduathlon 15.05.2010

Finisher Langstrecke

Platz insg.	M/F	Name	Endzeit	AK	Platz AK	L1: 19 km		R: 84 km*		L1+R		L2: 5 km	
						Zeit	Pl.	Zeit	Pl.	Zeit	Pl.	Zeit	Pl.
1	**1**	Guhr, Sebastian	3:42:40	M20	**1**	1:11:49	*3*	2:10:15	**1**	3:22:04	**1**	20:36	4
2	*2*	Kopf, Michael	3:47:13	M30	**1**	1:09:04	**1**	2:17:29	*2*	3:26:33	*2*	20:40	5
3	*3*	Kittler, Christian	3:51:04	M35	**1**	1:11:23	*2*	2:17:42	*3*	3:29:05	*3*	21:59	13
:													
15	15	Goldhorn, Nils	4:13:46	M35	4	1:19:03	20	2:29:37	15	3:48:40	17	25:06	32
18	18	Wittrup-J., Kim	4:20:11	M40	4	1:21:02	23	2:35:35	21	3:56:37	20	23:34	20
57	54	Beck, Michael	5:06:41	M35	13	1:18:33	18	3:24:28	67	4:43:01	59	23:40	21
-	-	Dommel, Norma	-	W40		1:34:06	67	-	-	-	-	-	-

*R incl. W1 und W2 - 67 Finisher: 63 Männer und 4 Frauen - 13 DNF

Finisher Kurzstrecke

Platz insg.	M/F	Name	Endzeit	AK	Platz AK	L1: 5 km		R: 19 km*		L1+R		L2: 2 km	
						Zeit	Pl.	Zeit	Pl.	Zeit	Pl.	Zeit	Pl.
1	**1**	Kindel, Matthias	0:54:57	M20	**1**	17:43	**1**	30:28	*2*	48:11	**1**	06:46	*2*
2	*2*	Mack, Alexander	0:55:44	M30	**1**	18:36	*3*	29:52	**1**	48:28	*2*	07:16	4
3	*3*	Braun, Reiner	0:56:50	M40	**1**	18:21	*2*	31:16	4	49:37	*3*	07:13	*3*
:													
6	6	Köhler, Lars	0:59:50	M40	*3*	20:15	14	31:44	7	51:59	5	07:51	14
14	14	Franke, Dirk	1:01:22	M50	*2*	20:16	15	32:50	10	53:06	10	08:16	19
27	27	Steinhauer, Peter	1:07:28	M45	*2*	21:37	23	37:15	28	58:52	25	08:36	31

*R incl. W1 und W2 - 82 Finisher: 59 Männer und 23 Frauen - 1 DNF