

7.8.2011

10. Ostseeman 2011

Am 7.8.2011, fand für mich meine zweite Langdistanz und auch gleichzeitig mein zweiter Start beim Ostseeman in Glücksburg statt. Vielleicht kann ich ja durch meinen nachfolgenden Bericht einige dazu ermutigen, nächstes Jahr mit mir am Start zu stehen. Eins steht nämlich fest, ich bleibe dem Ostseeman auch 2012 treu und werde das Triple voll machen.

Am 5.8.2011 ging es los. 200km Anfahrt standen auf dem Programm, angekommen in Glücksburg wurde erst einmal die Wohnung die nur 100m vom Start/Ziel Bereich weg lag bezogen und der ganze Kram, den man für 2 Wochen Urlaub und eine Langdistanz benötigt ausgeladen.

Nach getaner Arbeit begab ich mich zur Startnummernausgabe, um meine ganzes Zeug abzuholen. Dazu kam noch, dass ich 4 Tage vor dem Ostseeman meine Schwimmbrille zerstört habe und mir dann noch dank einer netten Helferin aus Flensburg, eine neue bei ihr Abholen konnte, da ich mir direkt eine neue bestellt habe und sie an ihre Adresse hab liefern lassen.

Nachmittags traf ich noch auf Stefan R. der auch in Glücksburg als Läufer einer Staffel am Start stehen würde. Er sah den Wettkampf als Trainingslauf in der Marathonvorbereitung, da er eh für seinen Neffen als Supporter vor Ort war. Zusammen machte man sich abends noch auf zur Pastaparty.

### **Samstag:**

Absolutes Traumwetter. Viel Sonnenschein warm und kaum Wind. Morgens eine glatte Ostsee vorgefunden, dafür aber ordentlich Quallen. Zwar nur harmlose Ohrenquallen, aber trotzdem sind die ein wenig Spookie.



Ich find es trotzdem immer wieder erstaunlich wie klar die Ostsee ist, da kann man echt einige Meter weit gucken.

Samstag gegen 10Uhr machten Stefan R.(der auch sein Rad mit hatte), sein Neffe und ich, uns auf um die Strecke noch mal ab zufahren und das Pflichtprogramm von 30-60min Rad, dass für den Tag vor dem WK anstand zu absolvieren.



Nachmittags ging es noch mal in die Ostsee, wobei sich meine Schwimmversuche auf 100m beschränkten, da ich dann vor lauter Quallen schnell wieder raus bin. Bin dann abends noch in die Thermen gegangen, in die man als Ostseeman Teilnehmer kostenlos kann, und bin noch ein paar Meter geschwommen.

Danach wurde das Rad eingecheckt





Abends noch mal für 20min gelaufen und nun hieß es Beine hochlegen und regelmäßig das Wetter für morgen checken. Das sah dann so aus das ich mich mit meinem Notebook 400m entfernt von unserem Apartment auf den Bürgersteig setzte, da ich erst hier wieder Netz(Eplus) hatte und meinen UMTS Stick einsetzen konnte.

Sonntag:

03:30 ich stehe auf und trinke erstmal ne halbe Flasche Cola, das hilft morgens vor dem WK aufs Klo zu kommen. 15min später gibt's dann 6 Toast mit ordentlich Honig. Den Blick nach draußen hätte ich mir sparen können... es regnete in Strömen ;(.

04:50 ich mache mich auf zur Wechselzone um schon mal das Rad trocken zu wischen,(es hat inzwischen aufgehört zu regnen) um dann später den Antrieb frisch einölen zu können. Wind ist mächtig vorhanden und es sieht auch nicht so aus als ob das noch weniger wird.

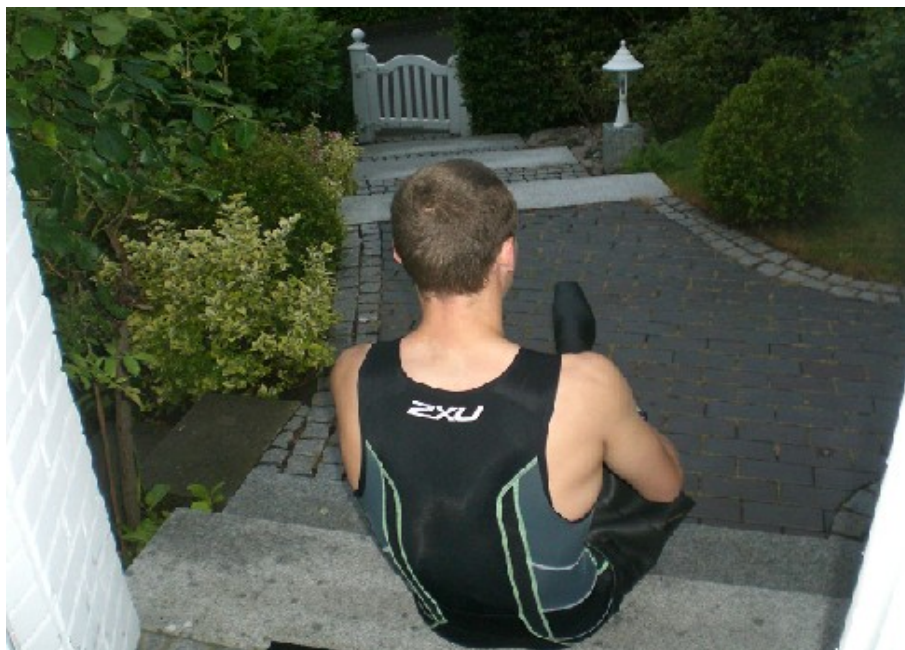
Hier schön zu sehen:

<http://www.youtube.com/watch?v=xew4zEnSgUs>

Nachdem ich nochmal schnell meine Anbauteile festgeklebt habe war eigentlich soweit alles fertig am Rad.



Schnell noch 10Bar auf die Reifen geknallt und sich erstmal wieder nach hause begeben.  
Gegen 6 Uhr schmiss ich mich dann ins Raceoutfit und machte mich auf zum Schwimmstart.





Video vorm Schwimmstart:<http://www.youtube.com/watch?v=C5cCWjTxY8s>  
Video Schwimmstart:<http://www.youtube.com/watch?v=UgKEadziD0k>

Der Wind war sehr stark und wie ich später erfuhr hatten die Veranstalter sogar überlegt, das Schwimmen auf eine Runde anstatt 2 zu verkürzen, da die Wellenberge wirklich riesig waren. Kommt leider bei den Fotos nicht wirklich rüber. Sobald man aber am Pier vorbei war, waren es etwa 1-1.5 Meter zwischen Wellentag und Wellenberg. Einige wurden Seekrank. Die Schwimmzeiten vielen dementsprechend aus. Vergleich man die Werte mit den letzten Jahren kann man gut 5-10minuten hinzurechnen.

Als ich aus dem Wasser kam guckte ich erstmal auf meine Uhr und stellte fest das ich mein Ziel von unter 1h zu schwimmen verpasst habe und war dementsprechend erst mal ein wenig enttäuscht, da ich auch erstmal ewig nach meinem Wechselbeutel fahnden musste, der sich unter anderen Säcken versteckt hatte. Nachdem der Stadionsprecher aber verkündete ich liege nur 3min hinter den Favoriten, dämmerte es mir schon, das ich mit meinen knapp 65 min nicht so schlecht dabei bin.



Also schnell aufs Rad geschwungen und ab ging es.



Hatte ich auf den ersten 15km immer noch einige Radfahrer in Sicht, die in etwa das selbe Tempo fuhren wie ich, war für die restlichen 165km der Wind mein ständiger Begleiter. Nachdem ich eigentlich per Puls fahren wollte, hatte ich mir meinen Tacho und Magneten abgebaut(Wattersparnis ;)). Aber der Pulsgurt versagte, also fuhr ich komplett nach Gefühl was Tempo und Leistung anging. Als Anhaltspunkt hatte ich meine Rundenzeiten(6 Runden gesamt). Dies ging ganz gut und ich stellte fest, das ich die Runden ein wenig schneller fuhr als mein Plan(5h Rad inkl. Wechsel sollte es werden). Da sich aber alles gut anfühlte, fuhr ich so weiter. Der Wind war ziemlich stark. Laut Wetterbericht gabs bis zu 45kmh Wind und zusätzlich Böen, die einem das Leben schwer machen wollte. Das war schon ziemlich heftig und ich war erstaunt wie viele leichte Frauen und auch Männer, doch mit mehr als 6cm hohe Felgen im Voderrad fuhren. Bin zwar selbst noch nie ne Hochprofilfelge gefahren, doch aus Erzählungen ist das bei viel Wind nicht ganz so toll. Das erklärte wohl auch warum, die meisten von denen auch im Oberlenker fuhren, um den Lenker festzuhalten. Es wurden wohl auch einige Radler von der Radstrecke geweht.

Nach 6 Runden die ich jeweils in knapp 49 Minuten absolvierte ging es Richtung T2.



Laufen machte von Anfang an nicht so richtig Spass. Wenn ich da an mein letztes Jahr denke, da musste ich mich regelrecht bremsen um nicht noch schneller loszulaufen. Diesmal war es mehr so, dass ich mir in den Arsch treten musste, um nicht zu langsam zu starten. Die wellige Radstrecke und der Wind haben wohl doch mehr Körner gekostet als gedacht.



Auf den letzten Runden konnte ich dann schon absehen, dass ich wenn ich so weiter laufe unter 9:30h bleibe.

Da ich vor mir keine wirklichen Konkurrenten mehr hatte, die ich in der Lage wäre einzuholen, und ich noch Luft zur 9:30h hatte wollte ich eigentlich die letzte Runde noch raus nehmen um dann ganz entspannt zu finishen. Leider musste ich dann doch noch mal ran. Nachdem dann auf den letzten 6km vor mir ein Konkurrent auftauchte in etwa 5min Entfernung(Wendepunkteilstück).

Da er vorher nie in Reichweite war, ging ich davon aus das er stark eingebrochen ist und ich durchaus die Chance hatte ihn mir noch zu schnappen. Das wars dann also mit dem „ruhigem auslaufen“. Ich erreichte ihn auch noch und konnte mich dann auf den letzten beiden km von ihm absetzen.

Das war dann auch der einzige Platz den ich beim Laufen gut machen konnte.



Trotz Wind und Wellengang, ein absolut schöner Wettkampf. Wenn Roth so familiär sein soll, was ist dann der Ostseeman?

Hier hilft wirklich jeder mit, steht am Streckenrad oder hat in seinem Vorgarten eine Partygemeinschaft organisiert. Vielen Dank an alle Helfer und Zuschauer, ohne euch könnte und würde sich sowas doch niemand antun.

Ich hoffe nächstes Jahr finden sich noch ein paar von uns vor Ort. Ich bin auf jeden Fall wieder dabei um das Triple voll zu machen.

Kevin

Rundenzeiten, nicht sekundengenau:T1 und T2 jeweils in Rad 1 und Rad 6 mit drin.

Runde	Swim	Bike inkl T1 u. T2	Run	
1	-	00:50:00	00:38:00	
2	-	00:51:00	00:41:00	
3	-	00:48:00	00:41:00	
4	-	00:49:00	00:43:00	
5	-	00:48:00	00:42:00	
6	-	00:51:00	-	
Gesamt	01:04:27	04:57:30	03:22:52	09:24:49

Alle Ergebnisse:

<http://www.stgk.info/Ergebnisse/2011/10/OM-gesamt.pdf>