

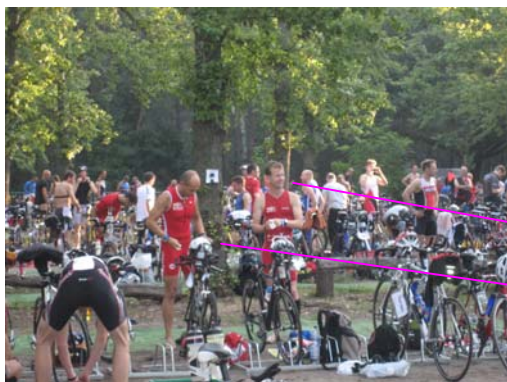
BerlinMan 2010, Mitteldistanz 2,2 – 90 – 20

Berlin, 22. August 2010, 4:30 Uhr: Überall in Berlin klingeln Wecker. Durchtrainierte Körper springen ausgeschlafen unter eiskalte Duschen. Shampoo, Zahnpasta, ab mit den Körperhaaren - und dann *nüsch* wie raus nach Wannsee.



Sportsfreund Eichenspinner wirft seine Haare auch noch ab

Hier veranstalten die <http://www.weltraumjogger.de/> alle zwei Jahre eine Veranstaltung bei der 90 km Rad gefahren werden muss, immer bergauf. Vorher Baden, nachher Joggen. Dazu wie immer ein Highlight: Nackte gucken in der Wechselzone.



Der verschleierte Untertitel im Namen der Veranstaltung: „Mitteldistanz“ soll sicher Leichtsinnige anlocken, *BerlinMan* XL wäre angemessener (die Challenge Roth dann Challenge XL+, Ironman gar XXL...)

Hier die
Damenwäschezone

Beobachtung der Konkurrenz

Die SCC Mannschaft, ein eingeschworenes Team, trifft sich wie vor jedem Wettkampf vollständig für ein Gruppenfoto.



Martin, Leonie, Klaus Jessi, Evi, Frank, Pawel, Peter, Kevin und Martin L. - durch einheitliche Wettkampfbekleidung wird Geschlossenheit demonstriert. Das dominante Rot steht für unbedingten Siegeswillen - wir werden alle erster.

So, 8:00 Uhr, Zeit loszuschwimmen. Frauen bekommen unfairen weise 10 Minuten Vorsprung.



Die Reihenfolge stimmt: Kampfschwimmer Pawel 10 Minuten später am Start

Einmal rechts, einmal links und noch mal und noch mal, ... und dabei mit den Füßen wackeln – Schwimmen können wir SCC Athleten, keine Ausfälle zu beklagen bisher.

In der Wechselzone dann Schuhe an, rauf aufs Fahrrad, wieder runter, Schuhe aus, Neo aus, wieder rauf aufs Rad und: *wir radeln wie der Wind durch den Grunewald geschwindigkeit*.



Schnelles Rad fahren ist ganz leicht: Der Trick besteht lediglich darin mit einer hohen Trittfrequenz und einer hohen Übersetzung die vorgeschriebene Strecke abzufahren. Nicht zu oft und wer immer schön auf die Straße achtet sieht auch aufmunternde Sprüche in rot.

Abbildung:

a) falsch, Keine Trittfrequenz

b) auch falsch, Keine Übersetzung (Go = Geh)

Beim BerlinMan hat das Rad fahren gegenüber dem Schwimmen den Vorteil, dass gut aussehende Zuschauer (Antje, Reiner B. & Gefährtinnen!!!) direkt an der Strecke stehen. Das sorgt für willkommene Abwechslung (vielen Dank!) auf der sonst doch eher drögen Strecke. Und wer vor Langeweile nicht vom Rad fällt darf zurück in die Wechselzone.

Da kann man sein Rad in extra bereitgestellte Ständer stellen, die Schuhe wechseln und seinem Vereinskollegen schärfsten Konkurrenten die Schnürsenkel beider Schuhe mit einem Doppelknoten verbinden (wenn man eher da ist).

Wer es so weit geschafft hat, kann noch vier Runden Auslaufen.



Kevin, Klaus, Martin, Peter – alle noch dabei



Jessi, heute nicht die Allerschärfste

Frank, Triumph des Willens

Evi, zweite Frau!

Pawel, kurz bevor er aus dem Rennen genommen werden musste

Am Ende waren alle SCCler (bis auf Frank ☹) rundum zufrieden und bedanken sich herzlich beim Veranstalter (für alles), dem Eichenprozessionsspinner (hatte Sonntag frei) und dem Wettergott für die herrrrlichen 29°C.

Alle Ergebnisse: <http://www.triathlon-service.de/ergebnisse/liste.php?nr=2622>

Die SCC Finisher:

Platz	Platz m/w	Name, Vorname	Verein	AK	Endzeit	Schwimmzeit	Radzeit	Schw+Rad	Laufzeit	Rückst.
1	1	Gebert, Daniel	3athlon.org WVC	TM25	4:05:16	0:28:31(1)	2:18:02(2)	2:46:33(2)	1:18:43(1)	0:00:00
22	22	Kröhnert, Kevin	-	TM20	4:41:35	0:36:12(59)	2:31:19(33)	3:07:31(34)	1:34:04(38)	0:36:19
24	1	Leenders, Julia	LTC Berlin	TW25	4:43:03	0:32:14(18)	2:40:52(97)	3:13:06(53)	1:29:57(21)	0:37:47
32	31	Schwarz, Klaus	SCC Berlin triathlon	TM40	4:45:17	0:36:04(58)	2:39:52(86)	3:15:56(66)	1:29:21(20)	0:40:01
38	2	Neuscheler, Evi	SCC Berlin triathlon	TW25	4:49:17	0:37:09(85)	2:38:51(75)	3:16:00(67)	1:33:17(32)	0:44:01
44	42	Burkhardt, Frank	SCC Berlin triathlon	TM40	4:50:57	0:33:57(34)	2:38:35(73)	3:12:32(50)	1:38:25(60)	0:45:41
76	73	Thomas, Rainer	SCC-Berlin Triathlon	TM45	5:05:44	0:47:57(348)	2:45:54(149)	3:33:51(204)	1:31:53(25)	1:00:28
85	82	Hecklau, Martin	SCC-Berlin Triathlon	TM30	5:07:14	0:38:30(112)	2:45:51(148)	3:24:21(129)	1:42:53(85)	1:01:58
86	4	Tamms, Jessica	SCC Berlin Triathlon	TW30	5:07:21	0:35:51(54)	2:56:43(263)	3:32:34(190)	1:34:47(44)	1:02:05
109	101	Steinhauer, Peter	SCC Berlin Triathlon	TM45	5:13:27	0:36:17(60)	2:47:09(161)	3:23:26(123)	1:50:01(149)	1:08:11
244	223	Lange, Martin	SCC Berlin Triathlon	TM25	5:44:57	0:52:30(405)	2:54:52(245)	3:47:22(314)	1:57:35(201)	1:39:41