

## Eine Geschichte über aufgegebene Pläne... oder: Unterwegs im Spreewald.

Jedes Jahr zur selben Zeit findet im Mai der Spreewald-Duathlon (19-88-5) statt.

Um die eigene Form zu testen und zu erfahren, wie das bisherige Training angeschlagen hat, sind Matthias K., Tom K. und ich über die Mitteldistanz gestartet. Nebenbei war es für jeden von uns eine intensive Vorbereitung für die vor uns liegenden Langdistanzen in Roth oder Glücksburg.

Auch Läufer starten auf dem ersten Teilstück der Strecke über 19 Kilometer. Sandra hat die Teamwork-Fahne für den Verein hochgehalten und in der Frauenklasse gewonnen.

(SUPER!!!)

Die 19-Kilometer-Laufstrecke bezeichne ich als anspruchsvoll. Denn bis auf die ersten fünfhundert Meter nach dem Start und die letzten zwei Kilometer auf der Straße (oder dem Fußweg), läuft man die gesamte Strecke über holprige Abschnitte mit kleinen Anstiegen, Wurzelgeflechten, Löchern und immer wieder losem Sand durch den Brandenburgischen Wald.

Vor dem Rennen war meine` Taktik` noch ganz einfach. Ich kenne die Lauf- bzw. Radqualitäten von Matthias und weiß daher, dass ich gegen ihn keine Chance habe. Also konnte ich mich deshalb ausschließlich auf Tom konzentrieren. Meine Möglichkeit, im Ziel vor ihm anzukommen konnte also nur sein, ihm beim ersten Lauf so viel Rückstand zu geben, dass er es auch beim Radfahren (seiner absoluten Lieblingsdisziplin) nicht mehr schaffen kann, mit Vorsprung auf das letzte Laufen zu wechseln. Das aber Tom im vergangenen Trainingsmonat (inklusive Malle-Minitrainingslager) 1300 Kilometer Rad (!!!) gefahren ist, hatte er mir erst hinterher verraten.

Schnell hat sich nach dem Start das Feld auseinandergesogen und ich an meiner `Marsch-tabelle` gezweifelt. Ich dachte, mit einem 5er-Schnitt gut über die Runde zu kommen, und damit Tom in seine Schranken weisen zu können. Zu meiner großen Überraschung war er aber bis Kilometer 8 ständig an meiner Seite oder lief vor mir her. Damit bin ich überhaupt nicht klar gekommen, war verunsichert und zweifelte an mir selbst. An Verpflegungsstationen oder Anstiegen habe ich immer wieder versucht, von ihm wegzukommen, was er aber immer verhindert hat. Permanent habe ich überlegt, wie ich mich verhalten soll: Mich vernünftigerweise in Disziplin üben und wirklich mein eigenes Rennen machen – und damit sicher nach ihm ins Ziel zu kommen. Oder darauf hoffen, dass er blufft und ebenfalls über seinem Limit läuft. Denn zu diesem Zeitpunkt lag ich fast drei Minuten unter meiner eigenen Tempovorgabe und ahnte, dass sich dies rächen würde. Aber egal... ich musste weg von Tom. Als ich noch ungefähr einen reichlichen Laufkilometer vor mir hatte, kam mir Matthias schon auf dem Rad entgegen.

Mein erster Wechsel hat reibungslos funktioniert; er ging recht schnell. In diesem Jahr hat der Veranstalter die Radrunde komplett geändert und aus den ursprünglichen zwei 42-Km-Radrunden jetzt vier 22-Km-Radrunden gemacht. Auch ist der Kurs komplett an anderer Stelle. Der Großteil der neuen Radrunde führt jetzt über freie Flächen. Der heftige und stellenweise böige Wind hat uns allen das Radfahren zusätzlich erschwert. Allerdings kam in meiner ersten Runde der Gesamtführende (der zu diesem Zeitpunkt schon in seiner zweiten war) so schnell an mir vorbeigeschossen, dass ich dachte, ich stehe.

Aber für mich konnte es sowieso nur heißen, mich so lange wie möglich gegen Toms Überholen zu wehren. Die fünf Minuten, die ich vom Laufen gerettet hatte, waren ohnehin ein viel zu kleines Polster. Permanent habe ich jeden Moment Tom hinter mir gespürt; ihn an mir vorbeifliegen sehen. Wie schon so häufig lief mein Radpart mit einem 34-er Schnitt dann aber doch ganz zufriedenstellend, sodass ich in die vierte Runde fahren konnte, ohne dass Tom meine Niederlage besiegelt hatte. Letztlich hat er mir zwar vier Minuten beim Radfahren gegeben – es damit dennoch nicht geschafft, vor mir in der Wechselzone zu sein. Deswegen zusätzlich motiviert, bin ich den letzten Lauf gegangen. Ich war mir jetzt sicher, dass ich vor Tom finishen würde. Ich weiß ja um meine körperlichen Möglichkeiten: entweder einen verhältnismäßig guten Radsplit hinlegen und dann beim zweiten Lauf permanent einbrechen. Oder mich beim Radfahren zurückhalten, um dann besser zu laufen...

Tom, der Wind und die neue Radstrecke haben ihren Teil dazu beigetragen – ich musste bei Kilometer 1 mit Krämpfen in beiden Oberschenkeln anhalten und versuchen, zu dehnen.

Selbst dabei war ich in ständiger Sorge, dass Tom mich noch überholt. Das war wohl meine größte Motivation, wieder anzutreten. Hier habe ich am meisten gelitten. Kurz nach dem Wendepunkt sind wir uns dann noch begegnet. Das bange Hoffen, jetzt nicht noch einmal anhalten zu müssen, hielt bei mir bis zur Ziellinie an. Mein Glück war dann wohl einzig und allein, dass es Tom wohl beim letzten Laufen noch schlechter als mir ging; auch er war am Ende seiner Kräfte.

Sichtlich erholt saßen Sandra und Matthias zu diesem Zeitpunkt schon längst im Zielbereich und warteten auf uns.

DANKE Tom – dass du mir so arg zugesetzt hast, mir damit Beine gemacht und so lange Paroli geboten hast. Ich habe durch dich wieder viel über mich selbst gelernt.

Die Ergebnisliste (für die Zeit- und Rechenfetschisten unter euch) findet man unter [www.spreewald-triathlon.de](http://www.spreewald-triathlon.de).

Bis bald.

Björn