

Hamburg. Austragungsort der Dextro Energy Triathlon Series und seit einigen Jahren der größte Jedermann Triathlon der Welt.

Am Samstagnachmittag trafen wir uns zum ersten mal im edel anmutenden Hamburg. Es herrschten 24°C, die Sonne schien, somit war das Wetter perfekt für einen Triathlon. Doch leider waren heute die Sprinter am Zug und die Aussichten auf morgen versprachen nichts Gutes. Leichter bis mäßiger Regen war die Prognose, der zu Rate gezogenen Smartphones. Trotz der mäßigen Wettervorhersage konnten wir uns zunächst bei strahlendem Sonnenschein am Wettbewerb der Profis erfreuen. Durch die hohe Rundenanzahl beim Radfahren und Laufen konnte man die Positionskämpfe gut beobachten. Letztendlich gewann Brad Kahlefeldt in einer Zeit von 1:44:08.



Der Tag neigte sich dem Ende aber noch war er nicht vorbei. Um 19:00 Uhr trafen wir uns im Rocco, einem italienischen Restaurant im Schanzenviertel. Aus den reservierten 20 Plätzen wurden schnell 28, was zu einem entsetzten Gesichtsausdruck des Kellners führte. Doch gedrängt und mit guter Laune redeten wir über die tollen letzten Jahre des Hamburg-Triathlons. Um 22 Uhr machten sich die Letzten auf den Heimweg, schließlich war der Start sehr früh am Morgen.

Es ist fünf Uhr morgens und der Wecker klingelt. Aus lauter Schlaftrunkenheit finde ich den Ausschaltknopf nicht und er klingelt weiter. Nach einer gefühlten Ewigkeit erwische ich ihn und stelle mir die Frage warum man so früh aufstehen muss. Der Hamburg-Triathlon wartet auf mich, doch das kann ich mir in diesem Moment nicht klar machen. Alles geht von Geisterhand, ich befülle die Flaschen, belege den Toast und positioniere das Fahrrad für den Transport.

Doch die Freude auf Schwimmen, Radfahren und Laufen, hält sich jetzt noch in Grenzen. Besser sieht es im Auto aus. Die Müdigkeit fast verfliegen und das Rennmaterial verstaut geht es in Richtung Start. Die Aufregung steigt.

An der Wechselzone angekommen, heißt es auspacken und das Wichtige vom Unwichtigen trennen. Nur Rad, Neoprenanzug, Schwimmbrille sowie Badekappe sind jetzt noch wichtig und schaffen es in die Wechselzone. Langsam wird es ernst, das merke ich nicht zuletzt an den versteinerten und fokussierten Gesichtern der Konkurrenz. Nachdem alles bereitsteht geht es zum Start und vorbei an den übrigen SCC-Athleten die mir noch mitgeben wie und wann sie mich einholen werden. Vorfreude, Respekt, und ein bisschen Angst ergeben einen Cocktail der mich nun zum Start begleitet.



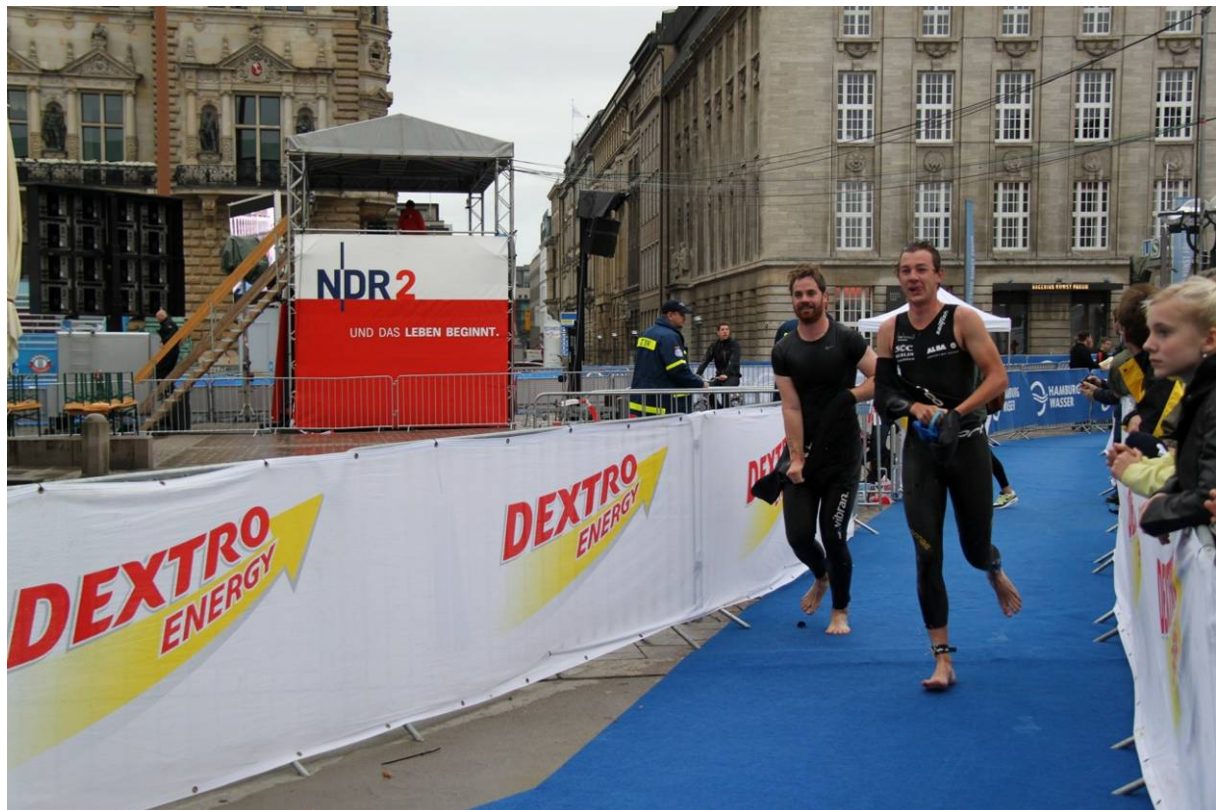
Nach anfänglichem Planschen werde ich nun gebeten, mich an die Startlinie zu begeben. Das Dehnen der Leine wird ausgereizt und es beginnen die Positionskämpfe. Noch fünf Sekunden, Startschuss, Los.

In wahnsinnigem Tempo werden die ersten hundert Meter angegangen, doch ich merke schnell, dass sich die Aufregung legt und jeder sein eigenes Tempo findet. Jetzt heißt es einen Arm nach dem anderen und die Bojen nicht verpassen.

Ich passiere die Brücken und es wird für kurze Zeit dunkel und ein bisschen kalt. Doch schnell ist der Ausgang erreicht wo die Sonne wieder wartet. Die erste Boje umrunde ich erfolgreich und ich mache mich auf den Rückweg, wieder unter den Brücken hindurch. Ich hebe den Kopf und merke, dass ich mich weitab von allen Schwimmern befinde. Kurz ärgere ich mich, aber es hilft nichts. Ich schwimme auf kürzestem Weg zurück zur Ideallinie.

Wiederum unter einer Brücke hindurch werde ich diesmal nicht nur von der Sonne empfangen, sondern auch von Zuschauern, die links neben mir anfangen zu jubeln. Noch zwei Armzüge und schon bin ich am Schwimmausstieg angekommen. Das Schwimmen ist überstanden.





Nun, folgt ein 400m-Lauf durch die Wechselzone. Den Neoprenanzug ziehe ich bis zur Hüfte aus und reiße mir die Schwimmbrille vom Kopf. Am Wechselplatz angekommen, beginnt das hektische Anziehen von Startnummer, Brille und Helm. Nach diesem kurzen Zwischenstopp geht es weiter in Richtung Wechselzonenausgang. Ich überquere die Zeitmatte und fange an zu treten.

Die Prognose vom Vortag, die mäßigen Regen angekündigt hatte, ist nicht eingetreten. Zwar sind die Straßen feucht, beeinträchtigt aber nicht das Fahren. Es herrscht eine angenehme Frische.

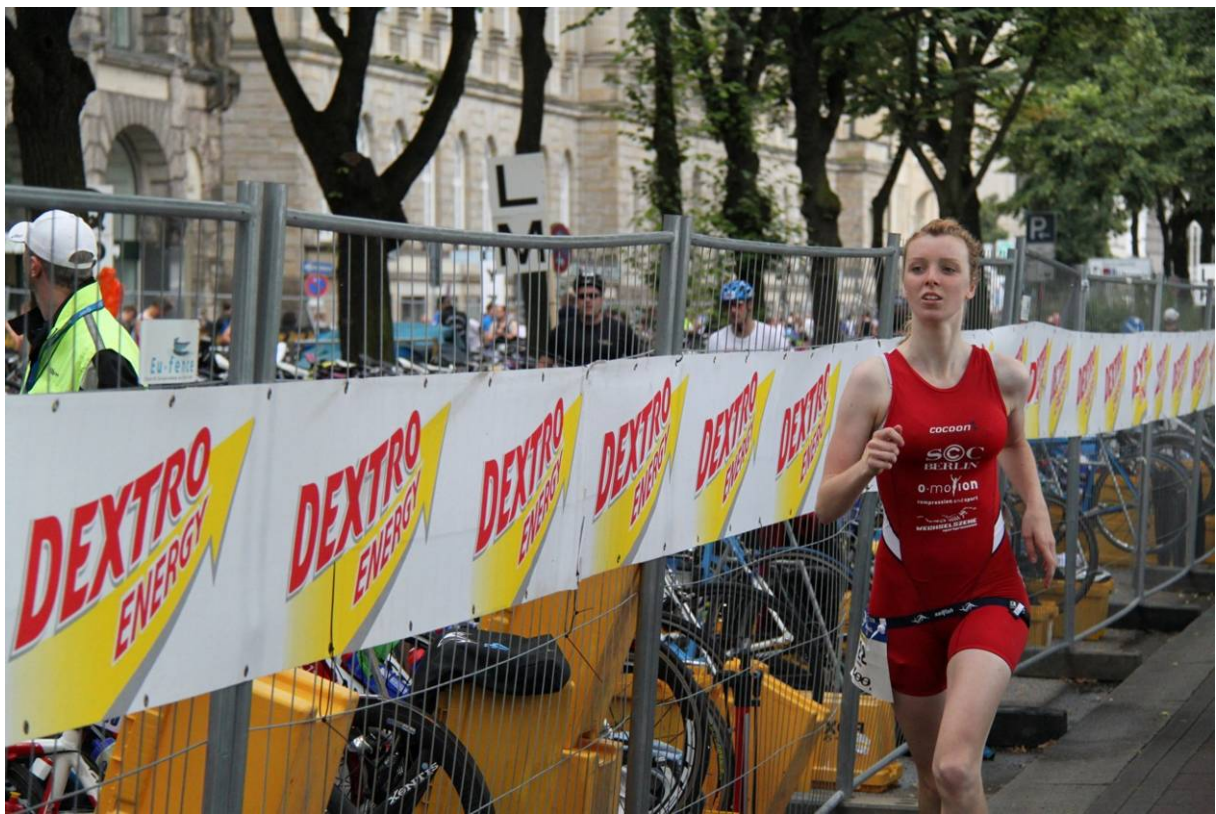
Die ersten Kilometer sind einsam und tun ein wenig in den Oberschenkeln weh. Schnell erreiche ich den ersten Hügel und es geht auf die Reeperbahn, wo Polizisten die noch Feiernden abhalten die Radstrecke zu betreten. Nach kurzer Abfahrt geht es wieder bergauf und der Wiegetritt dominiert mein Fahren. So geht es weiter bis ich den ersten Wendepunkt erreiche. Isoflaschen und eine Banane könnten mir hier gereicht werden, aber ich fahre vorbei um keine Zeit zu verlieren. So geht es eine Zeit lang weiter. Den Berg wieder rauf und den Berg wieder runter. Am Wendepunkt angekommen beginnt die Runde von Neuem und die Rufe auf der Gegenfahrbahn „Ich komme, Tim!“ werden lauter. Der Tritt wird schneller und die Angst von der zweiten Startwelle eingeholt zu werden größer.

Kurz vor dem Wechsel versuche ich zum ersten mal bei einem Triathlon die Schuhe vor der Zeitmatte zu öffnen. Wenn jetzt etwas schief geht stürze ich vor den gesamten Zuschauern. Doch es geht alles gut und ich berühre vor der Zeitmatte den Boden ohne zu Stürzen.

Das Radfahren ist überstanden.

Wiederum geht es durch die endlos, lange Wechselzone zum Laufstart. Ich fühle mich erstaunlich gut und die Zuschauer feuern mich an.





Der erste Getränkestand nähert sich und ich entscheide mich für Wasser. Die Zuschauer an der Strecke werden weniger und ich merke wie sich der Schritt verlangsamt, das Radfahren steckt doch in den Muskeln. Ich versuche mich zu sammeln und den nächsten Läufer anzuvisieren. Es gelingt mir und nach etwa einem Kilometer hole ich den ersten Läufer ein. Die Muskeln gewöhnen sich an das Laufen und funktionieren immer besser. Langsam nähere ich mich der Wendemarke und ich bin gespannt wie viel Abstand zu meinen Verfolgern geblieben ist. Die Sechs-Kilometer-Marke ist passiert, da sehe ich schon den ersten SCC'ler. Es ist zwar kein Riesenvorsprung aber es reicht. Die nächsten Kilometer sind hart, doch der immer lauter werdende Zielbereich zieht mich an. Zuschauer jubeln mir zu und bald ist es geschafft, Kilometer neun ist passiert. Jetzt noch zwei Kurven und ich sehe den hellblauen Teppich und die Tribüne des Zielbereichs. Schnell wird das Trikot für das Zielfoto gerichtet, da laufe ich auch schon vom Tribünensprecher angefeuert ins Ziel. Das Laufen ist überstanden. Der Triathlon ist geschafft (2:26:05)



