

Gänsehautstimmung und ein (fast) optimaler Renntag in Roth

Am 18.07.2010 stand für mich die erste Langdistanz in meiner Triathlonkarriere an. Viel Trainingsschweiß und Zeit sind in dieses Vorhaben geflossen. Am letzten Wochenende war es dann im Frankenland so weit. Das ich für mich mit der Auswahl von Roth die richtige Entscheidung für ein unvergessliches Wochenende geschaffen hatte, wurde mir schon klar, als ich auf der Autobahn dieses Schild entdeckte:



Wo sonst Hinweisschilder für Weltkulturerben stehen, wird der Hinweis auf eine triathlonverrückte Region gegeben. Diverse Fahnen und Banner in Ortseinfahrten „Welcome Triathletes“ gaben einem das Gefühl etwas Besonderes zu sein. Hier weiß jedes Schulkind, jeder Rentner was Triathlon ist, das merkte man an den Zuschauermassen am Rennwochenende, sowie bei jedem Gaststätten- oder Tankstellenbesuch. Nachfragen ob man Teilnehmer sei und diverse Glückwünsche begleitet mich somit entspannt und voller Vorfreude zum Rennsonntag.

Der Check-In am Samstag lief problemlos. Roth ist eine ländliche Region, d.h. viel Platz zum Parken und entspannte Anfahrt zur Wechselzone. Der Blick auf die Wechselzone am Abend lies dann erstmals mit Gänsehaut untermalte Vorfreude aufkommen.



Wechselzone am Abend vor dem Rennen – Foto: Fabian Abbe

Am Sonntagmorgen ging es um 03:45 aus den Federn, um 04:00Uhr war Frühstück im roten Ochsen angesagt. Das Buffet, am Vorabend von der Wirtin mit „das ist unser Beitrag zu eurem harten Tag“ angekündigt, lies keine Wünsche übrig. Dann ging es gegen 05:10 zur WZ.



Wechselzone vor dem Start

Mein Start sollte um 07:00Uhr erfolgen, die Profis starteten um 06:00. Eine weiterer Vorteil von Roth wird klar: Startgruppen im Abstand von 10 Minuten mit ca. 200 Startern sollten ein entspanntes Planschen ermöglichen. Natürlich im Neo, da der Main-Donau-Kanal fließendes

Gewässer und nicht mehr als 22,5 Grad warm geworden ist. Zum Rennen werden die Schleusentore geschlossen, so dass auch keine Strömung vorhanden ist.

Die erste Überraschung am Morgen, schätzungsweise 16 Grad, nasser Helm und Wasser in den Radschuhen zeugten von dem nächtlichen Gewitter, welches meine Radtüte in den Himmel blies. Im Hinblick auf die Temperaturen zwei Tage vorher hatte ich dann doch lieber kalte Füße auf dem Rad als 30 Grad im Nacken, gell ihr Frankfurter ;-)

Start erfolgte als Wasserstart und lief problemlos. Es wurde einmal den Kanal rauf und runter geschwommen.



Start

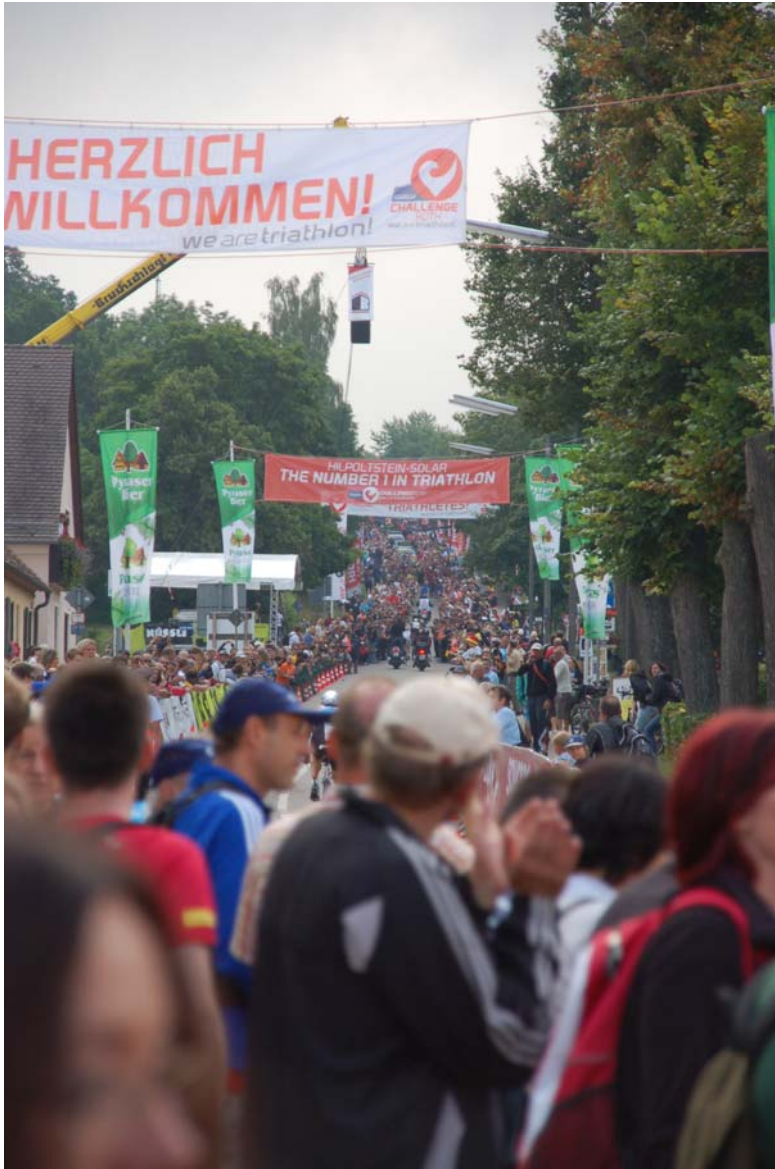
Ich fand zwar zum größten Teil nie die richtigen Füße und ab dem ersten Drittel schwamm man in die langsamen der vorigen Gruppen, aber alles in allem kann ich mit der Schwimmzeit von 1:03:56 sehr zufrieden sein ohne mich extrem verausgaben zu müssen. Vielleicht war es auch für den späteren Verlauf von Vorteil nie eine Gruppe zu finden, an der man extrem hart schwimmen muss, um dranzubleiben.

Die Stimmung dort war schon grandios und man konnte im Wasser die Anfeuerungen der Zuschauer am Kanalufer und von der Brücke hören.



Brücke über der Schwimmstrecke

Dann ging es aufs Rad und raus auf die Radstrecke mit insgesamt 1400 Höhenmetern, welche mir doch beim Abfahren(Auto) am Vortage einigen Respekt einflößte. Zumindest so als Flachländer. Vorgewarnt von meinen IM-Kollegen und im Wissen das der Tag noch lange ist, ging ich es zurückhaltend an und hielt mich an meine Pulsvorgabe von 140 im Schnitt und auf den Anstiegen 10 Schläge mehr. Dies war auch gut so, denn auf der zweiten Runde kam Wind auf und man merkte den Beinen schon die fehlende Kraft an. Da weiß ich wo ich noch Defizite habe. Der Puls war weiter unten, doch hatte ich das Gefühl muskulär nicht mehr viel zulegen zu können.



Solarer Berg

Etliche Stimmungsnester, wie die Biermeile in Eckersmühlen, sorgten immer wieder für Stimmungshochs. Der allgemein bekannte Solarer Berg hielt was er im Vorfeld versprach. Man kann ihn nicht langsam hochfahren und es bleibt ein Dauergrinsen im Gesicht. Tausende Zuschauer, die erst die Gasse freigeben, wenn man kommt und dich frenetisch anfeuern, konnten auch mich nicht kalt lassen und so entfuhr da der Puls dort mal in höhere Sphären.

Die Versorgung klappte wunderbar, es gab alle 17.5 km eine Versorgungsstelle und eigens organisierte Stimmungsnester ;-)



Privates Stimmungsnetz



Nach kurzer Überlegung ein kleines Geschäft „profilike“ auf dem Rad zu versehen und dem Gedanken mich selbst zu besudeln, hielt ich doch lieber auf der zweiten Runde an.

Nach 5:19:22 beendete ich das Rad fahren mit einem Durchschnittspuls von 138, alles voll im Plan.

Ein weiteres Mal konnte ich meine Blasenschwäche bis zum Dixie in der WZ2 eindämmen und dann ging es auf die Laufstrecke. Gewarnt von vielen gestandenen Ironmännern und etlichen Gehern schon auf den ersten km, nahm ich mir auch hier vor nur nach Puls zu laufen. Die ersten 10km nicht

über 140, bis zum HM 145 und dann nicht über 150. Ein Blick auf das Tempo bot auch keine Not den Puls höher zu treiben 4:50/km. Die Laufstrecke bot viel Stimmung maximal 25 Grad und dazu noch genug Schatten. Alle 2,5 km eine Verpflegungsstelle mit allem was das Herz begehrte und vor allem kühle Schwämme die ich immer regelmäßig nahm um mir Kopf/Nacken und Arme zu kühlen. Ich habe nur einmal ein Reservegel aus der Hand verloren und prompt lief mir ein Helfer 200 Meter hinterher um mir das Gel zu reichen.

Bis zum HM lief ich vom Puls her immer noch sehr vorsichtig, fühlte mich aber blendend. Da ich nie auf die Sub10 aus war, erahnte ich nur beim Blick auf die Uhrzeit plötzlich die Möglichkeit. Ich erinnerte mich aber noch an die Worte eines Sportskameraden: „Bis km24 ging es mir sehr gut, dann wurde der Stecker“ gezogen. Aber scheinbar war bei mir der Mann mit dem Hammer verweist und seine Schwester die die Schmerzen verteilt war ebenfalls im Urlaub, so dass ich es mir ab km 25 erlauben konnte noch etwas schneller zu werden. Ich hatte etwas Bedenken, dass der Startschuss doch evtl. etwas später erfolgte und mit 10:00:01 wollte ich nun dann doch nicht ankommen.



Etwas Magenprobleme hatte ich nur für 30 Sekunden als ich die Fressmeile an einem Wendepunkt passierte, wo eine Menge Grill- und Alkoholgeruch in der Luft lag.

Die letzten km durch die Innenstadt von Roth mit bombiger Stimmung und Anmoderation vergingen dann im Fluge und als es dann aufs Stadion zu ging, konnte sogar noch etwas beschleunigt werden. Der Marathon war somit in 3:22:53 mit Durchschnittspuls von 149 und somit die gesamte Angelegenheit in 09:53:02 glücklich und angestrengt, aber keinesfalls leidend beendet.



Das gute Wetter und die schnelle Strecke haben sicher zu der, von mir selbst nicht erwartete Zeit beigetragen. Alles andere, das Training im Vorfeld, die Ernährung von der berechneten Menge im Wettkampf, die Technik, meine Vereinstrainer etc., haben scheinbar perfekt funktioniert.



Die Abschlussfeier hatte dann wieder Gänsehautcharakter, dass ganze Stadion rockte mit den Pros, welche Spaliere für die Last-Finisher bildeten. Trotz Zielschuss sah man es nicht so eng und es wurden noch einige Finisher unter Jubel rein gewunken. Als Chrissie dann mit Felix demonstrierte, wie nah am Wasser sie doch gebaut sind, wurde es unter Wunderkerzen und Feuerwerk richtig emotional.



An der Stelle vielen Dank an alle die mich bei dem Vorhaben unterstützt haben, vor allem mein Schatzie, die einen ähnlich harten Tag als Betreuer hatte und welche im Vorfeld mir die Zeit für das umfangreiche Training ermöglichte.



Danke auch an das gesamte mitgereiste FAN-Team, welches sich immer gut sichtbar an der Strecke platzierte.



Herzlichen Glückwunsch auch an unsere anderen Roth-Finisher – Carina, Leonie, Wiebke und Lori (in der Staffel), die ebenfalls tolle Leistungen brachten und sicher eigene Berichte über ihren persönlichen Verlauf schreiben werden und

ROTH, ich komme wieder, da geht noch was!!!