

# **Unser erster Triathlon – 1500m Schwimmen, 42km Rad und 10km Laufen**

## **Idee und Vorbereitung**

Wir schreiben das Jahr 2009. Anfang Juni. Zum ersten Mal haben wir es seit 8jährigem Bestehen geschafft, uns den Moritzburger Schlosstriathlon anzusehen. Es ist Sonntag Nachmittag, die Jedermann-Distanz. Wir sehen Leute, die sich komplett in der Wechselzone umziehen, andere, die auf einem Damenrad antreten und einen Sieger, der die 750m in Wasser, 20km Rad und 5km Lauf in knapp über einer Stunde in einem Mordstempo absolvierte. Krass. Spontan hätten wir sofort mitmachen können. Einziges Problem: Claudi ist selbst zu Schulzeiten aufgrund von Sportbefreiung und Desinteresse nie mehr als 400m am Stück gerannt und ich bin in meinem Leben noch nie Kraul geschwommen. Auf jeden Fall hat uns diese Veranstaltung nachhaltig begeistert.

Wie sollte es letztes Jahr Ende August nach der Bewältigung des Cristalps weiter gehen? Der Triathlon blieb im Hinterkopf und Claudi probierte mir in ersten Versuchen, kraulen (nicht Bauch kraulen) beizubringen. Da sie das früher im Schwimmverein betrieben hat, sollte das auch irgendwie möglich sein. Sollte... Claudi ihrerseits war Anfang des Jahres im Fitnessstudio auch öfter auf dem Laufband unterwegs, angefangen von 5min laufen und 2min gehen arbeitete sie sich langsam von 5,5km/h auf 6,5km/h hoch. Schwimmen hingegen fiel mir sehr schwer. Immer wieder biss ich in den sauren Apfel bzw. das Chlorwasser. Ehe ich die Atemtechnik verstanden habe, verging eine halbe Ewigkeit. 2er Atmung, 3er Atmung, absaufen. Es reichte für 20m, die letzten 5 bis zum rettenden Beckenrand der Schwimmhalle musste ich meist hustend (wegen dem verschluckten Wasser) per Brustschwimmen zurücklegen. Claudi hingegen machte beim Laufen viel größere Fortschritte, die sie jedoch selbst nicht sah. Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen.

Die 25m-Bahn konnte ich irgendwann auch 2x hintereinander bewältigen. Der Puls schnellte dabei zwar auf gefühlte 180, aber immerhin ein Anfang! Neben der Ausdauer hatte ich noch ein zweites Problem: die Geschwindigkeit. Also besorgte Claudi mir ein Schwimmbrett, mit dem ich nur Armschlag bzw. Beinschlag üben sollte. Das mit den Armen funktionierte auch ganz gut. Anders bei den Beinen. Unübertroffenes Highlight war wohl, als ich mich mal wieder am Beinpaddeln versuchte und ein besonders schneller entgegenkommender Schwimmer durch seinen Sog dafür sorgte, dass ich plötzlich rückwärts schwamm – unglaublich aber wahr! Wie oft wurde ich gefragt, ob ich es nicht doch lieber mit Brustschwimmen versuchen wollte. Nein, ich will kraulen! Und so steigerte man sich langsam auf die 100m am Stück, 200m und sogar bis zu 400m. Laufen wurde durch Fußball irgendwie nebenbei mit trainiert und das mit dem Radfahren schliff auch ein wenig. Mit Hilfe eines Fachbuches stellten wir so etwas wie einen Trainingsplan auf, den wir aber nie richtig einhielten. Das Problem war, dass wir uns bei der Trans Germany, einem Mountainbike-Etappenrennen eine Woche vorm Triathlon, angemeldet hatten.

Wofür nur trainieren, was ist das Ziel für dieses Jahr? Alles halt ein bisschen, keinem der beiden Ereignisse konnten wir eine höhere Priorität zuordnen.

Der Winter hielt ewig Einhalt und so kam unser Mallorcatripp kurz vor Ostern gerade zum rechten Zeitpunkt, um mal etwas intensiver Sonne zu tanken und etwas Sport zu treiben. Aber auch dort hatte es eine Woche vorher erst einmal geschneit... Letztendlich hatten wir doch Glück mit dem Wetter, bekamen ein paar gute Mountainbikes geliehen und hatten ordentlich Spaß im Gelände. In den langen Anstiegen machten sich Gott sei Dank auch einige Konditionsüberbleibsel vom Cristaltraining bemerkbar. So konnte Sport und Spaß optimal kombiniert werden. Der Pool im Hotel hatte mit gefühlten 13 Grad eine optimale Temperatur die ausreichte, um nach versuchten zehn Schwimmminuten mit Eisfüßen wieder rauszuklettern. Abhilfe schuf hier der Triathlonclub in Polencia mit seinem beheizten Pool. Ich hatte mittlerweile ganz gut an Ausdauer beim Schwimmtraining gewonnen, mehrmals 100m bzw. 200m am Stück waren locker machbar. So kam ich in jenem Pool, wenn auch mit größeren Pausen auf 1450m. Die fehlenden 50m zum Erfolgserlebnis – die angepeilte Distanz in Moritzburg beträgt ja schließlich 1500m – machte das Poolpersonal mit dem unbedingten Willen, den Pool um 18:00 abdecken zu müssen, zunichte. Auch zum Joggen sind wir gekommen, Claudi meisterte zum ersten Mal 8km am Stück, ich durchbrach die 10km-Marke erstmals für 2010.

Die Anmeldung in Moritzburg war das fehlende Tüpfelchen auf dem „i“ zur ernsthafteren Vorbereitung. Und in der Woche nach Mallorca war es dann auch soweit...

Laufen und schwimmen wurde bei uns beiden intensiviert. Zumindest schafften wir es nun ein bis 2x die Woche für eine Stunde in die Schwimmhalle und auch 1 bis 2x joggen war drin. An Ausdauer legten wir weiter zu, nur die Geschwindigkeit blieb aus. Als wir in unserem Radladen von unserem Vorhaben berichteten, ernteten wir dazu nur: „Man muss doch auch mal zum Ziel haben, nicht letzter zu werden“! Hat der Bikepoint etwa mit seinem Image ein Problem, wenn wir mit deren Rennrädern antreten wollen?

Es folgte eine Erkältung, die erst mich und in der darauffolgenden Woche Claudi erwischte. Und – man mag es kaum glauben – die bewirkte Wunder. Wir setzten jeweils eine Woche aus und tankten Kraft. Und als ich in der zweiten Woche schwimmen ging, kam Claudi zur intensiven Technikbegutachtung mit. Innerhalb dieser Stunde verbesserte ich meine 100m Zeit von 3 auf 2einhalb Minuten! Der Vorletzte im Teich kann sich so langsam mal warm anziehen, ich komme in großen Armzügen näher (von hinten) – so mein Fazit nach dieser Stunde! Auch Claudi schaffte zum ersten Mal die 10km Marke beim Joggen. Zu den ersten (und einzigen) 1500m am Stück bin ich 3 Wochen vorm Triathlon gekommen. Es folgten noch eine handvoll Trainingseinheiten sowie ein Duathlon bei Claudi (5km Laufen, 20km Rad und abschließend noch einmal 2,5km Laufen).

Die Trans-Germany eine Woche vor Moritzburg sorgte zwar für eine gute Bikevorbereitung, aber auch für ein Art Sehnenscheidenzündung bei Claudi sowie Achillessehnschmerzen bei mir. So kehrten wir zwar als stolze Finisher heim, hatten jedoch arge Bedenken, überhaupt zum Triathlon antreten zu können. Folglich war auch die letzte Woche vor dem Start geprägt von sportlichem Nichtstun. Einzig war ich erstmals im Waldteich unterwegs, um mal das Schwimmen im offenen Gewässer probiert zu haben. Ohne Schwimmbrille, ohne Orientierung und entnervt von der Entengrütze stieg ich jedoch nach 400m wieder aus dem Wasser.

## Der Tag der Wahrheit oder: die Flucht nach vorn



Immer noch ohne Plan, ob unsere gestressten Körper die Anstrengungen überhaupt würden bewältigen können, wachten wir am Morgen des 13.06.2010 auf. Finishen hatte oberste Priorität und war mittlerweile auch mein einziges Ziel. Ich hatte zwar Ewigkeiten vorher ganz entfernt und in den kühnsten Träumen mit einer Zeit von 3h15 geliebäugelt, aber das konnte ich nach den letzten Wochen wohl abschreiben. Ein

letzter Blick in die Wettkampfinformationen ließ Claudi ziemlich erstarren: Nicht wie angenommen nach 2h50min, nein, dieses Jahr sogar schon nach 2einhalb Stunden müsste der Wechsel vom Rad aufs Laufen erfolgt sein. Andernfalls würde man disqualifiziert. Panik pur, schließlich hatte sie sich ausgerechnet, dass es bei ihr für 2h50 verdammt knapp werden würde. Ich habe sie gar nicht beruhigen können!

So rollten wir also in Moritzburg ein, holten unsere Leihbikes, versuchten unsere benötigten Dinge in der Wechselzone optimal zu platzieren und liefen anschließend



Richtung Start. Claudi war immer noch total nervös, ich hingegen verspürte nicht mal einen Hauch von Anspannung. Was sollte auch passieren, schwimmen klappt schon irgendwie und den Rest kriegen wir auch noch hin. Und schon wurde der Startcountdown für die erste Welle runtergezählt, alles Leute aus Triathlonvereinen. Die schwammen kreuz und quer durcheinander Richtung erste Boje. Unverständlich, ich meine dass ich mit meinem Wald- und Wiesenstil

nicht geradeaus schwimmen ist klar, aber das auch die Profis so viele Richtungskorrekturen einlegen müssen... 5 Minuten später hieß es auch für uns, die letzten 10 Sekunden runterzuzählen und uns in den warmen Schlossteich zu stürzen. Schlammig war es übrigens widererwartend nicht! Mist, die Schwimmbrille hatte ich nicht richtig befestigt, auf der linken Seite kam gleich etwas Wasser durch. Aber ich legte einen guten Start hin, um mich herum gesellten sich einige Brustschwimmer/innen. Bei meinem ersten Blick nach vorn lag Claudi schon 5m vor mir. Die Zeit bis zur ersten Boje war für mich die schlimmste, da der Weg bis dahin ewig weit weg schien. Zu meinem eigenen Erstaunen hielt sich noch eine Badekappe hinter mir im Wasser. Ich versuchte nun irgendwie, die erste Boje zu umkurven. Gutes Stichwort, denn wie schwimmt man eigentlich eine enge Kurve mit Kraulstil??? Meine umständlichen Versuche endeten jedenfalls damit, kurz auf Brust umzustellen. Eine gute Gelegenheit, gleich mal meine Brille zu entwässern und überhaupt die grobe Richtung auf die nächste Boje anzupeilen. Das Ende des Hauptfeldes jedenfalls war nur noch weit entfernt zu sehen. Und plötzlich hörte ich es neben mir planschen... Das Ende vom Lied: eine leichte Wasserkollision mit der vorbeipreschenden Brustschwimmerin. Mehrere weitere Richtungskorrekturen später war die Brücke zur anderen Teichseite endlich nahe und doch wieder weit entfernt, denn irgendwer hatte eine fiese Gegenströmung installiert... Hielte ich jetzt ein Schwimmbrett in den Händen, würde ich wegen dieser Passage nie finishen können – miserable Beintechnik, immer noch ;-) Die genervte Brustschwimmerin war schon auf über 10m davongezogen, so dass nur noch der „Besenwagen“ auf dem Surfbrett neben mir war. Da ich den Bewegungsablauf beim Kraulen immer noch nicht richtig



verinnerlicht habe, musste ich mich sehr oft daran erinnern, mich zu strecken, die Arme richtig durchzuziehen und die Finger geschlossen zu halten. Alles nicht so einfach. An der nächsten Boje war ich erst einmal für Sekunden völlig orientierungslos. Also erst einmal die Brille abnehmen und gucken. Nach vorne: niemand zu sehen. Nach links: hier auch nicht. Erst nachdem ich diese Boje halb umrundet hatte, lugte wieder bzw.

nur noch die bekannte schwarze Badekappe in Richtung Ausstieg aus dem Wasser.

Claudi ist also auch schon draußen. Gut so, nichts wie hinterher. Aber Moment mal, links von mir sind ja auch noch Bojen – was ist damit? Der Surfbrettbesenwagen hatte auch keine rechte Antwort diesbezüglich. Also bin ich mehr oder weniger geradeaus Richtung Ausstieg geschlängelt. Nun hatte ich den Schlossteich kurz für mich allein... Plötzlich tippt es mir auf die Schulter – was denn nun schon wieder? „Muss ich etwa



doch noch zu den anderen Bojen?“ „Nein, Du kannst jetzt laufen!“, meinte der treue Wasserbegleiter. Hm. OK, die Wassertiefe lag bei ca. 50cm, also gut, dann eben rauslaufen. Dumm nur, dass das tierisch anstrengt! Aber als ich am Ausstieg meine Eltern sowie Fibu und Ellen sah, konnte ich nur lachen, riss die Arme demonstrativ in die Luft und hörte mich innerlich sagen: schwimmen gepackt, jetzt geht's endlich richtig los. Ich hatte Spaß und ein Grinsen

im Gesicht. Wie angekündigt und nie anders erwartet bin ich also als letzter aus dem Wasser geklettert. Rennen in die Wechselzone ging mehr schlecht als recht, die letzten Meter aus dem Wasser waren zu anstrengend! Aber was für eine Zeit! 49min minus die 5min, die wir startbedingt noch abziehen können. Und was für ein Spaß, es stehen sogar noch 4 Leute mit Rädern im Wechsel. Schnell zum Rad, leicht abtrocknen, Pulsgurt umbinden, rein in die Radschuhe. Trikot an. Mist, mein Trikot ist so eng geschnitten, dass ich das gar nicht über den Pulsgurt auf halbnassem Rücken runter ziehen konnte! Aber im nächsten Moment kam der Moderator an, und vor der ersten Frage war er mir diesbezüglich behilflich. Lustige Sache. Dann fragte er mich auf meinen Nachnamen hin anspielend erst einmal, ob mein Vater Waldemar heißt. Nein, nix mit Weißbier, ich will los! Wo bist Du her? Moritzburg antworte ich noch kurz und trocken, während ich mich schon im Sprint aus der Wechselzone befinde. Szenenapplaus für den Local!

Nun warten 42km Rennrad auf mich: 6km Zufahrt, 3x eine Runde über 10km und die 6km wieder zurück. Welliges Gelände, windig, da es über viele freie Flächen geht. Kurz vor mir ist endlich die Linie, ab der ich mich aufs Rad setzen darf, die Linie, die für mich den eigentlichen Wettkampfbeginn bedeutet!



Im nächsten Moment kippt mein Vorderrad zur Seite weg und ich lege mich fast auf die Pflastersteine... Aber als ich es dann endlich aufs Rad gepackt

hatte, schoss der Tacho sofort auf 30km/h hoch und ich bin auf und davongezogen. Keine 5min später habe ich die ersten 4 Leute überholt. Nach ziemlich genau 10min erreichte ich die Kreuzung zur Rundeneinfahrt. Auf einer Proberunde mit dem Mountainbike habe ich unter Vollspeed für diese erste Strecke fast 15min gebraucht. Noch mehr Mut machte mir, dass mir noch keiner der Führenden entgegen fuhr. So fand ich mich beim Einbiegen in die Runde gleich in einem Pulk wieder. Nun würde sich zeigen, ob der Wetterbericht stimmt, hatte dieser doch Nordwind angekündigt. Aus meiner Sicht die perfekte Windrichtung für die Strecke. Nach der ersten Geraden konnte ich den Punkt abhaken, Nordwestwind war auch mehr als in Ordnung. Die kurzen knackigen Anstiege führten zu manchen Einbrüchen bei einigen Mitstreitern. Also wurde die Aufholjagd gnadenlos fortgesetzt, bis zum Einbiegen in die erste Runde hatte ich schließlich noch keinen einzigen Mann eingeholt. Wer sich dabei gerade in welcher Runde befand, war nicht ersichtlich – wie auch. Ich war gespannt, wie sich Claudi schlagen würde. Mitte der ersten Runde war sie noch nirgendwo in Sichtweite, auch nicht am finalen Anstieg. Nach 29:53min auf dem Rad bog ich in die 2. Runde ein, Das bedeutete knapp 20min für die ersten 10 Rundenkilometer, stark! Nur was ist mit Claudi? Die hätte ich eigentlich längst sehen müssen, hat sie vielleicht doch etwas mit dem Arm und ist gar ausgestiegen? Erst kurz vor Ende der 2. Runde hole ich sie ein, der Arm ist in Ordnung. Viel wichtiger: sie hat noch eine gute Stunde Zeit auf die Zeitkontrolle in der Wechselzone, sie wird es also unter 2einhalb Stunden auf die Laufrunde schaffen! Die 2. Runde war nach 49:47min zu Ende, wieder unter 20min. Langsam fragte ich mich, ob ich dieses Tempo weiter treten sollte, schließlich hämmerte der Puls knapp unter der 180 und laufen musste ich ja auch noch. Aber was soll's, ich werd schon irgendwie durchkommen, also weiter so. In Ebersbach standen die Leute bis zum Schluss am Anstieg und nach 1:09h war ich auf dem Weg zurück nach Moritzburg. 1:21h für 42km, so schnell bin ich noch nie Rad gefahren... In der Wechselzone kassierte ich erst einmal die gelbe Karte, weil ich meinen Helm zu zeitig abgenommen hatte. Aber sofern ich nicht noch irgendwelche Dummheiten wie Abkürzungen oder ähnliches beim Laufen veranstalte, hätte dies



wohl keinerlei Auswirkungen mehr. Also ab in die Laufschuhe, einen Energieriegel hinterwürgen, einen Schluck trinken und ab! Ich rannte los wie gewohnt, zumindest war das der Plan. Obwohl wir das ein paar Mal geübt haben, vom Rad in die Laufschuhe zu wechseln, hatte ich das Gefühl, dass es mir in der ersten Kurve gleich die Beine wegziehen würde. Wahrscheinlich war ich aber einfach nur etwas übermotiviert, als ich an unserer

kleinen Fangemeinde, der nun auch noch Ulfried angehörte, vorbeifliegen wollte. Also erst einmal ruhig, 10km sind eine Menge Holz. Claudi kam mir auf dem Rad entgegen, sie hatte noch 8min Restzeit auf die 2,5h.

Claudi bekam nach dem Wechsel in die Laufschuhe plötzlich Seitenstechen und geriet erneut in Panik, ob sie es so noch packen würde. Eine kurze Gehpause brachte die erhoffte Abhilfe, so konnte sie sich erst einmal in Ruhe die Sprüche zu Gemüte führen, die Friedel und Prosci auf die Straße gesprüht hatten. Als wir mit dem Rennrad drüber gefahren sind, waren wir eh zu schnell, um irgendetwas erkennen zu können.

Wahrscheinlich hatte ich auch ein wenig zu viel in der Wechselzone getrunken, ein leichtes Unbehagen kündigte sich an. An der 1km entfernten Verpflegungsstelle



nahm ich deshalb einen halben Becher Wasser sowie einen nassen Schwamm zur Kühlung und einen weiteren Kilometer später ging es halbwegs. Umso erstaunter war ich als ich feststellte dass ich trotzdem mit 5min/km unterwegs war. Und so ging es hinein in den Wald, 2 ganz kleine kurze aber heftige Anstiege hinauf und nach 4km in den Schlosspark hinein. Eine sich ewig hinziehende Gerade bot erneut die Möglichkeit einige Leute zu überholen. Aber auch hier stand wieder die Frage, ob sich diese in ihrer ersten oder zweiten 5km-Runde befanden. Ein letztes Mal ging es vorm Schloss die Straße entlang, ein letztes Mal Aufmunterung von unseren Zuschauern. Ulfried will mir schon eine Schluck Bier reichen, ich kommentiere nur knapp: „Nee, erst im Ziel!“.

Nun entdeckte ich auch Udo samt Familie, einen weiteren Arbeitskollegen, dessen Kinder fleißig mit der Tröte lärmten. Noch ein Wasser an der Verpflegung. Laut Uhr war ich immer noch fix unterwegs, auch wenn sich die linke Wade langsam bemerkbar machte. Aber was soll's, geht es eben etwas vorsichtiger die bissigen Anstiege hinein. Andere Leute haben das Laufen schon lange aufgegeben und



schleichen Richtung Ziel. Immer wieder tauchen am Horizont Mitstreiter auf, die ich noch kassieren kann. Vorm Schloss klatsche ich noch mit Richtl ab (mein Fußballcoach), ehe es auf die Zielgeraden geht. Einige Sekunden später habe ich glücklich die Finishermedaille um den Hals hängen, auch ein wenig ungläubig ob der erbrachten Zeit. Beim Dehnen kam der Krampf langsam. Eigentlich wollte ich ja

noch mit Claudi durchs Ziel laufen, hm. Ulfried besorgte jedenfalls erst einmal das gewünschte Bier und als Claudi in Sichtweite war, stand ich dann doch ca. 50m

vorm Ziel, nahm sie an die Hand, erklärte ihr, dass sie jetzt bitte keinen Schlussspur hinlegen sollte und lief mit ihr rein. Sie war genauso hin und weg – unter 3einhalb Stunden!

## Fazit



Keine Ahnung. Es war eine Mischung aus Anstrengung und totalen Spaß! Ein Wettkampf ohne die geringste Anspannung – zumindest für mich. Einfach mal sehen, was geht. Und es ging eine ganze Menge! Insgesamt haben mich vielleicht 10 Radfahrer überholt, die wahrscheinlich auf ihrer letzten Runde waren. Hinzu kamen 2 Läufer.

Ein wahrlich olympischer Tag! Mann kann es gar nicht so richtig beschreiben, da wir es selbst kaum glauben können! Stunden später, als ich im Internet nach unseren Ergebnissen suchte, hat es mich fast vom Stuhl gehauen, meine Zielzeit: unglaubliche 2h59min und 51,9s. 234ster Platz von 272. Nach meinen ganzen 5 Läufen, die ich dieses Jahr über 10km gemacht, habe ich eine 47:55min aus dem Hut gezaubert! Claudi ist 1:09h gerannt, auch 10min unter ihrer Bestzeit! 31ste von 33 Finishern, 3:26:35,5h.



Natürlich bedanken wir uns für die Unterstützung, es hat einen unglaublich gepushed, sobald man ein bekanntes Gesicht erblickt hat. DANKE!!!!

Eine bombastische Veranstaltung, tolle Kulisse und unglaubliche Ergebnisse – was für ein Tag!