

Liebe Teamworker,

die meisten von uns haben sicher schon längst ihren „ersten“ Triathlonwettkampf egal in welcher Distanz bestritten. Wir Triathleten haben ja mehrfach die Möglichkeit des „ersten Triathlon“ vom Jedermann bis zu Langdistanz. Ich sammelte nun endlich meine ersten Erfahrungen einer Halbdistanz. Früher war die Aufregung groß, allein der Gedanke an eine solche Strecke fühlte sich eher nach nackter Angst an. Deshalb habe ich versucht, mich in einigen Jahren aufzubauen. Schon im vorletzten Jahr begann ich dank professioneller Unterstützung nach strukturiertem Trainingsplan zu trainieren. Erste positive und nachhaltige Veränderungen machten mir Mut. Nach intensiven Überlegungen entschloss ich mich zu meiner ersten Halbdistanz beim 13. Schlosstriathlon in Moritzburg. Aus der Angst vor einer solchen Distanz wurden Respekt und Motivation. Das Training begann im letzten Herbst. Wetter, Herbst und Winter sowie persönliche Bremsen mussten von nun an einmal mehr überwunden werden, damit die aufeinander aufbauenden Trainingsmaßnahmen auch wirken konnten. Ich war zunächst überrascht, dass die Intensitäten des jeweiligen Trainings unter meinen Erwartungen lagen. Hält sich doch hartnäckig das Gerücht, dass Training wehtun müsse und man dabei gar keinen kühlen Kopf behalten könne. Ein Spaziergang war das Training dennoch nicht, denn die notwendigen Trainingsreize bereiten halt auch gelegentlich „Schmerzen“. Viel Spass hingegen bereitete das Radtraining mit dem Zeitrad dank eines unschlagbaren Angebotes unseres Sponsors Rad-Kreuz. Nach einiger Zeit führte das Training zu einer gewissen Beruhigung und der Gewissheit, mich auf den Wettkampf gut vorbereitet zu haben. Wie üblich reisten wir schon am Freitag nach Moritzburg, damit noch genug Zeit für letzte Vorbereitungen und Entspannung vor dem Wettkampf blieb. Am Freitag noch die Pastaparty mit Wettkampfbesprechung und den üblichen Mutmaßungen einiger Athleten über Neoverbot oder nicht. Die Radstrecke hatten wir uns auch noch angeschaut, Schwimm- und Laufstrecke waren im Wesentlichen aus den Vorjahren bekannt. Das beruhigt. Am Wettkampftag hielt sich die Aufregung also in Grenzen. Ich wusste ja, dass ich nicht um den Gesamtsieg kämpfte, aber kämpfen war angesagt!!! Das Schwimmen verlief erwartungsgemäß gut, hatte doch der Veranstalter die Damen in einer überschaubaren Welle 10 Minuten vor den Männern starten lassen. Nach dem Wechsel aufs Rad war ich nun gespannt, wie sich die Radstrecke anfühlen würde. Mallorca und Harz sei Dank, dass sich ein entspanntes Gefühl einstellte und keine Berge sondern Hügel zu bewältigen waren. Trotzdem wollte und konnte ich noch nicht alles geben, weil mir zeitweise die Verdauung einen Strich durch die Rechnung machte. Außerdem wartete ja noch der Halbmarathon auf mich. Der Wechsel zum Lauf viel einigermaßen schwer, sodass kein Siegestaumel aufkommen konnte. Jetzt half der Biss, den ich vorher mit antrainieren musste. So verging... besser verlief jeder Kilometer bis zum ersehnten Ziel. Ich hatte meine erste Halbdistanz geschafft! Ein unbeschreibliches Gefühl ließ alle Strapazen vergessen. Und auch in Tagen nach dem Wettkampf zahlte sich das strukturierte Training aus: Die Regenerationsphase verlief deutlich angenehmer!

Dank Training, Matze und den übrigen Zuschauern an der Strecke bin ich insgesamt sehr zufrieden. Nun heißt es Beine hoch, d.h. natürlich regenerative Bewegung, denn die nächsten Vorhaben sind nicht mehr fern.

Ailine