

Die Anmeldung

Bereits in der Woche nach meiner letztjährigen ersten Langdistanz (auch in Roth) reifte der Entschluss: Wiederholungstäter. Spätestens nach dem Fernsehbericht auf Sport1 war Claudi klar, dass ich dort noch mal hin musste. Die letzten sieben Kilometer meines Marathons wurden von heftigem Unwetter begleitet, die Rother Innenstadt war fast leergefegt, die Tribünen um den Zieleinlauf gesperrt. Unsere Begleiter bis auf die Knochen durchnässt und total durchgefroren, das Abschlussfeuerwerk abgesagt. Und dann das: als Claudi und Dani noch einmal gen Roth fahren, um alle Fahrräder unseres Begleit-Teams abzuholen, wurde das Feuerwerk doch gezündet. Livebilder sah ich nun also nur im Fernsehen. Ich hatte Roth geschafft und war auch super zufrieden. Aber ein leicht fader Beigeschmack blieb. Manche würden es das fehlende Tüpfelchen auf dem »i« nennen, andere unfinished Business. Aber der ganze Aufwand, das ganze Training noch einmal betreiben? Für Claudi stand fest, dass sie das nicht noch einmal (er)tragen wollte. Sie, die die ganze Woche über in Berlin oder deutschlandweit unterwegs war und am Wochenende heimkam, wo ich mich wiederum verabschiedete um auf große lange Radtouren oder Läufe zu gehen. Ob ich ihr einen Ironman zutrauen würde, fragte sie mich. Logisch, jeder kann das schaffen. Meine ernste Standardantwort. Ist ja auch so, da bin ich fest von überzeugt. »Vom Schwimmen und Radfahren her auf jeden Fall«, konkretisierte ich. »Und beim Laufen, da müsstest du halt schon im Spätherbst anfangen. Das ist auch kein Hexenwerk.«

»Okay«, meinte sie daraufhin, »Wir machen das. Aber nur unter einer Bedingung: Wir trainieren zusammen!« »Okay! «

Pünktlich, acht Tage nach meinem Zieleinlauf, erledigten wir unsere Anmeldung. Mussten wir auch, denn innerhalb von drei Stunden war Roth 2012 am 18.7.2011 ausverkauft.

Bei einem größeren Feierabendbierchen, es muss so Ende September gewesen sein, kamen wir im Kollegenkreis noch einmal auf das Thema zu sprechen. Und schon war der Gedanke einer Arbeitskollegen-Staffel geboren. Udo schwimmt, Ulfried fährt Rad und Kernchen läuft, so die Augustinergetränkte Ansage. Anfang Dezember gab es auch für die Drei kein Zurück mehr, als einige Reststartplätze zu Nikolaus in Form einer Sonderausschüttung verkauft wurden.

Die Vorbereitung

Sicherlich lief unsere Vorbereitung nicht ganz optimal. Claudi begann erst im Januar mit dem Laufen, nachdem sie im Herbst ewig am Schienbeinkantensyndrom laborierte. Ich litt an Achillessehnenproblemen und zwei Erkältungen im Januar. Im Februar folgte ein Trainingslager auf Lanzarote. Das schöne Wetter, Gleichgesinnte und eine lockere Atmosphäre machte wieder richtig Lust auf mehr. Bis dahin verlief keine einzige Trainingswoche zufriedenstellend. Aber wir bissen uns irgendwie durch. Hauptsache gemeinsam und mit Herzblut bei der Sache! Einige super Laufergebnisse im späten Frühjahr und vor allem der Schlosstriathlon Moritzburg mit unseren Traumzeiten hat gezeigt, dass wir trotz allem auf einem guten Weg waren. Claudi merkte, was strukturiertes Training bewirken kann und mein Körper griff mit Sicherheit auf einige Restreserven aus dem letzten Jahr zurück. Anders konnte ich es mir nicht erklären, wie ich mit Trainingsumfängen von 75 Prozent im Vergleich zum letzten Jahr auf schnellere Zeiten kam. Unterm Strich haben wir wie wir uns das vorgenommen hatten, schön zusammen trainiert.

Anfang der Rother Wettkampfwoche erreichte uns die erste Hiobsbotschaft von Udo: »Gestürzt, Schulter nicht bewegbar, Schwimmen unmöglich«. Ein Ersatzmann musste her. »Kloar, das kömmoar scho moachn«, meinte Jürgen, unser Vermieter, zu dem Thema.

Unsere Trainingsdaten für Statistiker:

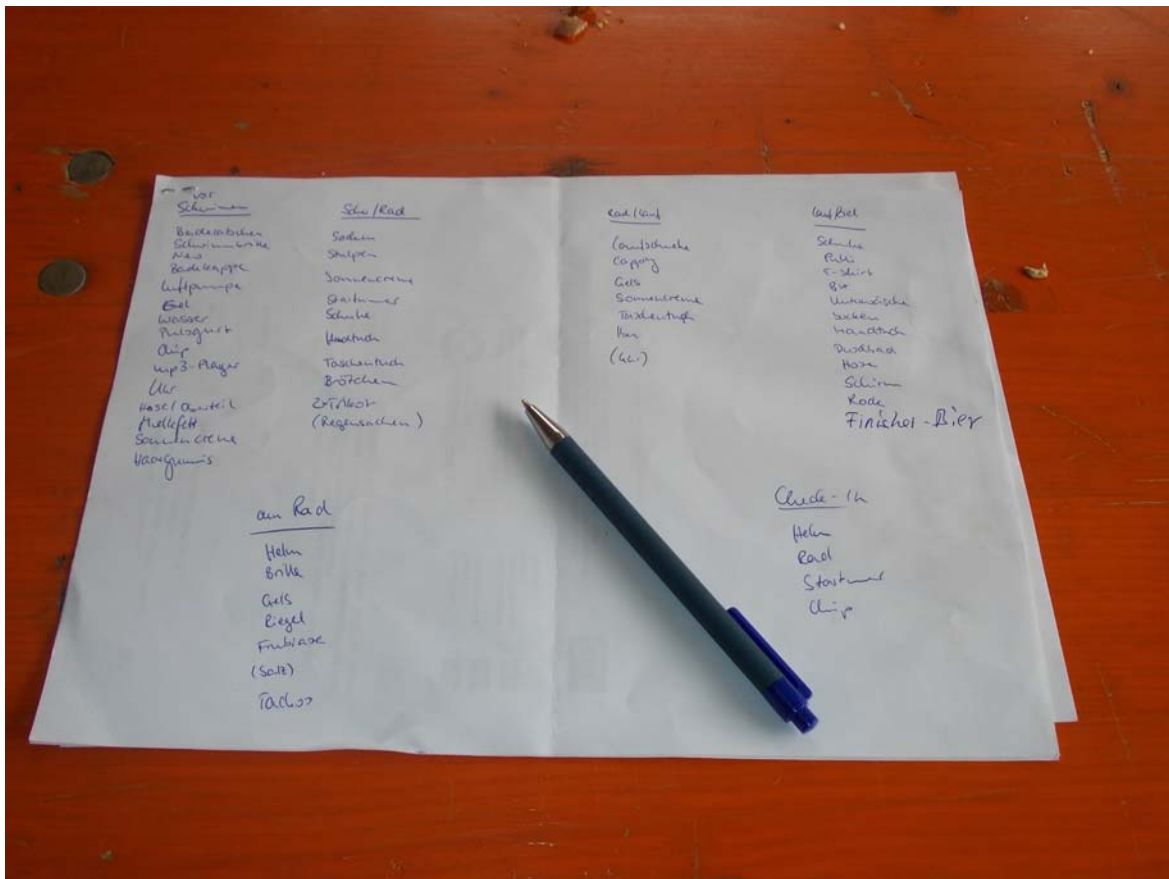
	Thomas	Claudi
Laufkilometer:	715	616
Radkilometer:	3087	2914
Schwimmkilometer:	61	60
Trainingszeit in h:	284	273

Das Wettkampfwochenende

Donnerstag, den 5.7. reisten wir an und holten alle Unterlagen ab. Bewusst entspannt und in Ruhe.



Freitag ging es dann darum, die Nerven auf einer kleinen Radstreckenbesichtigung zu beruhigen. Samstagvormittag wurde es dann schon spannender. Die verschiedenen Beutel für den Renntag bzw. die Wechselzonen mussten zusammengepackt werden. Fragen wie: »Wohin nur mit der einen Tube Sonnencreme, in den Rad- oder in den Laufbeutel? Brauche ich die Tempotaschentücher? Ein Regenschirm am After-Race-Beutel schadet sicher auch nicht, oder?« tauchten plötzlich auf. In mühevoller Kleinarbeit wurde eine Packliste erstellt.



Nach Qualitätskontrolle durch Falk wurde diese lediglich um einen Begriff erweitert – welcher das wohl sein mag? Nun ja, hätte man auch zu Hause machen können, diese Liste. Der Fußboden unseres Zimmers sah schon recht lustig aus, allerlei Dinge wurden auf die verschiedenen Beutel gelegt, die Packliste abgestrichen.



Ulfried, der das Ganze genüsslich aus der Beobachterposition heraus betrachtete, brauchte gar nicht so laut lachen. Ging es ihm doch am Vorabend genauso! Da er alleiniger Herr über die Staffelunterlagen war, hatte er es sogar mit der dreifachen Anzahl an Beuteln (bzw. Rucksäcken) zu tun. Da wurde zunächst die Badekappe für den Schwimmer gesucht. Danach die Startnummer fürs Fahrrad. Und als er die hatte, fiel ihm ein, dass ihm ja auch noch Kabelbinder zum Befestigen derselben fehlten. Also wurde alles ein drittes Mal durchsucht. Wie schön sich aber auch diese kleinen Dinge zwischen den ganzen Werbeprospekten und Begleitheften verstecken konnten!

Wenigstens hatten wir beim Bike Checkin, pünktlich um 13 Uhr, alles benötigte dabei (Helm, Rad, Zeitnahme-Chip). Langsam wurde es Ernst. Problemlos und schnell hatte jeder von uns seinen Startplatz gefunden. Wir trafen wie verabredet auf Julia und Sandra, zwei Bekannte aus dem Februartrainingslager auf Lanzarote. Damals sind wir gemeinsam in der Gruppe geradelt, heute sind sie zum Anfeuern mitgekommen. Sandras Freund und noch weitere Leute des Trainingslagers von damals waren entweder Teilnehmer oder Begleiter des Wettkampfes. Die Welt ist ein Dorf.

Auf zum Auspielen des MätaMoBuMigoTuPo (Männertag-Moritzburg-Minigolf-Turnier-Pokal) an den Rothsee.



Ulfried gewann, Richtl fabrizierte die Schüttrunde des Jahrhunderts. Einen Dreibänder, der abschließend eine Bierflasche von einer Bank direkt in Falks auffangbereite Hände kickte. Für ausreichend Spaß und Ablenkung war also gesorgt. Pünktlich 17:50 Uhr saßen wir im Zelt zur Wettkampfbesprechung. Im Vergleich zu letzten Jahr war ich ziemlich entspannt und konnte das auch ein wenig auf Claudi übertragen. Immer schön locker bleiben war die Devise.

Abends war unsere Truppe komplett. Zu elft kochten wir Nudeln, tranken noch ein Bier und ein Gläschen von Romans Vinschger Zirbenschnaps. Wettkampfvorbereitung nennt man das, ja fast schon Ritual. Kernchen, der sich ab und an mal ein Zigarettchen zum Bier gönnt, gönnte sich ein Zigarettchen zum Bier. Also pro Bier, versteht sich ☺ Es wurde gelacht und geblödel. Nicht viel deutete nicht darauf hin, dass hier am nächsten Morgen ein paar Leute Teil eines Ironmans werden sollten. Gegen Mitternacht waren dann aber doch alle im Bett.



Raceday

Zwei Einzelathleten, zwei verschiedene Erinnerungen. Wir haben uns entschieden, die einzelnen Abschnitte des Tages aus unserer jeweiligen Sicht zu beschreiben.

Bis Claudis Start – Hart's Sicht:

4:00 Uhr klingelte der Wecker. Mama und Papa bereiteten ein kleines Athletenfrühstück vor. Richtl, unser auserkorener Busfahrer, verschlief. Trotzdem schafften wir es pünktlich über Allersberger Schleich- und Waldwege an den Schwimmstart. Viel blieb von dieser Zeit nicht mehr in meinen Gedanken haften. Hektisch war es für uns trotzdem nicht. Eher emotional, denn im Bus stimmten wir uns auf den Tag ein. Standesgemäß mit unserem Triathlon-Motivationsvideo von Roth. Als wir vom Parkplatz gen Schwimmstart über die Brücke des Main-Donau-Kanals liefen, war schon die Hölle los. Die besten Plätze waren längst besetzt. Morgens 6:00 Uhr! In der Wechselzone wuselte es, auch am Kanalufer standen schon viele Leute.



Es herrschte eine emotional geladene Atmosphäre, gewürzt mit einer Brise Anspannung, Hektik und Vorfreude. Irgendetwas lag in der Luft. Ein besonderer Moment. Man fühlte sich wie ein kleines Kind, das sich auf den Weihnachtsmann freut, aber gleichzeitig gehörigen Respekt vor dessen Rute hat. Nur dass statt Jingle Bells der Challenge-Song im Hintergrund lief. Nachdem wir unserer Räder kontrolliert und die Trinkflaschen verstaut hatten, trafen wir uns alle noch einmal außerhalb der Wechselzone. Der Moment des Abschieds rückte näher. Die Uhr näherte sich unaufhaltsam der 6:45. Claudi wirkte fest entschlossen. Wir drückten uns alle. Ganz fest, zuversichtlich, jeglicher Zweifel erhaben. Krokodilstränen kullerten. Es waren Tränen der Freude.



Gemischt mit einem sicheren Gefühl, dass Claudi stark genug war für den Tag. Und weg war sie. Viel Zeit verblieb dann auch für mich nicht mehr. Betont langsam – es ist immer von Vorteil, in solchen Momenten beschäftigt und damit abgelenkt zu sein – verdrückte ich mich für kleine Königstiger in die Wechselzone. Zufällig lief ich Claudi noch mal über den Weg. Noch einmal gab es eine kurze, endgültige Verabschiedung.

Bis zum Start und das Schwimmen – Claudis Sicht:

4:00 aufstehen. Wo bin ich eigentlich und was ist heute für ein Tag? Heute Triathlon. Langdistanz. Keine Lust. Ich überlege, Hart'l einfach allein los machen zu lassen und stattdessen noch ein wenig zu schlafen. Beim Gedanken an das viele Geld werde ich dann allerdings doch ganz schön schnell munter. Martina und Eberhard sind schon aufgestanden und kochen Kaffee. Die Zeit verrinnt wie im Fluge. 5:15 Uhr sollte es losgehen. Jetzt war es schon um fünf und ich habe gerade mal gefrühstückt. Noch nicht alle Sachen an. Steffen, der uns mit dem Bus zum Start bringen wollte, liegt noch im Bett. Meine Haare müssen noch geflochten und die Trinkflaschen aufgefüllt werden. Nur keine Panik aufkommen lassen. Eine Viertelstunde Zeitverzug ist ja zum Glück einkalkuliert. Quasi pünktlich geht's 5:30 los. Über Schleichwege zum Parkplatz in Heuberg, damit man den

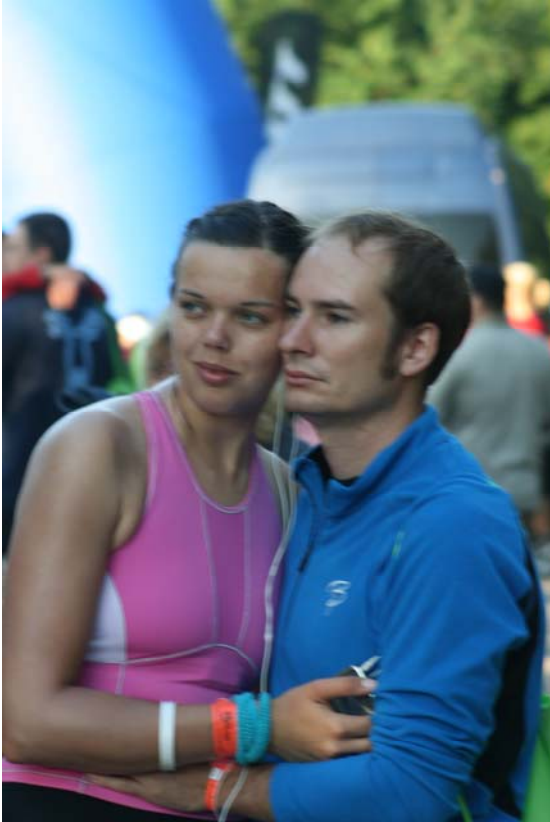
Stau gleich von vorn herein vermeidet. Noch schnell das Motivationsvideo im Bus vom Challenge Roth 2010 reinziehen. Einfach geil. Anspannung ohne Ende. Der Parkplatz ist schon voll. Wir scheinen schon spät dran zu sein, obwohl es echt zeitig ist. Wir finden noch eine Lücke. Auf geht's über die Brücke zum Schwimmstart. Ein ganz schönes Gedrängel, denn die ersten Zuschauer nehmen schon die begehrten Plätze ein. Von hier hat man einen genialen Blick über den ganzen Kanal. Auch ich schiele noch einmal nach unten. Sieht ganz schön weit aus. Nun aber fix. Schließlich sind es nur noch reichliche 45 Minuten bis zum Start.

Richt'l wartet draußen neben der Wechselzone und passt auf unser ganzes Gerassel auf.



Zum Glück, denn bei dem Gerangel zwischen den Rädern wäre für Neo, Melkfett, Schwimmbrille, Badekappe, Zielankunftsbeutel, MP3-Player, Sonnencreme und Brötchen kein Platz. Der Beutel, den man auf seinen Wechselplatz vom Schwimmen aufs Laufen selbst legen muss, ist schon zu viel neben der Luftpumpe, der Startnummer, dem Zeitmesschip, der Verpackung für die Mineraltabletten, den Trinkflaschen, den Gels und Energieriegeln und der Flasche Wasser zum Auffüllen der Trinkflaschen. Zum Glück ist mein Bärchen dabei, der mir den richtigen Luftdruck verpasst. Ich mache mein Rad fertig und schaffe unsere beiden Schwimmwechselbeutel an ihre Plätze. Noch einmal den Weg richtig einprägen und ablaufen. An der dritten Fahne links und dann den vierten Gang rein. Ist eigentlich gar nicht so schwer. Noch schnell bei Hart'l vorbei schauen, Trinkflasche auffüllen. Alles fertig. Nun wird's langsam ernst. Zehn Minuten bis zum Start der Profis. Trainingshose aus, Pulli aus. Melkfett auf den Nähten des Oberteils verteilen (ich habe meine Sachen fürs Radfahren und Laufen schon an). Sogar Kompressionsstulpen sind beim Schwimmen erlaubt. Spart mindestens eine Minute in der Wechselzone. Rücken mit Sonnencreme einschmieren lassen. Jetzt irgendwie den Neo drüber zerren, jedenfalls bis zur Hüfte. Start der Profis. Die Sonne geht auf. Noch 15 Minuten bis zum Start.

Die Stimmung ist bombastisch. Tragende Musik. Menschenmassen ohne Ende. Jetzt kommen auch die anderen. Alle sind pünktlich da und wünschen mir viel Glück. Ich schalte den MP3-Player an, um den Challenge-Song aufzusaugen. Mein Bärchen nimmt mich in den Arm und wir genießen kurz den Augenblick. Dieser Moment ist für die Ewigkeit.



Nun stehen wir hier, das ganze Jahr nur auf diesen einen Tag ausgerichtet. Unzählige Stunden Training liegen hinter uns. Wir schauen uns an, geben uns noch einen letzten Kuss. Mir schießen die Tränen in die Augen. Zeit zu gehen.

Acht Minuten bis zum Start. Schuhe in Zielbeutel packen. Beutel schnüren und abgeben. Schnell noch eine freie Dixi-Kabine finden. Gar nicht so einfach bei so vielen Teilnehmern. Auch wenn ich es nie tun wollte, nun ist es so weit: Barfuß auf dem Dixi-Klo. Gut, dass es gleich ins Wasser geht. Noch sechs Minuten bis zum Start. Plötzlich erscheint mein Bärchen. Wünscht mir noch mal alles Gute. Drückt mir einen Kuss auf die Stirn und verschwindet ebenfalls, allerdings nicht barfuß, auf dem Dixi-Klo.

Zwischen Claudis und Hart'ls Schwimmstart – Hart'ls Sicht

Dann hieß es auch für mich, zurück nach draußen vor die Wechselzone zu unseren Leuten, um den Neo anzuziehen. Alles schön in Ruhe. Aller fünf Minuten wurden nun Kanonenschüsse abgefeuert, Startgruppe für Startgruppe losgeschickt. Noch schnell ein Foto unserer Staffel schießen, ehe es auch für mich langsam ernst wurde.



Immer noch fehlte mir das gewisse Kribbeln im Bauch und das beunruhigte mich auch ein wenig. Oder war das schon Routine, immerhin war es ja mein insgesamt siebenter Triathlon? Ich habe keine Ahnung. Auch meine Verabschiedung verlief fest und emotional.



Erst als ich mit Ulfried in die Wechselzone wollte, fiel mir auf, dass ich doch nervös war. Sein musste, denn ich vergaß, meinen After-Race-Beutel mitzunehmen. Den, den man erst kurz vorm Schwimmstart abgibt. Ich verbuchte es unter dem Aspekt: da bist du eben nervös und angestachelt, weil du nicht nervös und angestachelt bist. Irgendwas muss man sich ja erzählen.

Das Schwimmen – Claudis Sicht

Der Startschuss fällt für die Startgruppe vor uns. Das Zeichen für alle Frauen, nun den Startbereich zu betreten. Während ich anstehe um ins Wasser zu kommen, ziehe ich noch den Neo hoch. Leichter gesagt als getan. In der Aufregung die nötige Kraft und Geduld aufzubringen dieses störrische Ding über die Arme zu ziehen ist gar nicht so leicht. Irgendwie geht's doch, wäre da nicht noch das Schließen. Ich fummle an der Reißverschlussleine, aber irgendwas hat sich verhakt. Eine Teilnehmerin greift unaufgefordert zu und hilft mir das Ding hoch zu ziehen. Gott sei Dank. Noch drei Minuten bis zum Start und noch immer keinen Fuß im Wasser. Leichte Panik kommt auf, schließlich wollte ich nicht wie Hart'l letztes Jahr den Start verpassen. Überholmanöver auf der Treppe ins Wasser.

Noch zwei Minuten bis zum Start. Endlich im Wasser. Nun noch schnell 70 Meter zur Startlinie schwimmen. Noch mal nach hinten schauen zur Brücke mit den Menschen und dem Banner. Wahre Massen an der Böschung.



Der Startschuss fällt. Plötzlich merke ich, dass ich mitten drin statt nur dabei bin und das im wahrsten Sinne des Wortes. Was mache ich hier bloß? Ich muss doch völlig durchgeknallt sein. 3,8 Kilometer schwimmen. Das traue ich mir doch gar nicht zu. Hm. Na dann halt mal losschwimmen. Kann ja jederzeit an den Rand und mich ausruhen, wenn ich nicht mehr mag. Alles um mich herum schlägt sich auf einmal durchs Wasser. Positionskämpfe ohne Ende. Da bekomme ich einen Fuß ab. Die nächste drückt meine Hüfte unter Wasser. Was macht der Ellbogen in meinem

Gesicht? Und kann die hier mal ihre Krallen einfahren? Schon bekomme ich wieder eine auf den Deckel. Nun ist aber mal gut. Keine 15 Meter weit gekommen muss ich schon Brust schwimmen. Brille neu richten. Das geht ja gut los. Jetzt heißt es durchbeißen. Zum ersten Mal beim Schwimmstart klar kommen, das wäre toll. Also Augen auf. Füße suchen. Ruhig atmen. Und tatsächlich, nach wenigen Metern finde ich mein Tempo und eine Schwimmerin, in deren Wasserschatten ich mich hängen kann. Unglaublich, wie viel Kraft man dadurch sparen kann. Und noch ein riesen Vorteil, man muss sich nicht selber immer wieder neu orientieren, sondern schwimmt seiner Vorderfrau einfach hinterher. Sie hat einen guten Beinschlag, erzeugt unter Wasser viel Auftrieb und viele Luftbläschen. Dadurch muss ich kaum über Wasser schauen, wo sie ist. Ich krabble ihr allerdings häufig an den Füßen, ein Wunder, dass sie noch nicht zugetreten hat. Bis zur ersten Wende kann ich gut hinterher schwimmen. Die ersten 1400 Meter sind geschafft. Blöd nur, dass sie über den Wendepunkt hinausschwimmt. Da schwimme ich nicht hinterher. Also eine neue Schwimmerin finden. Gar nicht so leicht. Ganz rechts schwimmen einige. Na dann mal hin. Ich finde eine mit meinem Tempo, allerdings habe ich Probleme an ihr dran zu bleiben. Denn im Gegenzug zu der ersten, macht diese kaum Beinschlag und erzeugt keine Luftbläschen, die man unter Wasser sehen und fühlen kann. Die ersten Männer überholen uns. Schwierig, da an der Vorderfrau dran zu bleiben. Ab und zu verliere ich sie und muss weite Strecken allein schwimmen. Ich suche mir ab und zu eine andere Schwimmerin. Auf Höhe des Schwimmstarts fängt meine aktuelle Weggefährtin an Brust zu schwimmen. Auch das noch. Erst schwimmt sie so weit rechts, dass wir den Boden andauernd berühren und dann tritt sie mich auch noch. Ab und zu schaue ich auch ans Ufer und hoffe unsere Fans zu sehen. Ein Ding der Unmöglichkeit bei so vielen Menschen. Den Rest der Strecke schwimme ich alleine, sind ja schließlich nur noch 800 Meter. Immer wieder überholen mich Männer, die ganz schön drängeln. Kein Wunder, sind ja auch die schnellen Altersklassen.

Das Schwimmen – Hart'ls Sicht

Mein erstes Ziel war es diesmal, nicht – wie im letzten Jahr geschehen – den Schwimmstart zu verpassen. Nach dem Einstieg in den Kanal sind noch ca. 50 Meter bis zum eigentlichen Start zu schwimmen. Alles innerhalb von fünf Minuten, wenn sich deine 300 Startgruppen-Mitstreiter ins Wasser stürzen. Also nichts wie rein ins Wasser und zum Seil, das quer über dem Kanal die Startlinie bildet, geschwommen. Ein kleinerer Pulk von Athleten befand sich in der Kanalmitte, ein größerer auf der Außenseite. Dazwischen war nicht viel los. Also gesellte ich mich genau dahin. Dritte Startreihe von vorn. Mutig. Verrückt. Und bescheuert zugleich. Denn kaum war der Startschuss gefallen, pflügte mich schon der erste von hinten mittels Armschlägen aus dessen Schwimmlinie. Na Holla, dachte ich gerade noch so, als es schon wieder krachte. Ich friedlicher Erdenbürger! Also erst einmal doch Richtung Rand geschwommen, die Verrückten vorbeigelassen und auf Besserung gehofft. Bis zur ersten Wende sollte sich allerdings an der Gesamtsituation nicht viel ändern. Und dass, obwohl der Wendepunkt erst nach knapp anderthalb Kilometern kam! Nun fragte man sich natürlich nach dem Warum. Warum tat ich mir das an? Ganz einfach. Ich hatte gute Beine vor mir. Gleichbedeutend mit Wasserschatten. Weniger Kraft für mehr Strecke. Dafür gabs halt weiteres Gerangel.



Mehr gab es nicht zu berichten. Ich verhielt mich recht clever, dreimal kam ich zu nah an den Uferand, die Finger buddelten am Boden. Ab und an blickte ich zur Seite, um unsere Begleiter zu sehen, erkannte aber niemanden. Erst kurz vorm Ausstieg machte ich meine Eltern aus. Und sie mich. Auf den üblichen wackeligen Beinen torkelte ich aus dem Wasser. Kaum war ich im Wechselzelt, fragte ich die Helferin, die mir eben die Socken zu den Schuhen zurechtlegte, wie spät es sei. »Kurz vor neun«, meinte sie und zeigte mir ihre Uhr. Genaugenommen war es zwei vor neun. Wow, dachte ich. da bist du ja rund 1h27 geschwommen, fünf Minuten schneller als letztes Jahr!

Der erste Wechsel und die ersten 70 Radkilometer – Claudis Sicht

Endlich ist das Schwimmziel erreicht. Erleichterung. Ich taumle wie immer aus dem Wasser. Uhrencheck: »1h25min«. Wow. Sieben Minuten schneller als Hart'l letztes Jahr und fünf schneller als erhofft. Wenn Hart'l ähnlich schwimmt wie letztes Jahr, schaffe ich es endlich mal, mit Neoprenanzug schneller zu sein als er. Das war bisher nur ohne Neo möglich. Ich ertappe mich dabei kurz die Faust zu ballen: »Geschafft«. Ob denn unsere Fans da sind? Ich wage einen Blick in die Massen. Niemand zu sehen. Schade. Gerade will ich zu meinem Beutel ruft es aus naher Ferne. Wie geil, sind doch alle da. Das gibt Motivation. Freudestrahlend gehe ich zum Wechselzelt. An Rennen ist nicht zu denken.

Den Wechsel hatte ich mindestens dreimal zu Hause geübt: Erst den Neo bis zur Hüfte abstreifen, dann die Badekappe samt Brille vom Kopf ziehen. Haarknoten aufmachen, damit der Helm nachher auf den Kopf passt. Neo ausziehen. Hinsetzen. Linke Socke anziehen, rechte Socke anziehen. Linker Schuh, rechter Schuh. Aufstehen und dabei die Startnummer umbinden. Taschentuch ins Oberteil stecken. Zum Rad rennen, Helm aufsetzen, Sonnenbrille drunter quetschen. Gas geben.

Aber das Wohnzimmer ist halt nicht das Wechselzelt. Unter trockenen Bedingungen und sortierten Klamotten schafft man den Wechsel in weniger als einer Minute. Nicht aber in Roth.

Ich lasse mich auf dem erstbesten freien Platz fallen. Eine Helferin reißt mir den Beutel aus der Hand und gratuliert mir zur ersten überstandenen Disziplin. Ich zerre an meinem Neo. »Wirf einfach alles hin, ich pack dir das dann zusammen.« Was für eine Wohltat. Während ich mich erst mal kurz auf der Bank erhole, reicht sie mir mein Handtuch und sortiert meine Sachen. Linken Schuh links, rechten Schuh rechts. Linke Socke links, rechte Socke rechts. Ich versuche in der geübten Reihenfolge vorzugehen. Die Socken wollen nicht so wie ich und die Schuhe muss ich auch erst öffnen. Das nach vorn Runterbeugen bekommt mir nicht. Mir ist immer noch schwindelig vom Schwimmen. »Brauchst du das Trikot?« »Nein.« »Taschentuch?« »Ja.« Nach der Sonnencreme fragt sie mich erst gar nicht, denn die gibt's beim Verlassen des Zeltes. Nach kurzem Zwischenstopp in der »Ein-Mann-Kabine« mache ich mich auf den Weg zum Rad. Krass intensiv tönt es aus den Lautsprecherboxen: »An Tagen wie diesen wünscht man sich Unendlichkeit, an Tagen wie diesen haben wir noch ewig Zeit.« Eigenartig, wie passend das Lied doch ist. War mir vorher gar nicht aufgefallen. Ich schließe sogar kurz die Augen, gehe mit dem Rhythmus mit. Energie, Kraft und Entschlossenheit sind zurück.

Mir fällt wieder ein, dass ich mein Rad finden muss. An der dritten Fahne links und dann den vierten Weg. Aber an welcher Fahne bin ich denn eigentlich? Blöd. Egal, ist bestimmt die Dritte. Ich biege den 4. Weg rein und stelle fest, dass dort nicht mein Rad steht. Blick zu den Fahnen. Hm. Da bin ich wohl schon an der Ersten abgebogen. Das Gehirn hat noch nicht ganz versagt, ein Stückchen weiter und schon bin ich da. Viele Räder bei den Frauen stehen nicht mehr. Ich will den Helm aufsetzen, geht nicht. Mist, den Dutt nicht aufgemacht. Mit einer Hand geht das auch schlecht, zumindest wenn die Haare noch nass sind. Also Helm wieder hinlegen. Haargummi raus. Und wohin jetzt damit? Liegenlassen oder mitnehmen? Liegenlassen. Helm zumachen, Brille aufsetzen. Ich stehe auf der falschen Seite vom Rad. Jetzt aber los. So lange wollte ich eigentlich nicht in der Wechselzone bleiben, schließlich habe ich ja noch eine Wette mit Hart'l laufen, der behauptete, er wäre in der ersten Wechselzone schneller als ich. Unerhört. Den Haargummi lasse ich dann doch nicht liegen. Wer weiß, vielleicht brauche ich den nachher noch. Ich binde ihn mir ums Handgelenk.



Kreuz und quer geht's zwischen den anderen Rädern durch. Ab einem bestimmten Punkt (Linie) darf man aufsteigen. Ich bin voll konzentriert. Unsere Fans stehen am Rand und feuern mich an. Das gibt noch einmal einen richtigen Kick. Die ersten Meter rollen ganz gut. Ich klatsche auf der Brücke mit dem ein oder anderen ab. Vorbei am Minigolf geht's erst mal leicht bergab. Ein recht muskulärer Mann fährt vor mir ungefähr mein Tempo. Es besteht Windschattenfahrverbot. Das heißt, mindestens zehn Meter Abstand zum Vordermann halten. Wenn man überholen will, muss das innerhalb von 30 Sekunden erledigt sein. Kann der bitte mal entweder biss'l Gas geben oder langsamer fahren? In 30 Sekunden komme ich nie an dem vorbei. Und wenn ich ihn dann überhole, hat er mich gleich wieder ein, wenn's nach Eckersmühlen seicht bergan geht. Hinter ihm bleiben ist aber auch keine Option, das ist mir ein viertel oder halbes km/h zu langsam. Mich überholt das erste Kampfrichtermotorrad. Die Beine werden schwer. Geht ja toll los. Ich entschlief mich vorbei zu fahren und das ist auch gut so.

In Eckersmühlen gibt's den ersten Verpflegungspunkt. Hier steht die Bundeswehr. In Formation wird man begrüßt. Sehr cool. Ich nehme eine Flasche Isogetränk, greife ein Gel und einen Bissen Energieriegel. Zum Schluss noch einen Schluck Wasser. Diese Reihenfolge werde ich an jeder Verpflegungsstelle so einhalten. Kurz nach Eckersmühlen geht es über freies Feld. Der Wind kommt frontal von vorn. Ich habe das Gefühl jeden Moment stehen zu bleiben und nicht vorwärts zu kommen. Kein Wunder, schließlich überholen mich die ganze Zeit Männer schneller Altersklassen. 27 bis 29 km/h sind eigentlich gar nicht so langsam. Ich überhole die ersten Frauen. Ich finde meinen Tritt und arbeite mich in der Frauenplatzierung nach vorn. Bei manchen wundert man sich echt, wie die schneller schwimmen konnten als ich. Alles läuft bestens. Auch die Straße runter nach Greding halte ich einen 30er Schnitt. Der Kalvarien-Berg ist easy, kein Wunder, denn der starke Gegenwind bläst jetzt kräftig von hinten und schiebt mich quasi den Berg hoch. Ein Fünftel der Radstrecke ist geschafft und damit die Hälfte der Strecke meines ersten selbstgesteckten Zwischenziels, dem Solarer Berg.



Dort stehen Tausende Menschen dicht an dicht auf der Straße. Wie bei der Tour de France. Überholen? Fehlanzeige. Und die Männer sind immer schneller als ich. Was wenn ich alle aufhalte? Die nicht den Berg genießen können, weil ich im Weg rum fahre? Die Zuschauer toben. Schnell noch eine langsame Frau überholen, bevor es in den Berg geht. Die Leute springen vor mir zur Seite. Brüllen was das Zeug hält. Aufblasbare Klatschutensilien wedeln vor meinem Gesicht. Wie geil ist das denn! Ein breites Grinsen auf meinem Gesicht. Krass. Mein Pulsmesser zeigt 178 als ich oben bin. Puh. Jetzt zusehen, dass ich den wieder runter bekomme, denn oben an der Verpflegungsstation wartet mein Mittag. Nudeln mit Tomatensoße und Jagdwurst. schließlich bin ich noch eine Weile unterwegs – so ca. zehn Stunden. Nur von Energiegels und Riegel ernähren, habe ich vorher nie geübt. Selbst auf der längsten Trainingstour zu den Tschechen gab's lecker Gulasch mit Knödel und Bierchen. Wie ausgemacht stehen Punkt 11 Uhr Steffen, Falk, Dani, Eberhard und Martina bewaffnet mit Nudeln, Besteck und Fotoapparat an der Verpflegungsstelle.



Die ersten 133 Radkilometer – Hart's Sicht

Rauf aufs Rad, aus der Wechselzone und ab ging es. Unsere Helfer sah ich nicht. Erst einmal in Ruhe losrollen, dachte ich. Nach den ersten paar Kilometern durchfuhr ich in Eckersmühlen das erste Stimmungsnest, die Biermeile. Vor mir fuhr einer freihändig und mobilisierte mit seinen Armen die Massen. Hatte er sich wohl bei einigen Profifußballern abguckt, die ihre Fankurve pushen wollen. Funktionierte auch. Die Fankurve grölte, brüllte, und vuvuzelate, was Stimme und Lunge hergab. Gänsehautfeeling, in solch einem Moment dort durchzufahren. Ein schöner, ein euphorischer Beginn. Nach Eckersmühlen hingegen rollte es nicht. Überhaupt nicht. Aber gut, dachte ich mir. Erst einmal Ruhe bewahren und nach Heideck kommen, dann kommt ein Berg und danach das Highspeed-Flachstück. In Heideck herrschte Bombenstimmung. Der Skiclub samt Sprecher, Hunderten von Fans und Musik stand diesmal am Ortsausgang von Heideck und nicht wie letztes Jahr direkt am Berg. Machte aber nichts, denn so konnten wir im Stimmungsnest genug Schwung holen, um den Seligstädter Berg hochzukommen. Gedacht, getan. Aber kaum war ich oben, wehte mir Wind ins Gesicht. Und zwar nicht in Form von irgendeinem lauen Lüftchen, sondern mindestens als Wind, wenn nicht sogar Sturm, skalierbar. Und dass hier, wo man eigentlich richtig Gas gibt. Der Tacho kletterte bis 27, dann war Schluss. Finito, aus die Maus. Zehn Kilometer unter dem, was ich dort fahren konnte und auch wollte. Ich begann, an mir zu zweifeln: Hast du einen schlechten Tag? War dein vorabendliches Ritual zu viel des Guten? Oder bist du einfach schlichtweg so schlecht drauf, hast du doch schlecht trainiert? 30er Schnitt Adieu! So schaffst du keine 28!, haderte ich in meinen Gedanken mit mir. Junge, Junge, Junge. Den anderen Leuten um mich herum schien es aber auch nicht besser zu

ergehen. Zumindest überholte mich kaum jemand. Aber das fiel mir in dem Moment nicht auf. Kurz vor Greding, es muss so um den Kilometer 33 gewesen sein, überholte mich das Führungsfahrzeug mit dem Ersten. Den hatte ich viel eher erwartet. Und auch der litt regelrecht auf der Radstrecke, zusammengekniffenes Gesicht, unrunder Tritt – schwerfällig schob er sich vorbei. So viel schneller fuhr der auch nicht, stellte ich fest. Dann endlich war die Abfahrt vorm Gredinger Kalvarienberg in Sicht, endlich eine Richtungsänderung. Bergab gab ich voller Vorfreude richtig Gas, schnitt wie schon mehrfach geübt die Linkskurve, schaltete aufs mittlere Kettenblatt runter und hielt im Wiegetritt das Tempo bergan hoch. Endlich Stimmung! Kaum war ich raus aus dem Wind, ging es mir merklich besser. Die Anzeige auf dem Tacho kletterte fleißig. Aber nur bis Eysölden, denn hier ging es 90 Grad nach links. Ein Richtungswechsel an einem langgezogenen Anstieg, der mich wieder mit Gegenwind empfing. Nicht nur die Radstrecke, nein auch der Wind hatte sich gedreht, mitten in meiner Runde! Ich hätte in den Lenker beißen können! Der Wind zermürbte mich. Keine guten Voraussetzungen, wenn man schon Ende des ersten Drittels der Radstrecke die Lust verliert. Der Solarer Berg kam da wie gerufen.



Schon von Weitem hörte man die Triathlonfans schreien, einfach gigantisch. Und dann stehen sie dichtgedrängt an und auf der Straße. Irgendwann muss ich mir auch mal Roth als Zuschauer gönnen. Die Massen schreien dich den Berg hoch, das ist einfach unglaublich. Auch wenn ich das nun schon zum zweiten Mal erlebe. Tour de France Feeling beim Triathlon. Wahnsinn! Egal wie es dir vorher ging, am Ende des Berges bist du geheilt! Oben standen unsere Helfer, fotografierten, brüllten, feuerten uns an.



Viel zu schnell war dieser Berg vorbei, viel zu schnell war ich zurück im rauen Wettkampftag. Aber ab da lief es für mich besser. Ich war schneller unterwegs. Erst kurz vor Eckersmühlen, also rund 45 Kilometer nachdem mich der Führende überrundete, überholte mich die Verfolgungsgruppe der Profis. Das Windschattenverbot wurde sehr frei interpretiert.

Ich fragte mich auch, wo Claudi überhaupt blieb, irgendwie wollte ich sie eigentlich mittlerweile eingeholt haben. Oder hatte ich sie am Solarer Berg, mitten bei ihrem Mittagmahl, übersehen? Kann ja schnell gehen dort, bei so vielen Leuten.

Im langgezogenen Anstieg nach Eckersmühlen überholte ich eine Menge an Zeitfahrern. Komischerweise waren die in der Ebene sofort wieder an mir dran und vorbei, egal ob dort ein gefühlter 100-Kilogramm-Mann drauf saß. Was das Material für eine krasse Rolle spielte, Wahnsinn. Auch Ulfried erzählte im Nachhinein von ähnlichen Beobachtungen. Gott sei Dank war von dem fiesem Gegenwind nach Greding hin nichts mehr zu spüren, so dass ich mich langsam dem 30er Schnitt näherte. Aber meine Kräfte ließen dann doch merklich nach. Zu viele Kröner hatte das Ankämpfen gegen den Wind gekostet. Und die Lust wollte auch nicht so recht wiederkommen.

Radkilometer 70 bis 133 – Claudis Sicht

Die nächsten 30 Kilometer sind zum Erholen da. Zum Verdauen und neue Kraft sammeln. Die Frauen, die mich während meiner Mittagspause überholt hatten, habe ich nach einer halben Stunde alle wieder ein. »Alles prima«, denke ich. Alles richtig gemacht. Die sind platt und ich bin wieder fit. Ich passiere das zweite Mal Eckersmühlen. Genau an der Kreuzung teilt sich die Strecke. Nach links geht's in die nächste Runde, nach rechts ins Ziel. Motorräder und ein Auto mit Zeitanzeige überholen mich erst rechts, dann links. Der Führende der Männer ist da. Jetzt nur nicht im Weg rum fahren. Ich halte mich ängstlich am Lenker fest und hoffe nicht überfahren zu werden. Aus

dem Augenwinkel kann ich noch sehen, wie er an mir vorbei fährt. Wer es ist, kann ich allerdings nicht erkennen. Wie der deutsche Topfavorit, Timo Bracht, sieht er jedenfalls nicht aus. Schade.

Nach dem verdauten Schock grüße ich wieder die Bundeswehr, versuche zum x-ten Mal die Abwurfzielscheibe zu treffen und verfehle wie immer weit. Muss doch mal klappen, Mensch. Am liebsten würd' ich noch mal umdrehen und noch mal probieren. Was für ein Gaudi. Der Wind hat nachgelassen und es rollt fantastisch. Bis zum nächsten Berg.

Dort fängt es an zu holpern. Was ist das? Ein Blick nach hinten lässt mich regelrecht erstarren. Platten. Das kann doch jetzt nicht wahr sein. Ich schließe kurz die Augen. Frage mich, ob ich das nur träume. Ausgerechnet hier. Mitten in der Pampa. Keine Menschenseele weit und breit, außer natürlich die anderen Teilnehmer. Ich wünsche mir das Ersatzteile-Quad herbei. Alles was vorbeifährt sind allerdings Triathleten oder Kampfrichtermotorräder. Es scheint keiner auf die Idee zu kommen mir helfen zu wollen, während ich versuche mein Hinterrad auszuspannen und dabei meine Schaltung nicht kaputt zu machen. Gar nicht so einfach. Anders als beim Mountainbike kann ich meinen Flitzer nicht einfach auf den Kopf stellen, denn am Lenker ist noch eine aerodynamische Trinkflasche mit russischer Technik festgemacht. Abbauen geht nicht.

Mein Bärchen hat zum Glück alle notwendigen Utensilien in die Satteltasche gepackt. Erst mit viel Gefühl, dann mit roher Gewalt versuche ich den Mantel von der Felge zu lösen. Irgendwas zu sehen, weshalb der Schlauch die Luft verliert? Im Mantel ist ein winziger Schlitz, keinen Millimeter lang und auch nicht bis auf den Schlauch durchgestochen. Soll ich davon einen Platten haben? Ungewöhnlich. Sonst ist nichts zu finden. Ich fahre mit den Fingern den Mantel von Innen noch 3 oder 4 Mal ab, bevor ich einen neuen Schlauch rein mache. Sicher ist sicher. Immer wieder schaue ich auf die Leute, die an mir vorbei fahren. Vielleicht kommt ja doch noch das Quad mit den Ersatzrädern oder zumindest einer Standpumpe. Hart'l müsste auch bald aufkreuzen und mich einholen. Keiner zu sehen. Ich füge mich dem Schicksal und pumpe so gut es geht wieder auf. Aus heiterem Himmel kommt dann doch noch ein Zuschauerpärchen und fragt, ob sie mir noch irgendwie helfen können. »Ja!!! Wenn du Kraft hast, kannst du bitte mal noch etwas aufpumpen.« Gesagt. Getan. Fantastisch. Allein könnte ich den Reifen nie so aufpumpen, dass man weiterfahren kann. Jetzt sind immerhin schätzungsweise irgendwas zwischen 3 und 4 bar auf dem Reifen. Das reicht bis zur nächsten Standpumpe. Nach ca. einer Viertelstunde geht es endlich weiter. Die Aufholjagd auf die Frauen geht nun von vorn los. Meine Laune ist am Boden. Schnell fahren traue ich mir auch nicht mehr. Ständig habe ich das Gefühl zu schlingern. Und das gerade jetzt, wo zwei lange Abfahrten kommen. An jeder Verpflegungsstation frage ich nach einer Pumpe. Manche schauen mich an, als hätten sie noch nie etwas von einer Luftpumpe gehört. Super. Bis Greding sind es noch einige Kilometer. Dort soll es, so hatte ich es mir gemerkt, eine Radservice-Station geben. In Greding frage ich wieder. Dort weiß allerdings keiner wo der Service-Punkt ist. Aber eine Pumpe hätten sie, sagt einer der Helfer. Ich steige vom Rad und freue mich schon. Er rennt die gesamte Verpflegungsstation den Berg hinauf. Ich hinterher. Wo will der denn noch hin? So war das nicht gedacht. Drei Minuten später weiß ich nun, dass auch hier keine Pumpe zu bekommen ist. Und Verpflegung nun auch nicht mehr, denn wieder runterlaufen werde ich ganz bestimmt nicht. Plötzlich fällt es mir wie Schuppen von den Augen. Na klar. Gestern hatte ich mich noch aufgeregt, als die in der Wettkampfbesprechung gesagt hatten, dass der Radservice OBEN am Gredinger Berg ist. Wer also einen Defekt hat, darf vorher noch den ganzen langen Berg hoch laufen. Also nix wie rauf aufs Rad und ab zum Service-Point. Und tatsächlich steht am Straßenrand ein Auto mit offener Heckklappe und winzigem Radständer. Ich scheine ihn regelrecht zu erschrecken, soviel scheint heute bei ihm nicht los zu sein. Ich erkläre ihm kurz mein Anliegen. Beinahe versteht er mich noch falsch und will meinen Schlauch wechseln. Nix da. Ich will nur die

Pumpe. Er macht 8 bar drauf. Hoffe ich jedenfalls. Jetzt kann's ja nur noch besser werden. Die nächste Abfahrt kann kommen. Pfingsten extra zwei Mal geübt. Immer schön vorne auf dem Triathlonaufsatz liegen und nur in den Spitzkehren mal kurz und kräftig bremsen. Die erste Kehre kommt. Ich bremsen. Ein lautes Quietschen ertönt. Die Bremse stockt komisch. Das hatte ich noch nie. Ist vielleicht wieder wenig Luft im Reifen, so dass der mit der Bremse in Kontakt kommt? Ich fahre ganz langsam und schaue vorsichtig nach hinten. Alles in Ordnung. Na bloß gut. Das hätte mir gerade noch gefehlt. In der nächsten Kehre das gleiche Spiel. Den Rest der Abfahrt lasse ich mich langsam rollen. Unten halte ich vorsichtshalber noch einmal an und prüfe den Reifen. Nichts zu sehen. Luft passt noch. Wer weiß.

Hart'l müsste dann auch langsam mal kommen, oder hat er mich vielleicht schon während meiner Kunstpausen unbemerkt überholt? Ich rechne nach. Meinen Schnitt und seinen geplanten Schnitt. Ich bin trotz Panne ziemlich schnell. Es könnte also durchaus sein, dass er jeden Moment da ist. Das hoffe ich auch, denn so langsam meldet sich das Mittagessen. Wenn ich jetzt wieder anhalte, verpasse ich ihn mit Sicherheit.

Radkilometer 133 – Claudis Sicht

Mittlerweile bin ich irgendwo um Kilometer 130 und habe so langsam keine Lust mehr. Ständig anhalten. Die Frauenwertung ist gegessen. Es zieht sich zu und tröpfelt leicht. Mir wird kalt. Und von meinem Bärchen keine Spur. Hoffentlich ist nix passiert. Während ich das ungefähr fünfte Mal nachrechne und überlege, ob das denn wirklich sein kann, fährt jemand neben mir auf. Der ersehnte Augenblick. Schön. »Na endlich. Ich hab mir schon Sorgen gemacht«, ist erst mal alles, was mir dazu einfällt. Wie mache ich ihm jetzt klar, dass ich mit ihm quatschen will? Da ja Windschattenfahrverbot mit 30 Sekunden Überholmanöver besteht, ist der Plan, dass wir uns ständig gegenseitig überholen. Nachdem schon die ersten zwei Minuten kein Kampfrichterfahrzeug mehr kommt, fahren wir nun doch in aller Seelenruhe nebeneinander her und erzählen uns, wie es uns bisher ergangen ist.

Radkilometer 133 – Hart'ls Sicht

Bei Kilometer 133 hatte ich Claudi eingeholt, endlich. »Endlich«, fluchte sogar sie. »Ich hatte schon 'ne Panne und muss mal ganz dringend aufs Klo! Und in dem Moment wollte ich mich ja nun wirklich nicht von dir überholen lassen. Was hast'n du so lange gemacht? Hallo? Und überhaupt, was fällt'n dir ein, hier 'ne 1:22h zu schwimmen?« Ich musste mich erst mal sortieren. Information Overflow. Zunächst guckte ich vorsichtig nach hinten, nicht dass noch ein Kampfrichter vorbeikommt und unsere Unterhaltung auf die Penalty-Box verlegt. So lange nebeneinander zu fahren, ist nämlich beim Triathlon verboten. »Weeste, da lege ich schon mal 1:25 hin und freu mich wie ein Schneekönig und dann bist du trotzdem schneller.«

»1:22? Nie im Leben!« Außerdem hatte ich ja auch die Uhr der Helferin im Wechselzelt im Blick.

Der Rest der Radstrecke – Hart's Sicht

Den Reifenschaden hatte Claudi also selbst behoben, musste halt nur danach an die 20 Kilometer ohne wirklichen Druck im Schlauch bis zum nächsten Servicepunkt und einer dort vorhandenen Standluftpumpe eiern. Sie muss eine Bombenleistung auf dem Rad hingelegt haben, dachte ich mir. Und auch jetzt war sie gut drauf, noch 47 Kilometer bis zum Wechsel, alles passte. So fuhr ich vorbei und weiter. Am Anstieg hinein nach Hilpoltstein hatten wir uns unsere Begleiter zur Unterstützung gewünscht. Das funktionierte perfekt.



Das gab noch einen letzten Motivationsschub. Der Solarer Berg würde folgen und ab da »rollt« man ja fast nur noch ins Ziel. So zumindest meine Überlegungen. Der Solarer Berg war schon ein wenig leerer. Zu meinem größten Erstaunen standen dort plötzlich Fibu und Ellen, die hatte ich ja gar nicht mehr auf der Rechnung! Mehr oder weniger bedächtig rollte ich nun in die kleine Schleife bis nach Hilpoltstein zurück, wo schon wieder Ellen und Fibu warteten. Die hatten also Claudi noch abgepasst und sind dann schnell auf die andere Ortsseite gehuscht, um uns noch mal zu sehen. Vorbei ging es nun am Schwimmstart, noch mal über den Kanal und wieder in Richtung Eckersmühlen zur Biermeile. Für dort hatte ich mir ja – wie letztes Jahr auch – einen Schluck Alkoholfreies gewünscht. Verpflegungstechnisch war ich bisher im grünen Bereich, ich hatte gut gegessen, nur etwas wenig getrunken. Ganz so satt wie letztes Jahr hatte ich die Gels also noch nicht. Trotzdem war die Vorfreude riesig. Weniger riesig war, dass am vereinbarten Ort niemand zu sehen war! Erst aus dem letzten Augenwinkel heraus sah ich, dass die Bierlieferanten viel weiter vorn standen, ich war praktisch schon vorbeigefahren! Ein beherzter Griff in die Bremse brauchte mich so aber doch noch zum Stillstand. Und meine Mama zu einem ungewollten Zwischensprint, um das kühle Blonde zu mir zu bringen. Im wirklichen Leben hätte ich den Becher wahrscheinlich weggekippt, alkoholfreies Bier mit ohne Kohlensäure. Aber nicht so hier und heute. Es war lecker!!!



Der Rest ist schnell geschrieben. Schnurstracks ging es zum zweiten Wechsel, am Ende bin ich sogar doch noch unter der 6h-Marke geblieben.

Der Rest der Radstrecke – Claudis Sicht

Nach erneuter kurzer Rast geht's weiter durch Eysölden Richtung Hilpoltstein. Ich überhole die ersten Männer. Und zwar diesmal nicht 70 oder 80jährige, sondern Männer mittlerer Reife auf Zeitfahrrädern mit Aerohelm und Kompressionskleidung. Das gibt plötzlich wieder Motivation. Am Berg vor Hilpoltstein hatte sich Hart'l unsere Fans gewünscht, die ihn noch mal richtig anfeuern sollten. Gleichzeitig wollte er aber auch in Eckersmühlen sein altbewährtes Bierchen haben. Aus Erfahrung vom letzten Jahr, weiß ich, dass man vom Berg aus recht zügig losfahren sollte, um dann pünktlich in Eckersmühlen zu sein. Hoffentlich schaffen die das. Als ich den Berg rauf radle werde ich mal wieder persönlich angekündigt. Auffällig in pink und dann noch eine der wenigen Frauen, wird mein Name generell sehr häufig verlesen. Ganz oben auf der Kuppe traue ich ja kaum meinen Augen. Richtl, Dani, Falk, Udo und Livia stehen da und feuern mich an. Ist das cool. Die sind doch verrückt, die müssen doch nach Eckersmühlen. Sie versichern mir noch, dass Hart'l noch nicht lange durch ist. Na gut. Trotzdem. Sein Bierchen hat er sich verdient, wenn er es wegen mir nicht bekäme, das wär schon ziemlich blöd.

Die letzten 30 Kilometer werde ich praktisch auch nicht mehr überholt. Alle scheinen beinahe stehen zu bleiben. Muss man sich echt so sehr schonen, bevor man in den Marathon geht? Hat Hart'l doch letztes Jahr auch nicht gemacht. Ich beschließe nicht mehr Vollgas zu fahren, aber irgendwie rollt es trotzdem gut. Das zweite Mal am Solarer Berg ist immer noch toll. Fibu und Ellen sind da und klatschen mit mir ab. Wo kommen die beiden denn jetzt her? Klar, sie hatten gesagt, sie wollen noch vorbei kommen, aber damit hatte ich nun wirklich nicht gerechnet.

In Eckersmühlen bekomme ich Hart'l's letzten Schluck Bier. Es hat also alles geklappt. Was bin ich froh.



Als ich um die Ecke ins Ziel einbiege kommt mir Andreas entgegen – auf dem Fahrrad in Richtung Wechselzone, um den Chip von Ulfried zu übernehmen. Was für eine Überraschung. Der ist echt verrückt, schließlich muss er nachher noch 42 Kilometer laufen.

Das nächste Zwischenziel ist erreicht. Zweite Wechselzone. Ich steige sogar professionell vom Rad: Bein hinten über den Sattel schwingen. Zwischen dem linken Bein und dem Rad nach vorne bringen und dann im Rennen absteigen. Cool. Wenn das noch geht, dann ist's ja noch nicht so schlimm. Kurze Zwischenbilanz: 6h49 Rad gefahren. 7h war das Ziel. Und das trotz Platten und Toilettengang. Nicht schlecht. 6h30 wären da locker drin gewesen. Unglaublich. Das ich so was kann. Hm. Unfassbar.

Zweiter Wechsel und Beginn der Laufstrecke – Hart's Sicht

In der Wechselzone das gleiche Bild wie letztes Jahr: Der Beutel wurde gebracht, man wurde eingecremt, behätschelt und betätschelt. Nach einem vorbeugenden Dixiklobesuch – irgendwie musste ich ja wieder auf meine sieben Minuten Wechselzeit kommen – stapfte ich dann los. Gut fühlte sich das an.

Nun lag er vor mir, der vierte Marathon meines Lebens. Knapp vier Kilometer aus Roth heraus bis zur sogenannten Lände, ein kleines Industriegebiet am Main-Donau-Kanal. Dort heißt es dann nach links abbiegen. Auf einem zwei Meter breiten Weg geht es dann ewig geradeaus. Einziges Highlight sind die Verpflegungsstationen, denn das euphorische Publikum am Streckenrand dünnt sich hier zusehends aus. Irgendwann sieht man eine langgezogene Linkskurve. Hat man die geschafft, kann man eine Schleuse am Horizont

erkennen. Dort muss man drum herum und hinein nach Schwanstätten. Ein kleines Dorf, bespickt mit großartiger Stimmung vom Streckenrand, Abkühlung durch Gartenschläuche, Ablenkung halt. Und einem Wendepunkt, der schneller als es einem lieb sein kann, die Öde des Kanalstücks in die Erinnerung zurückholt. Schließlich muss man wieder zurück. An der Lände hat man dann den Halbmarathon geschafft. Dann geht es am Kanal weiter bis zur nächsten Schleuse, von dort aus über Heimpfarrich nach Eckersmühlen, über einen weiteren Wendepunkt wieder zum Kanal und schließlich zurück zur Lände. Die restlichen sechseinhalb Kilometer führen über den Rother Marktplatz ins Ziel.

Wenn ich versuche, zu rekapitulieren, wie ich an den Lauf herangegangen bin, fällt mir nicht mehr viel ein. Außer: Man denkt nicht nach. Nicht an die kommenden 42 Kilometer, nicht an die 30 Grad, die vorherrschten. Erst einmal genoss ich das Bad in der Menschenmenge, die sich da auf dem ersten Kilometer nach der Wechselzone befand. Sandra, eine Mitstreiterin unseres Trainingslagers auf Lanzarote, machte sich lautstark bemerkbar. Sie begleitete ihren Freund und dessen Kumpel, ebenfalls Lanzarote-trainierte Roth-Starter. Wie klein die Triathlon-Welt doch ist. Julia, Sandras Freundin – ebenfalls auf Lanzarote gewesen, logisch – sollte später noch ihre Helfer-Rolle bei uns spielen. Mit beiden Mädels standen wir in den letzten Monaten in Kontakt und umso mehr freute es uns, dass sie auch ihren Weg nach Roth gefunden haben. Nach dem Ortsausgangsschild wurde es ruhiger. Aber nicht trister, denn statt der vielen Leute prangten viele selbstbemalte Schilder und riesige Plakate am Wegesrand. Die Top Vier der Frauen kam mir entgegen gerannt. Ich fühlte mich gut, während andere Läufer schon Schrittempo unterwegs waren. Drei Staffelläufer liefen auf mich auf und rissen ein paar Witze. Der eine zu seinen beiden Kumpels: »Lauft los, ihr Kurzstreckler. Gebt alles, Wir sehen uns in spätestens drei Stunden eh wieder.« Und schon kamen sie, die Gedanken: Staffelläufer müsste man sein. Frische Beine, kraftvoll. Für die paar Stunden, kein Problem...

Meine ersten Kilometer bis zum Kanal waren schnell vorbei. Gefühlt zumindest, denn ich hatte mir absichtlich den Blick auf die Uhr verwehrt. Ich wollte nur nach Puls, nie mehr als mit 160 Schlägen laufen. Und das gelang mir auch. Neben meinem Puls nahm ich mir noch vor, immer schön die Leute anzulächeln. Die lächelten dann nämlich auch zurück. Und das wiederum half mir ungemein. Der coolste Typ am Rand meinte angestrengt, aber mit fester Stimme und vollem Ernstes: »Komm Thomas. Du siehst super aus. Guter Schritt, leicht, locker! Super. Das ist Dein Tag, das ist dein Rennen! Zieh!« So langsam fühlte ich mich in Anbetracht des Wortschwallers eigentlich gar nicht. Die lange Linkskurve war Geschichte, Laufkilometer zehn rückte näher. Hier, kurz vor Schwanstätten, erlaubte ich mir einen ersten Blick auf die Uhr. 55 Minuten. Super Tempo, alles im Lot. Im Dorf selbst verteilten die Kleinen Schwämme, die ich bei jeder Gelegenheit zum Kühlen für Kopf und Nacken nutzte. Andere spritzten mich mit einem Gartenschlauch ab. Auch hier galt für mich: immer schön lächeln, immer schön danke sagen. Die Leute würdigten das mit Szenenapplaus und Mutzusprüchen. Über ein paar verwinkelte Gassen wurden wir durch den Ort gelotst, ehe es eine langgezogene Gerade – wieder mal – zum Wendepunkt ging. Das der so weit hinten lag, war mir nicht mehr bewusst. Aber auch das war kein Thema. Nicht mal die Staffeln nervten, als sie mich überholten. Wieder zurück im Ort folgte ein zweiter, kleiner Wendepunkt. 100 Meter die Straße rauf, Kehre, 100 Meter die Straße wieder runter. Kurz vor der Wende saßen einige Leute, die mich auf dem »Kieker« hatten. Wie schon geschrieben, ich lächelte wieder. Mit vollster Überzeugung, mir ging es gut. Die Leute riefen rhythmisch meinen Namen: »Thomas, Thomas, Thomas!« und applaudierten anschließend. Dafür

schenkte ich ihnen ein »Daumen hoch«. Nach dem Wendepunkt, sozusagen 10 Meter später, war ich wieder da und klatschte mit dem Tisch ab. Das sind so einfache tolle Momente, die für mich das Erlebnis Triathlon ausmachen. Und schwupps, schon war ich wieder raus aus Schwanstetten. Ich wunderte mich zwar ein wenig, dass ich von unserem Begleittrupp noch keinen gesehen hatte, dachte mir aber, dass sie irgendwo bei Claudi sind. Hatte ich ja auch vorher mit Richtl so abgesprochen. Es dauerte auch nicht lang, als Claudi mir entgegen kam. Ich freute mich riesig. Sie rannte,

Zweiter Wechsel bis Laufkilometer 8 – Claudis Sicht

Ich laufe Richtung Wechselzelt. Diverse Nummern werden zwischen den Helfern hin und her gerufen. Meinen Beutel muss ich diesmal nicht suchen, sondern bekomme ihn direkt in die Hand gedrückt. Was für ein Service. Im Zelt läuft alles wie bei der ersten Wechselzone auch. Die Helferin schüttet den Beutel aus. Linker Schuh links, rechter Schuh rechts. Helm nicht vergessen abzusetzen – sieht immer blöd aus, wenn man damit losrennt. Neues Taschentuch. Energiegels schnappen. Cappy aufsetzen. Ist doch noch ganz schön heiß geworden in der Zwischenzeit. Ich nehme mir draußen gleich noch Wasser, mache mir damit meine Haare nass und klemme mir einen Schwamm zur zusätzlichen Kühlung in den Nacken. Dann gibt's noch einen Isodrink, denn von Mallorca weiß ich, wie schnell die Waden fest werden können und dann wäre an Laufen nicht mehr zu denken. Sind ja auch nur 42 Kilometer. Die ersten 50 Meter des Marathons gehe ich erst einmal, da ich nicht so schnell trinken kann und will. Bis zum Feuerwerk ist ja zum Glück noch etwas Zeit. Die ersten Meter geht es leicht bergab. Ich versuche langsam zu laufen. Nur nicht überpacen. Ich fühle mich wie eine Schnecke. Staffelläufer überholen mich. Die sehen aus wie Flummis. Noch ganz frisch, als hätte der Tag gerade erst begonnen. Und dann auch noch in neon-farbenem Orange. Pure Provokation. Ich versuche mich nicht beeindrucken zu lassen. Das erste Kilometerschild. Erster Uhrencheck. Unter 6 min/km. Viel zu schnell. Geplant waren knapp unter 7 min/km und dann versuchen langsam schneller zu werden oder zumindest das Tempo zu halten. Kilometer 2: 6:20 schon besser, aber immer noch zu schnell. Kann doch gar nicht sein. Am Rand stehen überall Schilder mit lustigen Sprüchen von Freunden oder Familienmitgliedern wie zum Beispiel: »Lächle gefälligst, du hast dafür bezahlt.« Ich freue mich, keinen blöden Spruch abbekommen zu haben. An der Lände und damit am Kanal angekommen, ist die zweite Verpflegungsstation. Ich begieße mich wieder mit Wasser, nehme einen Becher mit einem Schluck Iso und einen mit Wasser mit auf den Weg. Die Abstände zwischen den Verpflegungen sind zwar verhältnismäßig kurz aber Durst habe ich trotzdem. Kaum bin ich aus der Verpflegungszone raus, bekomme ich schwer Luft. Das hatte ich bisher nur ein einziges Mal im Training. Doch zu schnell gewesen? Jetzt schon gehen? Der Marathon hat doch gerade erst begonnen. Mein Magen zieht sich zusammen. Ach ja, da war ja was. Wollte ich nicht aufpassen, dass meine Klamotten am Bauch nicht nass werden? Dass ich mit trockenen Sachen besser laufen kann, habe ich doch nun schon mehrfach erprobt. Mir ist echt unangenehm. Gehen ist jetzt erst einmal angesagt. Ab und zu ein Stückchen wieder rennen. Es hat keinen Zweck. Erst einmal erholen und dann weiter sehen.

An der nächsten Verpflegung besuche ich erneut die Ein-Mann-Kabine. Alles doof. Nach drei oder vier Minuten verlasse ich das Häuschen. Und wer steht auf der anderen Seite vom Kanal? Richt'l, Falk und Dani. Winkend. Grinsend. Und mit Kamera in der Hand. Na toll. Peinlich. Konnten die sich denn keinen besseren Ort raussuchen? Und woher wussten die, dass ich hier drin war? Standen die etwa die ganze Zeit schon dort? Was soll's. Die nächsten Kilometer wird trotzdem erst einmal

weiter gegangen. Ab und zu versuche ich ein Stück zu laufen. Mit der Zeit wird es etwas besser. Erst 100 Meter am Stück, dann 200 Meter. Immer kleine Zwischenziele setzen. Bis zur nächsten Baumgruppe kurz vor der Schleuse Schwanstetten nehme ich mir als nächstes vor. Und siehe da. Es kommt noch besser. Mein Bärchen kommt mir entgegen. Mit weit gebreiteten Armen laufe ich ihm entgegen. Er nimmt sich sogar kurz Zeit, mich in den Arm zu nehmen und mir einen Kuss zu geben. Sogar mein Gejammer über Luftprobleme und Bauchschmerzen hört er sich an. Als ich in die Kamera zu Richt'l, Dani und Falk winken will, fährt ein schöner langer Touristendampfer an uns vorbei. Hm.

Der lange Weg am Kanal – Hart'ls Sicht

»Aber immerhin«, munterte ich sie auf, »du bist schon hier!« Ein Küsschen, ein Klatscher auf den Hintern und der Hinwies, dass sie ganz ruhig machen soll, und weiter ging es. Neben mir fuhr die ganze Zeit ein Dampfer. 50 Meter lang, genau mein Tempo. Wie ich später erfuhr, konnten Dani, Steffen und Falk mich gar nicht sehen, weil sie auf der anderen Kanalseite mit Claudi mitfuhren. Bei Kilometer 14 kam mir Kernchen entgegen. Da der aber noch sein Trikot getauscht hatte, erkannte ich ihn zu spät. Und dann kam er, der Kilometer 17. Ab hier wurde es urplötzlich schwer. Ich ging zunächst ein Stück an der Verpflegungsstation. »Nur an der Verpflegung«, versuchte ich mich zu motivieren, konnte mein Tempo aber trotzdem nicht mehr halten. Wahrscheinlich hatte ich zu viele Körner im Wind auf der Radstrecke liegen lassen. Nach 1h52 passierte ich Kilometer 20, verwarf dann auch mein Ziel, die 4h-Marke für den Marathon zu knacken. Musste ja auch nicht sein. Außerdem konnte ich so viel mehr vom Rennen genießen – wie ich es so gern ausdrücke. Also links und rechts des Weges gucken, die Stimmung aufsaugen und immer schön lächeln. Ich freute mich auf die Lände, schließlich vermutete ich dort unsere Begleiter. Aber wieder Fehlanzeige. So langsam könnte aber wirklich mal wieder ein bekanntes Gesicht am Streckenrand auftauchen, dachte ich mir. Also weiter im Trott. Bei Kilometer 23 entdeckte ich meine Eltern. Schon von Weitem winkte ich, die Vorfreude war riesig! Endlich! Kurz anhalten, umarmen. Ein ISO-Gel nehmen. Frubiase-Gemisch trinken. Kurz quatschen, nach Claudi und den anderen erkundigen und weiter. 100 Meter weiter brüllte plötzlich Julia vom Rand und kam ganz schnell mal eben eine Minute mitgerannt. Ob ich noch was bräuchte, sie hätten alles mit. Ich verneinte, hatte mich ja grad verpflegt. Dann erzählte sie mir auch was von 1:22h Schwimmzeit. Komisch, die nächste, die mir das weismachen wollte. »Willst du mich verarschen?« »Nein! Das bist du wirklich geschwommen!« Unglaublich.

Und schon war wieder ein Kilometer im Sack. Kaum war Julia weg, meldete sich ein mir bis dato unbekanntes Ziehen im linken Bein. Ganz plötzlich. So plötzlich, dass ich zehn Meter später von Jetzt auf Nun anhalten musste. Kurz dehnen. Dann versuchte ich vorsichtigen Schritts, weiter zu laufen. Es tat weh, aber mit einer Art langsameren Schonlaufstil ging es einigermaßen. »Schmerz ist nur Schwäche, die den Körper verlässt«, gab mir mein Fußball-Capitano vorm Rennen mit auf den Weg. Und so hielt ich es auch. Heimpfarrich war nicht mehr weit, das nächste kleinere Stimmungsnest. Die Leute trugen mich dort regelrecht durch, so laut war es. Es folgte ein kleiner Asphaltaufstieg. Auf der Straße hatte Claudi wieder einen Kleeblatt für uns gemalt.



Super, unglaublich. Es folgte schattiger Wald, bergab. Linderung für das Ziehen im Bein. Am Wegesrand lag ein Mistreiter auf allen Vieren, wurde aber von seiner Frau betreut. Bilder, die sich einem ins Gehirn brennen. Schnell den nächsten Schwamm zum Abkühlen schnappen, hier die Kinderhand zum Abklatschen mitnehmen, dort unter dem Gartenschlauch durchhuschen. Nur nicht dran denken, dass das jedem passieren könnte. Der Anstieg zur Brücke auf den Kanal ist knallharte Arbeit. Dafür steigt dort aber wieder die Stimmung. »An Tagen wie diesem«, dröhnte aus den Boxen, wo letztes Jahr noch der »Highway to hell« lief. Beides irgendwie passend. Auch hier galt, was ich schon beim ersten Wendepunkt bemerkte. Der zog sich ewig hin. Danach freute ich mich riesig. Auf den leichten Weg bergab. Auf den Laufkilometer 30, den ich gleich im Sack haben würde. Und auf Claudi, die ich höchstwahrscheinlich am Kanal noch mal sehen würde. Und auf meine Eltern. Dann kam sie, die geballte Faust. Eben an jenem Laufkilometer 30, an dem man die Hälfte des Ironmans geschafft hat. Zumindest behaupten das einige. Wieder ging es zurück durch den Wald, diesmal bergan. Mittlerweile stand ein Krankenwagen da, der die Versorgung des Kollegen von vorhin übernommen hatte. Als der Anstieg geschafft war, und mein Bein sich nicht verstärkt meldete, war ein weiterer harter Teilabschnitt geschafft. Dann kam Julia wieder ins Spiel. Wieder, um ein Stück mitzulaufen. Sie bestätigte mir, dass Claudi die Lände passiert hat, ich würde sie also definitiv nochmal sehen. Ob ich noch was bräuchte, fragte sie. »Ein Bier wäre jetzt nicht schlecht!«, schmunzelte ich. Dann erreichte ich meine Eltern, noch mal hielt ich an. Falk, Dani und Richtl waren nach wie vor wie vom Erdbeben verschluckt. In dem Moment riefen die aber gerade bei meinen Eltern an, Falk und

Dani wollten zumindest die letzten Kilometer als Zieleskorte dabei sein. Kaum, dass ich wieder loslaufen wollte, sah ich Claudi.



Und 20 Meter dahinter kam Kernchen angestürmt. Was war denn das für ein Zufall? Und das alles vor der Kamera meiner Eltern! Welch Riesen-Helau! Claudi würde es schaffen. Und Andreas würde die ganze Zeit bei ihr bleiben.

Der lange Weg am Kanal – Claudis Sicht

Die Drei fahren weiter in meine Richtung. Die sind echt lieb. Das treibt an, schließlich will man sie ja nicht enttäuschen. Richtl hat mein Mineralgetränk dabei. Das tut gut. Einmal mit allen Abklatschen, so schnell sehe ich sie nicht wieder, denn sie werden sicher mit Hart'l runter Richtung Eckersmühlen fahren. Bis in den nächsten Ort ist es recht weit. Am Straßenrand steht ein junges Mädchel, Lisa steht auf ihrer Startnummer. Ich versuche ihr Mut zu machen und sie zu animieren, weiter zu laufen. Sie kommt ein Stück mit und meint, keine Luft mehr zu bekommen. Wir gehen gemeinsam und ich versuche ihr Tipps zu geben. Sie erzählt mir sie sei vom Rad gestürzt und hat sich vermutlich die Rippen geprellt. Gehen funktioniert noch, beim Essen und Trinken zieht sich aber alles sofort zusammen. Ich gebe ihr noch mit auf den Weg, dass ins Ziel kommen alles ist, was zählt. Egal wann und egal wie. Sie macht nicht den Eindruck das noch schaffen zu können und zu wollen. Echt schade, Lisa. Sie tut mir irgendwie Leid. Ich biete ihr noch meine Notfall-Schmerztabletten an, die lehnt sie aber ab. Ich versuche mich nicht zu sehr daran aufzuhalten, ich will ja noch im Ziel ankommen.

Ich laufe in den Ort rein. Bombastische Stimmung. In den Cafés sitzen die Leute und rufen meinen Namen. Gleich zehn Leute auf einmal und dann der Nachbartisch gleich noch hinterher: Claudia,

Claudia, Claudia,... Musik dröhnt aus den Lautsprechern. Zuschauer stehen mit Gartenschläuchen da und geben jedem eine Abkühlung. Wer da nicht spontan gute Laune bekommt, der hat kein Herz.

Kaum bin ich aus dem Ort wieder raus, meldet sich erneut der Magen. Gratulation. Wir sind erfolgreich durch die Gartenschlauch-Abkühlung gelaufen und haben somit wieder einen kalten nassen Bauch. Das übliche Prozedere folgt.

Auf dem Rückweg kurz vor der Schleuse kommt mir Andreas entgegen. Mit ihm hätte ich ja nun gar nicht gerechnet. Es sieht mich sofort und zückt als erstes sein iPhone. Drückt mich, wünscht mir alles Gute und meint, wir würden uns ja dann nachher noch mal wieder sehen. Stimmt. Irgendwann holt er mich ja ein. Und das wahrscheinlich ziemlich bald, wenn das so weiter geht.



Zurück an der Schleuse stehen Richtl, Dani und Falk immer noch da. Ich staune nicht schlecht. Wenn sie jetzt hier sind, können sie nicht bei Hart'l sein. Ist ja verrückt. Ich bin sprachlos. Nur für mich? Ich bekomme ein schlechtes Gewissen. Nun hab ich solange rumgetrödelt, dass sie keine Chance mehr haben Hart'l am zweiten Wendepunkt zu sehen. Dabei braucht er doch auch Unterstützung.

Ich fange an zu rechnen. Wieder mal. Noch etwas über 6 Kilometer bis zur Lände zurück. Hart'l müsste mittlerweile schon am 2. Wendepunkt in Eckersmühlen sein. Wenn ich mich jetzt beeile, schaffe ich es vielleicht noch rechtzeitig bevor mein Bärchen an der Lände abbiegt um Richtung Ziel zu laufen. Ich laufe alles was geht. Rechne immer wieder nach, ob es noch klappen kann. Jetzt nur keine künstlichen Pausen. Richtl fährt immer auf meiner Höhe auf der anderen Kanalseite mit mir mit. Ich erreiche die Lände. Ellen und Fibu sind wieder da. Schon wieder Überraschung. Sie fahren ein Stückchen neben mir her. Eigentlich ist das ja verboten, aber um diese Uhrzeit interessiert das keinen mehr. Mittlerweile ist es ca. 18 Uhr. Die Topathleten sind schon lange geduscht und die Wettkampfrichter haben Feierabend. Richtl ist jetzt auch mit bei mir und reicht mir noch mein Mineralgetränk. Ich gebe allen Bescheid, dass Andreas auch gleich kommen müsste.

Allerdings kann mir keiner sagen, ob Hart'l schon durch ist. Ellen und Fibu verabschieden sich von mir. Richtl will an der Lände auf mich warten. Oh, denke ich. Das kann eine Weile dauern. Zwei Kilometer bis zum Kreuzungspunkt (km 23) mit der Brücke, auf der der zweite Wendepunkt (km 28,5) ist. Dort müssten ja Hart'l's Eltern stehen, wenn sie nicht schon weg sind. Ich sehe sie schon von Weitem und was besonders genial ist: mein Bärchen steht genau in diesem Moment dort und quatscht. Ich winke wie wild, damit er bloß nicht losläuft. Freudestrahlend falle ich ihm in die Arme. Keine zehn Sekunden später ist plötzlich auch Andreas da. Was ist das für ein Zufall? Der Triathlon geht den ganzen Tag. Wir starten alle zu ganz unterschiedlichen Zeiten. Jeder von uns hat ein anderes Leistungsniveau. Die Strecke beträgt insgesamt 226km und wir treffen uns alle an genau einem Punkt und dann noch genau vor der Kamera der Schwiegereltern. Unfassbar genial. Nach kurzer Fotosession und ein bisschen Geplauder geht's weiter.



Ins Ziel – Hart'l's Sicht

Zwei Kilometer blieben noch bis zur Regenmarke des vergangenen Jahres, Kilometer 35. Genau hier, nur eine Viertelstunde später, herrschte damals Weltuntergang. Heute bitte nicht, dachte ich noch. Meine Drohgeste gen Himmel schien erhört worden zu sein. Den ganzen Abend gab es keinen Tropfen. Und schon war ich an der Lände. Der Kanal, dieser ewig harte Kanal, war geschafft. Im Vergleich zu letztem Jahr war es diesmal gar nicht so schlimm!



Wo ich Dani und Falk erhoffte, tauchten plötzlich Ellen und Fibu am Seitenrand mit ihren Rädern auf. Locker daher rollend rief Fibu rüber: »Komm Thomas, keine sieben Kilometer mehr!« »Ich weiß Fibu, sogar ganz genau. Das kannst du mir glauben!«, entgegnete ich angestrengt schmunzelnd. Dann endlich bei Kilometer 36 erblickte ich meine Kumpels. Falk und Dani standen am Rand, am Ausgangspunkt zum Wald. »Hast du mal ne Luftpumpe, Hart'!«, meinte Falk scherzhaft. Ich dachte, ich höre nicht richtig. Dani hatte tatsächlich einen Platten! Ich hielt an. »Nö, aber hier kommt gleich der Fibu. Der hat bestimmt was dabei.« »Fibu, Luftpumpe?«, rief ich wortoptimiert. Und: »Ich mach dann mal weiter, kommt ihr dann mit?« Sie kamen. Es sollten die lockerlustigsten Kilometer meines Marathons werden. Zunächst mal herrscht ja offiziell eigentlich Begleitverbot. Da der Weg auf den letzten Kilometer aber so breit ist, haben wir, wie im letzten Jahr auch schon – drauf verzichtet. Dani blickte besorgt auf sein Vorderrad, dann schmunzelnd zu mir: »Mach mal bissl hin, nicht, dass ich noch mal aufpumpen muss!« Hätte ich meinen Schwamm nicht zum Kühlen gebraucht, ich schwöre, ich hätte ihn damit vom Rad geworfen! Meine Blicke auf die Uhr häuften sich. Die sagten mir aber bald endgültig, dass ich dem Dani noch einen neuen Schlauch einziehen könnte und trotzdem unter 12 Stunden bleiben würde. Bei strahlendem Sonnenschein passierte ich das Ortseingangsschild von Roth. Während Dani sich in den Zielbereich aufmachte, fuhr Falk immer noch mit mir mit. Irgendwann kam er auch nicht mehr raus aus der Nummer. Wir erreichten den von Gattern eingepferchten Weg um den Marktplatz. Also Falk auf dem Rad gute zehn Meter vor mir, ich dahinter. Während sich Falk ein paar nette Worte anhören durfte, hatte ich für eine Minute nur noch Augen für den Gerstensaft, der da überall auf den Tischen stand. Gegensätzlicher konnte die Situation nicht sein. Falk wollte sich am liebsten verkriechen und ganz klein machen, und ich hätte mir eine Armspannweite von drei Metern gewünscht, um eins der Gläser für einen kurzen Schluck zu ergattern. Wohlweislich hatten die Leute ihre Getränke weit weg von den Athleten gestellt.

Die Stimmung übrigens war ganz gut, auch wenn ich mir hier ein wenig mehr versprochen hatte. Aber das sollte sich noch ändern. Dann nämlich, als der arme Falk angstschweißnassgedadert den Marktplatz verlassen konnte und sich flink auf den linken Rand des Fußwegs stellte, bis ich vorbeikam. Aber auch hier wurde er angeschnauzt, da viele Triathleten genau diese Ecke nutzten, um 43 Zentimeter der Laufstrecke abkürzen zu können. Wie mans macht... Nun denn, da musste er halt durch. Und schon waren wir drin, in der nächsten Stimmungswelle. Denn wir durchquerten noch einmal einen improvisierten Biergarten. Und die Leute hier sind fast ausgerastet, die Hölle. Das ist echt unglaublich, wie man über mehrere Stunden die Stimmung so aufrechterhalten kann. Das kam nicht nur der Alkohol sein, so enthusiastisch. Das muss wahre, tiefe innere Begeisterung sein. Falk versuchte noch ein paar Fotos von mir zu schießen, aber ehe die Kamera auslösebereit war, war ich meist schon vorbei. Grund genug für, auch ein Stück rückwärts zu laufen. Schon ging es auf die Zielgeraden vorm Stadion. Conny – eine Bekannte aus dem Moritzburger Triathlonverein – war am Straßenrand und wartete auf ihre Staffel. Ich klatschte mit ihr ab, ballte die Hand zur Faust. Ulfried grünte wie verrückt, als er mich im Zieleinlauf vom Rand anfeuerte. Siegerpose, Zeigefinger in die Luft. Yes!!! Das ein- oder andere Hefe war bestimmt schon im Verdauungstrakt. Nun hieß es nur noch konzentrieren. Meine Pose des Zieleinlaufs vom letzten Jahr wollte ich unbedingt wiederholen, nur diesmal fünf Meter eher. Damit es auch ja digitalisiert in der ganzen Welt zu sehen ist. Also kurz nach hinten geguckt, ob ich auch ja niemandem im Weg sein könnte. Purzelbaum, Hockstrecksprung und Säge. YESSSS!!!! Nach dem Jahr, nach der anfänglich verkorksten Vorbereitung, nach dem Wind heute! Unter 12 Stunden!



Die Freude währte trotzdem nur kurz, dann im Ziel hatte ich Stress. Claudi würde irgendwann reinkommen, ich wollte noch duschen und ans Handy ging keiner. Das würde sie mir nie verzeihen, wenn ich hier bei dem Ding unter der Dusche statt am Ziel warte. Und die Schlange vor mir rückte nicht weiter, eine ganze Viertelstunde lang wartete ich. Wenn es (in dem Fall) schlecht für mich laufen und Claudi nur eine Stunde für die restlichen zehn

Kilometer brauchen würde... Nein, nicht auszudenken. Also raus aus der Dusche, rein in die Klamotten und erst mal die anderen suchen. Immer noch ging keiner ans Handy. Und dann doch endlich, wir fanden uns. Und erst als ich hörte, dass Claudi noch eine halbe Stunde braucht, setzte ich mich hin, bekam ein Bier und dachte nach. Klar, die Glückwünsche hatte ich entgegen genommen. Aber unter 12 Stunden? Mann, Mann, Mann. Wow!



Der harte Weg bis Roth – Claudis Sicht

Und noch mehr Unerwartetes: Julia und Sandra sind auch da. Eine Überraschung folgt der anderen. Julia läuft sogar ein paar Meter mit und meint ich sähe gut aus.



Naja, wenn man das nach so vielen Stunden noch von mir behaupten kann. So viele Leute sind für einen da. Mann, ist das schön. Und jetzt kommt es noch besser: Andreas bleibt bei mir und will den Rest der Strecke – sind ja nur noch 19 Kilometer – mit mir mitlaufen. »Das kannst du doch nicht machen. Ulfried und Jürgen warten doch auf dich!« Schon wieder bekomme ich ein schlechtes Gewissen. Jetzt versäue ich der Staffel auch noch die Zeit. 11 Stunden wären echt drin gewesen. Kilometer um Kilometer erzählt er mir die tollsten Geschichten vom Rennsteiglauf, von diesem und von jenem Lauf und von den Zuschauern und seinem Training, den Leuten die er so kennengelernt hat, von der Familie. Und immer wieder summt und singt er »An Tagen wie diesen, wünsch ich mir Unendlichkeit«. Ich bin dankbar für diese Abwechslung. Denn dadurch kommt mir der Kanal bis jetzt auch noch nicht einmal unendlich lang vor. Wenn ich da an Pfingsten zurückdenke, als wir die Strecke mal ein Stück abgelaufen sind. Damals war es unendlich. Heute ist es einfach nur schön. Und ich wünsche mir sogar Unendlichkeit. Der Tag soll am liebsten gar nicht mehr enden. Ich genieße alles. Ich freue mich über die Wassermelone an der Verpflegung. Die Musik. Das Wetter. Die Geschichten. Die Stimmung. Unsere Fans. Ich tanze zu den Toten Hosen »über den Asphalt, als wär's ein Rhythmus, als gäb's ein Lied, das mich immer weiter durch die Straßen zieht.« Auf der Brücke (zweiter Wendepunkt) warten Eberhard und Martina auf mich. Und schon wieder unerwartet, denn die sollten doch eigentlich gerade bei Hart'l im Ziel sein. Wow. Die beiden verpassen ernsthaft für mich den Zieleinlauf ihres eigenen Sohnes? Mir schießt es die Tränen in die Augen. Womit habe ich das denn verdient? Mit so viel Unterstützung habe ich nicht gerechnet. Aufgeben ist jetzt erst recht nicht mehr drin. Wollte ich ja auch nie. Aber wer weiß, was kommt. Wir machen uns auf die letzten 13 Kilometer. Bis zur Lände wird's nun doch noch ganz schön lang. An den Verpflegungsstationen muss ich nun immer etwas längere Gehpausen einlegen. Acht Kilometer vor dem Ziel wünscht man sich dann doch nicht mehr Unendlichkeit. Zuschauer sind kaum noch da. Und siehe da, wenn's am Schlimmsten wird ist Rettung nah. Richtl wartet wie versprochen an der Lände auf mich, nach sage und schreibe mehr als anderthalb Stunden.



Von da an sind es noch 7 Kilometer, die er mich komplett begleitet. Noch vier bis Ortseingang Roth. Vier sehr schwere Kilometer. Auch wenn es eigentlich bergab geht, fühlt es sich an, als ginge es permanent bergan. Richtl reicht mir immer wieder Isogels und mein Mineraliengetränk. Ohne ihn hätten mich meine Beine keinen Meter mehr getragen.

Warten auf Claudi – Hart's Sicht

Ein zweites Bier und etwas zu essen musste her. Die Lockerheit kam, spätestens als der Blick auf meine ewig langen Wechselzeiten fiel und darüber gefrotzelt wurde. Mir ging es gut, ich konnte gehen, war nicht »eingerostet«. Lachte und sorgte mich wegen Claudi. Ihre letzten Zwischenzeiten fehlten schon lange. Kernchens aber auch. Wir riefen an, alles war okay. Julia kam noch vorbei, Jürgen saß mit am Tisch, meine Eltern hatten es nun auch bis ins Ziel geschafft. Schließlich brachen wir auf, um unseren Finishern entgegenzukommen. Meine Nervosität stieg plötzlich unermesslich. Wie würde es ihr gehen, wie würde sie aussehen? Und dann kam sie.

Das Ziel – Claudis Sicht

Am Ortseingang sehne ich mich nur noch nach Einem. Nicht dem Ziel, sondern meinem Bärchen. Hoffnungsvoll grase ich jeden Zentimeter nach ihm ab. Nichts. Keine Spur. Dabei weiß er doch, dass ich jetzt fast da bin. Die letzten Kilometer zusammen. Das wär schön. Ich jammere Andreas und Richtl die Ohren voll. Doch die beiden sind geduldig und nehmen es mit Humor. Die Musik kann ich nicht mehr genießen. Wie weit ist es denn noch? Am Marktplatz habe ich wieder etwas Ablenkung. Es wird mein Roth-Titel, mein Trainings- und Motivationssong »Somebody I used to know.« gespielt. Wer auch immer den Tag organisiert hat, er hatte ein absolutes Talent. Besser geht es nicht.

Noch anderthalb Kilometer bis zum Ziel und einen bis zu meinem Bärchen. Die Sonne ist kurz vorm Untergehen. Die Häuser werden in fantastisches Abendrot getaucht. Sehr romantisch. Noch zweimal rechts abbiegen. Und dann ist es endlich soweit: mein Bärchen ist da. Ich lasse mich in seine Arme sinken. So schön. Geschafft! Die letzten 500 Meter durchs Stadion laufen wir gemeinsam. Er hält mich fest an der Hand. Die Tribünen sind voll. Die Zuschauer klatschen mit einem ab. Die Schwiegereltern sind da. Conny ruft und winkt von der Tribüne. Ich muss mein Cappy noch wegwerfen, sieht sonst blöd auf dem Foto aus. So viele Eindrücke auf einmal. Ich weiß gar nicht wo ich zuerst schauen soll. 500 Meter sind verdammt kurz. Und dann kurz vor der Ziellinie macht er es tatsächlich. Hart'l nimmt mich hoch und trägt mich ins Ziel. Mann, ist das geil. 14h21min. Den ganzen Tag habe ich nur ihm zu verdanken. Er war das ganze Jahr für mich da. Hat mit mir zusammen trainiert. Mich angetrieben, wenn ich keine Lust mehr hatte. Mich bei meinen Trainingsläufen auf dem Rad begleitet. Sein Training hinten angestellt um mir das Finishen zu ermöglichen. Dabei hatte er doch den großen Traum, hier in Roth die Atmosphäre und den Marktplatz noch einmal zu genießen, wo es doch letztes Jahr so sehr geschüttet hatte. Ich wollte doch nur mitmachen, damit wir die wenige Zeit, die wir miteinander haben wenigstens ein bisschen zusammen trainieren können. Aber dass es so schön wird, damit hätte ich nicht gerechnet. »Danke, dass du mir das ermöglicht hast! Alleine hätte ich mir dieses Ziel nie vorgenommen und diese wunderbare Erfahrung nie gemacht.«



Jürgen, Ulfried und Andreas laufen genau hinter uns ins Ziel. Ich schnappe mir Andreas und laufe noch einmal mit ihm gemeinsam durchs Ziel. Dass er die Staffelzeit geopfert hat um bei mir zu sein, ist echt groß.

Im Ziel sind alle da, nur Richtl fehlt. Er muss sich sicher erst mal den Weg durch die Menschenmassen bahnen. Ich falle ihm sofort um den Hals, als ich ihn sehe. Den gesamten Tag war er für mich da, von früh an. Von der Fahrt zum Schwimmstart, über das Mittagessen, die Begleitung beim Marathon bis zum letzten Kilometer und darüber hinaus. Niemals hätte ich damit gerechnet. DANKE.

Hart'l bringt mich zum Zielzelt, wo es ein Finisher-»Erdinger Alkoholfrei« und den Beutel mit meinen Sachen gibt. Ich will erst einmal duschen. Bis zum Feuerwerk sind noch anderthalb Stunden Zeit. Das sollte machbar sein. Ich hole meinen Beutel, gehe Richtung Duschen. Der Weg dahin ist sehr mechanisch. Für 20 Meter brauche ich 2 Minuten. Aus der Dusche kommt nur kaltes Wasser. Mich friert. Nach einer gefühlten Ewigkeit wird es dann doch noch warm. Alles brennt, wahrscheinlich habe ich mir alles aufgerieben. Am Platz mit meinen Sachen wieder angekommen, wird mir auf einmal anders. Mir drückt es auf den Bauch, ich bin völlig erschöpft. Mit Handtuch umwickelt sitze ich da. Ich kann mich kaum noch rühren. Immer wieder muss ich gähnen. Ich stütze meinen Kopf auf meine Hände. Alleine schaffe ich es nicht mal mehr mich anzuziehen. Ich rufe mein Bärchen an, er muss mir helfen. Ich sehe, dass meine Mama versucht hat mich anzurufen. Ich rufe zurück und hoffe, dass sie nicht merkt, dass ich so erschöpft bin. Sie ist so weit weg und würde sich nur unnötig Sorgen machen. Ich wünschte, meine Eltern wären jetzt hier.

Nach mehr als einer Stunde habe ich es dann tatsächlich geschafft. Pünktlich zum Feuerwerk bin ich wieder unter den Lebenden. Ein Stück trockenes Brötchen, gutes Zureden, Händchenhalten und eine warme Decke können Wunder bewirken. Wir genießen das Feuerwerk als krönenden Abschluss.

Danke an jeden einzelnen, der mit in Roth war. Ihr alle habt dazu beigetragen, dass es ein unvergesslicher Tag wurde!

Claudis Zieleinlauf – Hart'ls Sicht

Sie rannte. Sie war zwar in einer anderen Welt unterwegs, aber sie hielt sich. Hand in Hand liefen wir die letzten Meter. Links und rechts nahm sie die Emotionen nur am Rande wahr. Kurz vorm Ziel hob ich sie dann hoch und trug sie übers Ziel. Drei Leute aus der Heimat haben die Aktion sogar live im Internet gesehen! Völlig fertig war sie, wusste nicht ob sie sich freuen oder weinen sollte. Aber glücklich und zufrieden. Ich war unheimlich stolz auf meine Maus. Und ein bisschen auch auf mich und auf uns, denn das war unser gemeinsamer Lohn!

Und nicht zu vergessen: auch der Lohn der »Arbeit« unser ganzer Betreuerstab, der auch gehörigen Anteil am Finish hat. Kilometerweise Radgefahre, um pünktlich zum Zeitpunkt X an Stelle Y zu sein, nur um 2 Sekunden Blickkontakt zu uns zu haben – das ist keine Selbstverständlichkeit. VIELEN DANK AN ALLE!

Auch an den bike point, der uns wieder mal tatkräftig unterstützt hat, auch in den unmöglich kurzfristigsten Situationen.

Nach anderthalb Stunden hatte sich Claudi gefangen und so konnten wir – wenn auch auf wackligen Beinen – das Abschlussfeuerwerk genießen.



Für Statistiker:

	Thomas	Platz/Disziplin (m/w)	Claudi	Platz/Disziplin
(m/w)				
3,8km Schwimmen:	01:22:01	2227	01:25:13	329
Wechsel aufs Rad:	00:07:52	2402	00:07:16	347
180km Rad:	05:55:31	1624	06:48:50	308
Wechsel zum Lauf:	00:07:39	2340	00:08:33	342
42,195km Lauf:	04:14:40	1133	05:55:50	336
Gesamt	11:47:40		14:25:40	
Platz gesamt (m/w):	1479		331	
Platz Altersklasse:	272		35	

Am 11.8. sollte für uns beide mit der O-See-Challenge noch ein spaßiger Wettkampf – ein Cross-Triathlon (Kurzstrecke) folgen. Zu dumm, dass wir die Ausschreibung nicht genau gelesen hatten und damit zu spät zur Startnummernausgabe kamen. Keine Chance, dort zu starten. Glücklicherweise war am 12.8. noch ein weiterer Cross-Triathlon am Filzteich (Schneeberg), an dem wir kurzerhand teilnahmen. Ich brauchte schließlich noch eine kurze harte Einheit, da ich mich Mitte Juni kurzfristig entschloss, den Ironman Schweden am 18.8.2012 mitzunehmen. Es gab noch Startplätze und ich habe nun einmal die Fitness, das durchzustehen, dachte ich mir. Ein Wettkampf der Ironman-Serie hilft mir auch weiter, irgendwann mal auf diese Insel (Hawaii zum weltberühmten Ironman) zu kommen. (Beim Triathlon gibt es wie im Boxen auch viele Verbände mit eigenen Rennen, Roth ist zum Beispiel die so genannte Challenge-Serie. Die Ironman-Serie sind Qualifikationsrennen für Hawaii. Mit Gesamtzeiten um die 9h30 kann man sich Hoffnungen auf eine direkte

Qualifikation machen. Weil ich die Quali-Zeiten aber nie erreichen werde, besteht noch die Möglichkeit, einen der begehrten Startplätze per Los zu kaufen. Oder per Ebay, ich habe allerdings noch kein Spendenkonto für die benötigten 30.000 Euro eingerichtet ... Das Finish eines solchen Rennens würde mir aber beispielsweise für den Lostopf helfen.)

Und was soll ich drum herum reden respektive schreiben: Ich nehme mir ein Sub 11 vor. Selbst die Formulierung lässt mich beim Querlesen dieses Berichtes aufhorchen. Ich beziehungsweise wir sind angekommen in der Triathlonwelt. Mittlerweile können wir uns beide zur Spezies Triathlet dazu zählen (bis jetzt betrachtete ich uns immer noch als Randgruppenteilnehmer, als Leute, die mal hineinschnuppern wollten). Sub 11 heißt also irgendetwas unter elf Stunden, also 10:59:59. Manch einer von euch mag jetzt einwerfen: das sind 47 Minuten schneller als Roth. Durchaus berechtigt. Ich sage aber: es ist möglich. In Roth stand der Spaßfaktor an oberster Stelle. Der Radkurs in Schweden ist flach, dafür windig. Aber ich habe Gerds Zeitfahrmaschine geliehen bekommen. Voll-Carbon, eine Rakete. Im bike point haben wir es soweit es ging angepasst. Dass es nicht 100%ig passt und ich mich auch nicht ausreichend genug an das Rad gewöhnen kann, ist mein Kompromiss (den ich aber gern eingehe). Diese Rakete ist einfach mal schneller als mein Rennrad. Und ein um zwei km/h erhöhter Durchschnitt sind in der Endabrechnung Welten. Mein offensiver Fahrplan für Schweden: 1h20 schwimmen, 10 min Wechsel (insgesamt), 5h30 Rad und der Marathon unter 4h. Alles Zeiten, die ich noch nie geschafft habe (selbst die Wechsel ☺). Eine Woche vorm Wettkampf sehe ich das auch schon wieder anders, die Laufform von Moritzburg habe ich einfach nicht mehr (1h38 auf der Mitteldistanz für den Halbmarathon...). Meine Laufschuhe, die ich eigentlich erst nach Schweden wegwerfen wollte, sind nun komplett runter. So dass ich kurz vor knapp auch noch neue Laufschuhe brauchte, auch wenn man das nicht tun sollte. Aber ich will es ja so, will Gas geben. Das Ganze spricht natürlich gegen meine bisherige »Sport = Spaß-Philosophie«, aber vielleicht bekomme ich die richtige Mischung aus Spaß und Leistung trotzdem hin.

Ich hoffe jedenfalls, mir trotz alledem die wichtigste Eigenschaft, wie es so treffend in der letzten Ausgabe der Zeitschrift »Triathlon« formuliert war, eines Ironman weiter beibehalten zu können: Respekt.

Respekt vor den Leistungen anderer. Vor der Distanz. Und Respekt vor sich selbst.