

Challenge Roth 2011 - Meine erste Langdistanz

Vorneweg: Es gibt zusätzlich noch einen Film auf YouTube vom Wettkampftag, der Link dafür ist: <http://www.youtube.com/watch?v=nlUtquEtitk>

Muskelkater, Sonnenbrand, Wasserblasen, Wolf im Schritt, schmerzende Füße, schlapp und K.O.

Genau die richtige Stimmung um meinen Bericht über meine erste Langdistanz zu schreiben!

Die meisten, die meinen Bericht lesen kennen die Vorbereitungsgeschichte, daher will ich hier nur ein paar Sätze dazu verlieren, damit ich schnell in den Rennbericht einsteigen kann.

19.07.2010

„Schatz, tolle Leistung, aber ich sag dir, ein Jahr Training und ich komm da auch ans Ziel“

Dieser Satz hat so einiges in meinem Leben verändert!

Die Ausgangssituation: 2 Jahre fast keinen Sport gemacht, 93kg Lebendgewicht.

Glaubt ihr nicht? Doch, seht selbst!

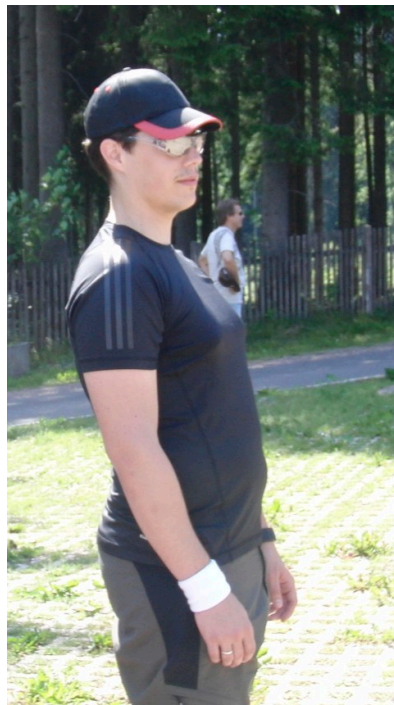
Da war also sehr viel Arbeit vor mir und das Training begann noch am selben Tag!

Erste Trainingseinheit:

7,6km Laufen in 47 Minuten und danach tat mir alles weh! Prima Voraussetzung also um sich noch etwas zu verbessern.

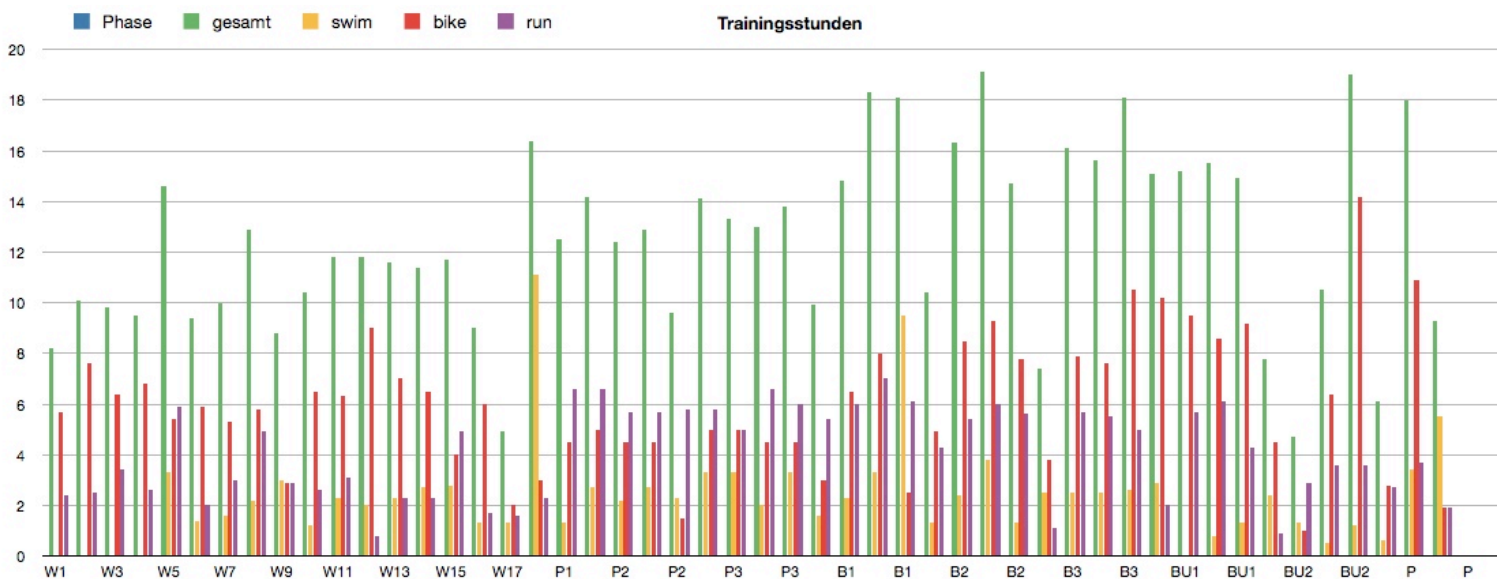
354 Tage hatte ich Zeit mich für Roth 2011 fit zu machen und dies klappte mit zunehmender Zeit immer besser. Im November hatte ich bereits mein Zielgewicht von 75kg erreicht. Im Winter gab es sehr viele Lafeinheiten bei Schnee, Kälte und Dunkelheit sowie etliche Stunden auf der Rolle mit dem Rad im Keller. Geschwommen bin ich natürlich auch und hier habe ich dank Pawel, meinem Schwimmtrainer für ein halbes Jahr, sehr gute Fortschritte gemacht.

Es gab sehr viele Höhen und nur wenige Rückschläge im Training. Meine Schwimmhochform hatte ich im März, danach bin ich 2 Monate lang nur 1x/Woche zum Training gekommen, so hat sich mein Schwimmziel von ursprünglich 1:05 Stunden auf 1:10 Stunden korrigiert. Auf dem Rad und beim Laufen ging es aber stetig voran. Im Mai viel das Training für eine Woche komplett aus wegen einer Erkältung, ansonsten konnte ich wie man an den Statistiken sehen kann, meinen Plan ziemlich gut durchziehen!



Hier die nackten Zahlen wie viel Kilometer ich geschrubbt habe (Zahlen sind inkl. der Rothkilometer)

	<u>swim</u>	<u>bike</u>	<u>run</u>	
2010	125,65	3547,21	901,3 km	
	51:57:58	124:12:15	86:25:45 Stunden	
2011	175,75	5638,03	1372,08 km	
	63:41:43	186:50:11	122:37:46 Stunden	
Total	301,4	9185,24	2273,38 km	
	115:39:41	311:02:26	209:03:31 Stunden	
		11.760,02 km		
		635:45:38 Stunden		
Monat	Jahr	km <u>swim</u>	km <u>bike</u>	km <u>run</u>
Juli	2010	0	356,7	34,8
August	2010	12,2	744,51	164,5
September	2010	23,55	666	145,55
Oktober	2010	23,4	825	124,4
November	2010	39,5	449	145,9
Dezember	2010	27	506	278,55
Januar	2011	30,3	608	263,87
Februar	2011	42,15	605,33	239,77
März	2011	28,6	953,7	249,29
April	2011	26	1166,1	218,25
Mai	2011	16,6	840,1	178,4
Juni	2011	18,8	1204,2	156,6
Juli	2011	9,6	260,6	58,8



Und so sahen meine Wochenumfänge aus, im Gesamtschnitt waren es 12,5 Stunden Training jede Woche mit Spitzen von 19,5 Stunden
So und das soll auch schon genügen, jetzt geht es direkt nach Roth :-).

Anreise am Donnerstag Abend

Um mich ordentlich zu akklimatisieren bin ich am Donnerstag nach der Arbeit Richtung Roth gefahren. Ich habe eine Ferienwohnung in Kleinabenberg, ca. 10km von Roth entfernt, bekommen, mit einem riesigen Garten und sogar ein Pool war da.

Freitag - Triathlonmesse, Startnummernabholung und Pastaparty



Am Freitag ging ich gegen Mittag zur Startnummernausgabe. Es war schon ziemlich warm und es dauerte etwa 30 Minuten bis ich endlich dran war, es war schon ziemlich viel los bei der Beutelausgabe.



Danach hab ich den Tag auf der Messe verbracht, erstmal ein paar Dinge eingekauft, die man so braucht und dann hab ich mich 3-4 Stunden in einen Liegestuhl gelegt und dem Treiben zugesehen



Um 18 Uhr war dann die Pasta Party und die Meute war anscheinend sehr hungrig! Es hat sich aber auch gelohnt, es gab eine riesige Auswahl an Pasta, Leberkäs mit Kartoffelsalat und Kaiserschmarrn!!!



Gegen 22 Uhr war ich wieder in der Ferienwohnung und da die Nacht von Freitag auf Samstag die wichtigste ist, um nochmal ordentlich zu schlafen, ging ich um 23 Uhr ins Bett. Leider war ich um 6 Uhr schon wieder wach, war also nichts mit lange Ausschlafen.

Samstag - letzte Kuppeleinheit, letzte Vorbereitungen, Bike Check-In, Wettkampfbesprechung

Laut Trainingsplan sollte ich am Samstag jede Disziplin noch einmal kurz durchführen, zum Schwimmen hatte ich allerdings keine Lust. So bin ich lockere 15km Rad gefahren und 3km gelaufen und danach habe ich geschwitzt wie im ganzen letzten Jahr nicht! Das machte mir dann doch ein wenig Sorge, wer mich kennt weiß, das ich kein Hitzetyp bin.

Danach hab ich meine Sachen sortiert und gepackt, um am Abend und am nächsten Morgen keinen Stress zu haben.



Der nächste Punkt der Tagesplanung war dann der Bike Check-In in Hilpoltstein. Die Wechselzonen befinden sich nämlich nicht an der gleichen Stelle, die erste ist in Hilpoltstein und die zweite in Roth. Die Sachen für die zweite Wechselzone gibt man am Morgen des Wettkampfes ab.

Hier ein paar Impressionen vom Bike Check-In



Danach ging es wieder zurück auf die Messe, meine Eltern kamen vorbei und bis zur Wettkampfbesprechung um 18 Uhr hab ich gefaulenzt und konnte nur durch tatkräftigem Einsatz meines Vaters den Überfall des Gummibärchenstandes widerstehen.

Nach der Wettkampfbesprechung ging es zurück in die

Ferienwohnung und wir kochten Spaghetti. Um 23 Uhr war ich im Bett, so wirklich schlafen konnte ich nicht und um 3 Uhr klingelte der Wecker...



Sonntag - Race Day

3 Uhr, richtig gelesen. Der erste Schritt ging zum Kühlschrank und ich zischte 2 Red Bull (Kaffee gabs keinen) um den Kreislauf und die Verdauung anzuregen, ich hab extra eine Woche auf Koffein verzichtet damit es besser wirkt.

Hunger hatte ich keinen, das einzige was ich runterbekommen habe, waren Waffeln, der Rest musste dann halt auf dem Rad gegessen werden.

Um 5 Uhr waren wir auf der großen Parkwiese in Hilpoltstein angekommen und kurz später waren wir am Startbereich, es war eine tolle Stimmung!



Leonie hat sich den ganzen Tag ganz toll um mich gekümmert!!!



Impressionen vom Startbereich



Um 6.30 Uhr war der Start der Profis und ich hatte dann noch 45 Minuten Zeit mich zu erleichtern, den roten Wechselbeutel abzugeben in den ich nach dem Schwimmen meinen Neo reinpacke sowie die grüne Tasche abzugeben für die Sachen, die ich nach dem Rennen brauche.

Um 7 Uhr stand ich angezogen im Neo am Eingang zum Schwimmeinstieg und 10 Minuten später war es dann soweit, meine Startgruppe wurde aufgerufen ins Wasser zu steigen.

Get the party started!!!

Nach dem Einstieg ins Wasser mussten wir noch ca. 70 Meter zur Startlinie schwimmen. Ich hab mich ganz vorne eingereiht, eine große Hauerei wie es beim Schwimmstart oft ist hab ich erstmal nicht erwartet, denn je Block starteten etwa 200 Teilnehmer.



Schwimmen

Um Punkt 7.15 Uhr ging der Startschuss, die Leine wurde angehoben und es ging los! Mein Ziel war es die Schwimmstrecke in 1:10h zu erledigen.

Ich kam einigermaßen gut in meinen Rhythmus, doch Anfangs war es schon ganz schön eng und obwohl ich größtenteils geradeaus schwamm, kreuzten dauernd andere Schwimmer meinen Weg und ein paar Ellbogen und Fußtritte gab es dann doch.

Ich versuchte immer wieder im Wasserschatten eines Vordermannes zu schwimmen, was mir aber nicht sehr oft gelang. Der erste Wendepunkt war nach ca. 1450m, hier war ich ungefähr 25 Minuten unterwegs und ich sah die 1:10h machbar.

Nun ging es über 1900m zurück. Hier konnte ich einige Minuten hinter einem Schwimmer im Wasserschatten schwimmen, so konnte ich Kraft sparen und das Tempo war gefühlt schneller als alleine zu schwimmen. Den größten Teil der Strecke bin ich aber ohne Wasserschatten geschwommen.

Leonie hat mich sogar filmen können, auf dem Bild bin ich in der Mitte und atme gerade nach rechts ein.



So langsam kam die Brücke im Zielbereich immer näher. Ich wusste, das nach der letzten Wende noch ca. 380 Meter zu schwimmen waren, also rechnete ich damit, das ich bei der Brücke noch maximal 14 Minuten Zeit haben durfte um meine Zielzeit zu erreichen.

14 Minuten vor Ende meines Limits war ich dann auch an der Brücke. Da ich noch Kraft in den Armen hatte und es immer noch recht eng war, zog ich das Tempo an, allerdings bin ich an der Stelle einige Meter Umweg geschwommen, da ich nicht ganz gerade geschwommen bin.

An der Wende hatte ich dann noch ungefähr 7 Minuten über. Da ich meine Uhr absichtlich nicht gestartet habe, sondern nach Uhrzeit den Wettkampf bestreiten wollte, musste ich halt immer etwas rechnen.

Nach der Wende also „Vollgas“ angesagt, unter der Brücke hindurch, noch einmal um eine kleine Boje und schon spürte ich den Griff eines Helfers, der mich aus dem Wasser zieht. Ich schwanke etwas, bin gewohnt holprig auf den Beinen nach dem Schwimmen und nach 1:10:43 Stunden lief ich über die erste Zeitmatte. sub1:10 zwar verpasst, aber dennoch zufrieden mit der Schwimmleistung.

Wechsel 1

Die ersten Meter bin ich gegangen, doch dann konnte ich zum roten Beutel laufen, ca. 50 Meter bis zum Wechselzelt und da drin musste ich nur den Neo ausziehen und in die Tasche stecken, alles weitere habe ich am Rad erledigt

- Schuhe an
- Sonnenbrille auf
- Helm auf
- Startnummer dran

Wechselzeit 1 - 2:29 Minuten



Radfahren

Für den Radpart nahm ich mir nur eines vor: Locker bleiben!

Ich fuhr ohne Tacho, rein nach Gefühl, in etwa so als ob es eine lange Trainingsausfahrt ist, nur mit mehr Essen, was für mehr Energie und damit auch Tempo sorgen sollte.

Als Richtwert habe ich mir eine Zeit um 5:45 gesetzt um danach locker in meinen 20. Marathon starten zu können.



Im Gegensatz zum Berliner Flachland hatte Roth ungefähr 1400 Höhenmeter, die im Nachhinein gesehen allerdings sehr gut verteilt waren und nur an 3-4 Stellen war es etwas härter.

Es galt 2 Runden zu fahren und dann am Ende noch von Hilpoltstein aus Richtung Roth.

Auf den ersten Kilometern krampften meine Oberarme vom schwimmen, die letzten Meter bin ich wirklich recht hart geschwommen. Da ich im allgemeinen immer sehr stark schwitze, hab ich mir am Rad Salztabletten mitgenommen, die ich regelmäßig genommen habe in der Hoffnung, das ich Krämpfe beim Laufen später möglichst lange hinauszögern kann.

Einen Fehler machte ich gleich am Anfang auf dem Rad. Ich hatte mir quasi als Nahrung für den Kopf neben dem ganzen süßen Riegel und Gelzeug noch 2 Bifi Roll mitgenommen, die ich im Training ganz gerne gegessen habe. Ich hab mir eine gleich auf dem ersten Kilometer gegeben und naja... bis km180 hatte ich nicht das Gefühl, das sie den Hals verlassen hat, das wäre beinahe nach hinten losgegangen.

Die erste Stunde bin ich richtig locker gefahren, die Beine fühlten sich gut an und auch der linke Fußballen, der mir in den letzten 3 Wochen Probleme und teilweise Schmerzen bereitete, meldete sich nicht.

Die ersten Kilometer zum einrollen gingen auch erstmal bergab. Der erste Kracher war dann bei Kilometer 35 in Greding. Das ist dieser Fiese Buckel da oben im Bild, das war mal echt ne Hausnummer von Anstieg, sowas gibts hier in Berlin definitiv nicht zu trainieren. Also kleinster Gang rein und im stehen hochgeradelt, so konnte ich auch meinen Rücken entlasten.

Im Training hatte ich durch die langen Radausfahrten nie Probleme mit dem unteren Rücken gehabt. Genau am Wettkampftag muss er natürlich schon in der ersten Stunde weh tun.

Aus diesem Grund bin ich jeden Anstieg nicht in Aeroposition gefahren, bringt da ja eh nicht viel und wirklich langsamer war ich da auch nicht.

Am Verpflegungspunkt bei Eysölden, hier war ich letztes Jahr als Zuschauer für einige Stunden, bin ich über irgendwas klebriges gefahren und mein Reifen macht ein ungutes Geräusch. Bei der nächsten Abfahrt wurde das Geräusch immer schneller und lauter, ich fürchtete, das jetzt gleich der Reifen platzt.

Glücklicherweise war es nur irgendein Klebestreifen am Reifen, den ich allerdings nur wegbekam, indem ich kurz angehalten habe.

Immer wieder waren Stimmungsnester mit etlichen Zuschauern an der Strecke. Der Hammer überhaupt allerdings war am Solarer Berg ungefähr bei Kilometer 65. Mit einer Rechtskurve geht es „rein“ in den Anstieg und vor mir bildete sich ein Schauspiel das ich zwar schon aus YouTube Filmen kannte, aber das war noch tausendmal krasser!

Ein Zuschauerspazier bildete sich, so eng das nur ein Radfahrer durchpasste, mit mindestens 5 Zuschauerreihen links und rechts. Es war laut, eng, das Adrenalin stieg und der Wahnsinn dauerte einen knappen Kilometer.

Hier stand auch Leonie zum ersten mal und hat mich mit der Kamera erwischt.



Das einzige Problem am Solarer Berg ist allerdings, da man nicht überholen kann und leider war vor mir ein Radfahrer der mich richtig ausgebremst hat.

Da ich ohne Tacho fuhr, orientierte ich mich immer an den Kilometerschildern, die alle 10km aufgestellt waren. Ich wusste ja, das ich um 8.28 Uhr mit dem Rad losfuhr. Ein 30er Schnitt bedeutet also 20 Minuten je Schild und es war immer schön, wenn ich beim nächsten Schild wieder eine oder mehrere Minuten gut gemacht habe.

Die Sonne blieb auf der ersten Radrunde komplett hinter den Wolken verdeckt und nach 2:50 Stunden war ich an der Kilometermarke 90 und hatte somit die Hälfte geschafft. Da

ich mich noch super fit fühlte, die Beine Kraft hatten und ich echt locker unterwegs war, wusste ich, das eine 5:40er Radzeit auf jeden Fall machbar ist.

Da die letzten 20km tendenziell fast nur bergab gehen, war sogar eine Zeit darunter möglich.

Ich aß jede Stunde einen PowerBar Riegel und trank zudem an jedem 10-Kilometerschild einen Schluck aus meiner mit IsoGel gefüllten Radflasche. Getrunken habe ich auch jede Menge. Die ersten 1,8 Liter war Pfirsichtee, der schmeckt mir im Gegensatz zu den Isogetränken sehr gut und ich vertrage ihn auch, so konnte ich ohne was zu essen genug Kohlenhydrate aufnehmen.

Als der Pfirsichtee leer war, bin ich komplett auf Wasser umgestiegen und habe dann eben mehr Gels getrunken.

Salztabletten habe ich ungefähr 5-8 Stück in der Stunde zu mir genommen.

Pünktlich zum Beginn der zweiten Radrunde kam die Sonne heraus und es wurde gleich mächtig warm unter dem Aerohelm. Zusätzlich kam auch noch Wind auf. Bis Greding und kurz dahinter kam er meist von vorne.

Der Gredinger Anstieg war in der zweiten Runde ziemlich hart, da merkte ich schon das ich eine Weile unterwegs war, die Oberschenkel hatten zumindest an den Anstiegen nicht mehr die Power, um so einfach raufzuhuschen wie in der ersten Runde.

Nach Greding hatte ich nur noch einen „Vorsprung“ von 8 Minuten zur 30km/h Marke, also 3 Minuten verloren. Ab jetzt wurden aber nach und nach Minuten gut gemacht.

Es kamen eigentlich nur noch zwei nennenswerte Aufstiege, einer kurz vorm Solarer Berg und der Solarer Berg selbst. Bis dahin war ich schon wieder bei „-11 Minuten“ und ich wusste, kurz nach dem Solarer Berg geht es bis zum Ziel quasi nur noch bergab mit ein paar kleinen Wellen die man problemlos überfliegen konnte!

Und so kam es dann auch. Die letzten Kilometer verfliegen extrem schnell! Bei km150 hatte ich, aus dem Gedächtnis heraus, ca. 14 Minuten Vorsprung, also 5:46er Endzeit wenn ich einen 30er Schnitt zu Ende gefahren wäre.

Von km150-170 benötigte ich knapp 32 Minuten, ich konnte nicht ausrechnen was das für ein Schnitt war (es war ein 38er Schnitt), doch ich wusste, das war für mich sau schnell!

Die letzten 10 Kilometer waren dann einfach nur noch Spaß pur, ich war mir sicher, das ich locker in den Marathon einsteigen werde und eine Zeit unter 5:40 zeichnete sich klar ab!

In Hilpoltstein und Roth war natürlich eine Menge los am Straßenrand. Zur Wechselzone ging es auch nochmal leicht bergab, die letzte Rechtskurve und kurz danach musste ich schon vom rad absteigen.

Radzeit: 5:34:32 Stunden => 32,3er Schnitt, das ist echt eine super Zeit angesichts dessen, wie locker ich mich fühlte!

Bike Start	08:28:21	01:13:22	02:39	-	-
Bike 37km	09:36:23	02:21:23	01:10:40	01:51	32.54
Bike 70km	10:39:09	03:24:09	02:13:26	01:55	31.55
Bike 120km	12:16:20	05:01:20	03:50:37	01:57	30.93
Bike 153km	13:20:22	06:05:23	04:54:40	01:57	30.83
Bike Finish	14:02:52	06:47:53	05:37:10	01:35	38.11

Anhand der Splittabelle sieht man, wie krass der Schnitt auf den letzten Kilometern war, 38,11 für die letzten 27km liest sich doch ziemlich cool :-)

Wechsel 2

Vom Rad abgestiegen, wurde es mir schon von einem Helfer abgenommen und ich lief zu den Wechselbeuteln. Ein Helfer rief mir hinterher, ich hatte meine Startnummer verloren. Wie das passieren konnte wusste ich da noch nicht, denn ich hatte ja ein Startnummernband rum. Ich nahm die Nummer in die Hand und suchte meinen Kleiderbeutel, was eine Weile dauerte, da ich erstmal meine Zahl visualisieren musste um dann das richtige Schild zu finden, denn es waren hier noch ungefähr 2000 blaue Beutel die alle gleich aussahen.

Als ich den Beutel hatte lief ich zum Wechselzelt, stieg über eine Bierbank und schon war eine Helferin da, die mir behilflich war.

Der Wechsel lief gut

- Beutel ausgeleert
- Helm ab
- Radschuhe aus
- Socken an
- Laufschuhe an
- Kappe auf
- Gels wurden mir in die Tasche gesteckt
- MP3 Player und Startnummer in die Hand genommen und es ging aus dem Zelt heraus

Da ich beim Wechsel vom Rad zum Laufen sehr leicht Seitenstiche bekomme habe ich mir bereits vor dem Rennen vorgenommen mindestens 1 oder gar 2 Minuten in der Wechselzone stehen zu bleiben um mich zu beruhigen und locker loszulaufen. Ich ging bis kurz vor der Zeitmatte und wollte dann erstmal meine Startnummer wieder dran machen. Hier sah ich dann was geschehen ist, der Klipp zum zumachen des Bandes ist abgerissen.

Das hat mich total durcheinander gebracht und ich wusste erstmal gar nicht was ich machen sollte. Zum Glück waren noch Sicherheitsnadeln am Band, so hab ich die Startnummer später beim laufen angebracht, hätte ich eigentlich noch in Ruhe in der Wechselzone machen sollen...

Wechselzeit 2 - 3:20 Minuten

Laufen - mein 20. Marathon

Vom Gefühl her war ich deutlich länger in der Wechselzone, aber ein Zeitgefühl hat man ja nicht wirklich im Wettkampf. Zum Laufen startete ich meine Uhr, hier wollte ich immer sehen können, was für ein Tempo ich lief.

Obwohl ich mich locker fühlte, keine Anzeichen für Seitenstiche hatte, so kamen diese gleich nach wenigen Metern. Es waren keine leichten Seitenstiche, sondern es tat richtig weh und dazu noch schmerzte mein unterer Rücken tierisch. In dem Moment dachte ich „super, das wars, das wird ein Wandertag“.

Ich fühlte mich sau langsam, „alles“ tat weh und ich fummelte immer noch mit Startnummer und MP3 Player rum (welcher in Roth beim Laufen erlaubt ist). Der erste Kilometer ging dann überraschend in 5:10 Minuten vorbei, was genau dem Tempo entsprach das ich anlaufen wollte. Beim zweiten Kilometer hab ich dann erstmal meine Startnummer festgemacht, dafür bin ich kurz stehen geblieben.

Es war ziemlich warm, doch das machte mir zu dem Zeitpunkt noch keine Probleme. Abgesehen vom Seitenstechen und den Rückenschmerzen ging es mir gut, der Puls war gefühlt flach und die Beine sehr locker, keine Anzeichen von Krämpfen. Auch zum Laufen hab ich mein TicTac Döschen mit den Salztabletten mitgenommen

Ich hatte mir ja für die Langdistanz keine Zeit als Ziel gesetzt, doch eines wollte ich definitiv schaffen, nämlich den Marathon unter 4 Stunden zu laufen und das möglichst deutlich! Eine Zeit um 3:45 sah ich als durchaus machbar.

Nach 3km war man an der Lände angelangt, hier war gute Stimmung von den Zuschauern. Das Seitenstechen wurde leichter, war aber noch nicht weg, ebenso die Rückenschmerzen.

Bei Kilometer 5, ich glaube da liefen wir schon am Kanal entlang, geschah für mich dann das kleine Wunder: Keine Seitenstiche mehr und auch die Rückenschmerzen waren weg! Es fühlte sich zu dem Zeitpunkt an wie ein Lauf bei ungewohnt hohen Temperaturen, es gab keinerlei Probleme!

Jetzt musste ich mich bremsen! Ich hab mir für den Marathon eine Taktik vorbereitet. Bis Kilometer 8 wollte ich auf keinen Fall ein Tempo unter 5:10min/km laufen, danach entschied ich ob an dem Tag was ging oder nicht.

Tja, bei Kilometer 8 ging es mir sehr gut, das Tempo lag um 5:10min/km im Schnitt und dann zog ich das Tempo an. Immer wieder hab ich mir gesagt „11500km Training, jetzt nur noch xx (aktueller Wert in Zeit oder Strecke) Laufen, das ist doch Pippifax!!!“

Die ersten 10 Kilometer hatte ich in unter 52 Minuten erledigt, das war ein super Anfangstempo und ich lief jetzt teilweise unter 5min/km ohne das ich mir darüber Sorgen machte.

Alle 2 bis maximal 3 Kilometer kam ein Verpflegungsstand. Hier nahm ich mir immer 2 Schwämme, goß sie mir über den Kopf, kühle meine Arme und den Nacken und trank dann einen oder zwei Becher Wasser.

Alle 5 Kilometer nahm ich ein Gel zu mir, nach mehr hatte ich kein Verlangen, weder Kraft- noch Hungermäßig. Nach 10 Kilometer ging es dann vom Kanal weg und ein Stückchen Bergab. „ohje, wenn es da runter geht, geht es auch hier wieder hoch“. Die erste Wende sollte dann nach 12,5km kommen und dort wartete Leonie das erste mal an der Laufstrecke auf mich, was mich sehr motivierte, denn nix ist schlimmer als keine Zwischenziele beim Marathon zu haben!



„Alles locker, die Wärme macht mir momentan nix aus“

Das hat Leonie natürlich verwundert, denn ich jammere ja sonst schon, wenn es mal mehr als 20 Grad hat und an dem Tag waren es ca. 26 Grad und der größte Teil der Laufstrecke war in der prallen Sonne!

Nach 12,5km war der erste Wendepunkt erreicht und ich hatte bis dahin einen Schnitt von 5:10min/km

Kurz danach sah ich Leonie noch einmal ungefähr bei Kilometer 15 und dann sollte ich sie erst wieder beim zweiten Wendepunkt bei Kilometer 28,5 sehen.

Nun ging es wieder zurück wo ich herkam und somit auch bald zum ersten Anstieg zurück zum Kanal hoch. Der Anstieg war zu dem Zeitpunkt natürlich nicht sehr hilfreich und hat mich ein wenig aus dem guten Tempo rausgeworfen, danach konnte ich das Tempo nicht mehr ganz so hoch halten.

Anscheinend kam auf dem Hinweg der Wind ein wenig von vorne, denn auf dem Rückweg war es gefühlt deutlich wärmer, anscheinend kam das Lüftchen jetzt von hinten und die Sonne voll auf die Birne, zum Glück hatte ich eine Kappe dabei.

Auf Höhe der Halbmarathonmarke ging es kurz weg vom Kanal und gleich wieder drauf in Richtung Eckersmühlen.

Den Halbmarathon hatte ich nach ca. 1:50 Stunden gemeistert, also ein 5:13er Gesamtschnitt. Zu dem Zeitpunkt sah ich eine 3:45er Marathonzeit immer noch als machbar, denn mir ging es weiterhin sehr gut. Durch das ständige Kühlen hatte ich definitiv keine Probleme mit der Wärme und mit den Gels alle 5km kam ich weiterhin sehr gut zurecht. Salzttabletten habe ich auch weiterhin ab und an genommen.

So ab Kilometer 24 wurde es dann allerdings doch etwas härter. Bei so vielen Wasserduschen war es quasi unmöglich die Laufschuhe trocken zu halten. Sie waren mittlerweile pitsche patsche nass und dies führte zu einer Wasserblase am linken kleinen Zeh. Da ich mit dem linken Fuß immer außen abrolle war dies durchaus ein Problem, zudem tat mein Fußballen dann mittlerweile doch weh nach der langen Gesamtstrecke.

Das Durchschnittstempo fiel zwar auf 5:45er Schnitt, was aber daran lag, das ich mir an den Verpflegungsstellen nun etwas mehr Zeit gelassen habe, also in Ruhe getrunken, mehr Schwämme über dem Körper ausgedrückt und das loslaufen ging auch nicht mehr ganz so flott. Das Lauftempo an sich lag aber immer noch um 5:25min/km.



Vom Kanal weg ging es dann nach und durch Eckersmühlen und zum Wendepunkt hin ging es dann erstmal leicht abschüssig durch den Wald und dann ging es bergan auf Asphalt Richtung Wendepunkt. Dieses auf und ab war nicht mehr wirklich Spaßig und in dem Waldstück hatte ich ziemliche Motivationsprobleme, mein Kopf war zu dem Zeitpunkt leer und ich hatte einfach keine Lust mehr, obwohl es mir an sich noch ganz gut ging, abgesehen vom wehen Fuß, was aber kein großes Problem darstellte.

Kurz vorm Wendepunkt war Leonie da, das tat gut und dann ging es auch schon wieder zurück. 28,5km waren in 2:33 Stunden geschafft, was immer noch einem 5:23er Schnitt entsprach.

Ich hatte jetzt also noch fast 90 Zeit für knapp 14 Kilometer um den Marathon unter 4 Stunden zu finishen, das sah ich total locker, denn trotz Schmerzen im Fuß lief ich immer noch um 5:45er Tempo und nach der Wende ging es bergab, da war das Tempo dann wieder bei 5:25-5:30.

Es folgt Kilometer 30 und dann ging es wieder links in den Wald rein und 20 Meter nach der Kurve machte meine linke Leiste zu und verkrampfte schmerzhaft! Ich musste stehenbleiben und knappe 1,5 Minuten den Krampf durch dehnen und massieren lösen.

Das hat mich jetzt etwas aus der Bahn geworfen. Schmerzen im Fuß oder Rücken sind das eine, das kann man eine Weile ertragen und im Ziel jammern. Beim Krampf ist das halt anders, wenn der Krampf da ist dann geht einfach nichts mehr! Erfahrungsgemäß folgt auf den ersten Krampf bald der nächste und so achtete ich nach dem weiterlaufen bei jedem Schritt darauf, wie ich mich bewegen musste um keine Krämpfe auszulösen.

Es ging nochmal durch Eckersmühlen hindurch und dann zurück zum Kanal, der jetzt zum Glück im Schatten lag. Ich konnte auf dem Kanal komplett durchlaufen, einzig an den Versorgungsstellen habe ich mir weiterhin etwas Zeit gelassen. Das Lauftempo lag immer noch bei ca. 5:45min/km, es war immer noch ein 3:50er Marathon drin.

Eines war mir mittlerweile aber klar: unter 11 Stunden werde ich definitiv ins Ziel kommen. Doch ich sagte mir immer wieder, das dies nicht mein Ziel war, denn das war immer noch der Marathon mit einer 3 vorne dran.

Jeden Kilometer rechnete ich nun hoch welcher Schnitt noch ausreichen sollte. Es hörte sich zunächst nach sehr viel an, denn bei km 35 hatte ich für die letzten 7km noch 43

Minuten über, also über 7min/km. Ich wusste aber auch, dass jeder Krampf der noch kommen sollte, da war ich mir sicher das noch was kommt, noch einige Minuten kosten kann.

Nach ca. 36 Kilometer ging es dann zum letzten mal weg vom Kanal „ab nach Hause“ dachte ich mir nur noch.



Bei Kilometer 38 etwa war Leonie noch einmal an der Strecke um mich noch einmal vor dem Ziel zu motivieren und mich abzulichten.

Als sie weg war krampfte nun die rechte Leiste, erneut musste ich eine gute Minute dehnen und kneten. Der langsamste Kilometer in der „Krampfphase“ dauerte 7 Minuten, das war der bei Kilometer 30, ansonsten wechselte es jetzt immer so zwischen 5:45 und 6:30 Minuten.

Kilometer 39 in Roth ist erreicht und nun folgt noch ein richtig schwerer 40. Kilometer. Dieser ging durch die Rother Innenstadt. Auf Kopfsteinpflaster ging es erst hinab, dann am Markplatz eine recht enge Kurve die ich recht weit außen im Watschelschritt laufen musste und danach ging es, ebenfalls auf Kopfsteinpflaster wieder nach oben, das war echt hart.

Dann war aber Kilometer 40 erreicht und es war nicht mehr weit!

1,5 Kilometer vor dem Ziel, ich hatte noch 17 Minuten für einen sub4 Marathon, da krampfte die Leiste erneut und diesmal so heftig wie bisher noch nicht. Es war nicht möglich nur einen Schritt zu machen. Der erste Dehnversuch hat nicht geholfen. Eine Zuschauerin motivierte mich weiterzumachen, nichts lieber als das, aber es ging nicht. Der Krampf ging nicht weg. Ich versucht einfach weiterzulaufen. Es tat höllisch weh und bei jedem Schritt merkte ich wie der Krampf den Muskel richtig zumachen will. Nach ungefähr 15 Laufschritten hat sich der Krampf aber dann sogar gelöst und ich konnte weiter watscheln. Nach Laufen sah das nicht mehr aus, aber es war immer noch unter 6min/km. Jetzt war mir klar, dass ich es schaffen werde und ich freute mich nun sehr auf den Zieleinlauf.

Ich war letztes Jahr als Zuschauer über 3 Stunden im Zielbereich und etwa 300 Meter bevor es ins Stadion ging erkannte ich genau wo ich bin und was jetzt gleich kommt. Die Zuschauer mehrten sich wieder, links und rechts kamen immer mehr und ich konnte nicht anders als einfach zu grinsen, es war ein so geiles Gefühl!! Jeglicher Schmerz war

vergessen, ich lief auf den roten Teppich und wusste dass es in ca. 200 Metern vorbei sein würde. Ich habe sowas noch nie erlebt und es die Emotionen kochten! Ich musste mich auf den letzten Metern echt zusammenreißen um nicht loszuheulen vor lauter Freude, die Backen haben schon richtig angefangen zu zittern!

Der Zieleinlauf war viel zu kurz! Es war so schön und so viele Menschen auf einmal, das konnte ich gar nicht alles erblicken. Dann war es soweit, ich lief auf die Ziellinie zu. Ein kurzer Blick auf die Uhr „oh, das wird noch eng mit unter 3:55“ und so hab ich mich auf den letzten Metern noch richtig beeilt und beendete meinen 20. Marathon in 3:54:50 Stunden und gleichzeitig meine erste Triathlon Langdistanz in 10:46:02 Stunden!

Nach dem Zieleinlauf

Es war geschafft! Ich konnte es noch gar nicht so richtig begreifen und wirklich Zeit zum Eindrücke verarbeiten war auch nicht, denn ich wurde gebeten den Zielbereich zu verlassen, da es sonst zu voll wird.

Ich setzte mich erstmal auf eine Bank und war einfach nur Happy!

Eine halbe Stunde später kam ein richtig heftiges Gewitter mit heftigen Blitzen, Wind und starkem Regen, da hatte ich Glück schon im warmen Zelt gewesen zu sein.

Es war ein so tolles Erlebnis und das harte Training in den letzten 12 Monaten hat sich auf alle Fälle gelohnt! Im nächsten Jahre werde ich keine Langdistanz machen, aber ich denke, das wird auch nicht meine letzte gewesen sein!

So, der Bericht ist nun lang genug, ich denke das wichtigste ist gesagt, wer noch was wissen will kann mich ja fragen, ich bin jetzt hundemüde und hungrig!

Der Muskelkater ist riesig, ich komm kaum von der Couch, aufs Klo, geschweige denn zum Kühlschranks, aber in 3-4 Tagen ist das alles vorbei und dann... ja was dann?

Mein nächstes erklärtes Ziel ist in 2012 eine Mitteldistanz in 4:40 Stunden zu finishen, dafür ist einiges zu tun und ich freue mich auf das Training! Auch beim Marathon wird es mal Zeit, eine ordentliche Zeit hinzulegen, da steht immer noch eine 3:33 aus Hamburg!

Hier noch die Splits des ganzen Rennens:

Person		Splits					
Startnummer	1837	Split	Tageszeit	Zeit	Diff	min/km	km/h
Altersklasse	M25	Swim Finish	08:25:43	01:10:43	01:10:43	18:37	3.22
Name	Hiller, Andreas (GER)	Bike Start	08:28:21	01:13:22	02:39	-	-
Verein	SCC BERLIN TRIATHLON	Bike 37km	09:36:23	02:21:23	01:10:40	01:51	32.54
		Bike 70km	10:39:09	03:24:09	02:13:26	01:55	31.55
		Bike 120km	12:16:20	05:01:20	03:50:37	01:57	30.93
		Bike 153km	13:20:22	06:05:23	04:54:40	01:57	30.83
		Bike Finish	14:02:52	06:47:53	05:37:10	01:35	38.11
		Run Start	14:06:12	06:51:12	03:19	-	-
		Run 3,7km	14:25:02	07:10:03	22:10	05:06	11.78
		Run 12,5km	15:10:24	07:55:24	01:07:31	05:10	11.64
		Run 21,5km	15:59:16	08:44:16	01:56:23	05:26	11.05
		Run 25,5km	16:22:32	09:07:32	02:19:39	05:50	10.31
		Run 28,5km	16:39:39	09:24:40	02:36:47	05:43	10.51
		Run 31,5km	16:57:28	09:42:29	02:54:36	05:57	10.10
		Run 39,7km	17:45:46	10:30:47	03:42:54	05:54	10.19
		Run 40,05km	17:45:46	10:30:47	03:42:54	00:00	-
		Ziel	18:01:01	10:46:02	03:58:09	07:07	8.44
Renninfo							
Startzeit	07:15:00						
Swim	01:10:43						
Trans 1	00:02:39						
Bike	05:34:32						
Trans 2	00:03:20						
Lauf	03:54:50						
Est.Finish	-						
Bestzeit	11:00:00						
Gesamt							
Platz (M/W)	773						
Platz (AK)	80						
Zielzeit (Brutto)	10:46:02						

Tschüss, danke fürs lesen und vielen Dank an alle Unterstützer, allen voran Leonie!!!

