Ruppiner Triathlon 2014-06-28

7 Teamworker machten sich um 7 Uhr auf den Weg nach Südtirol zur Teamwork-Transalp, aber das wird eine andere Geschichte. Etwas später (8.15 Uhr) trafen sich 4 Teamworker bei mir (Andreas M) auf den Weg zum Neuruppiner Triathlon. Klaus Wi. hatte sich freundlicherweise bereit erklärt, neben Sohnemann Johannes auch Katja und mich in seinem großen VW-Bus mitzunehmen.

Es fing an zu regnen, wechselhaftes Wetter bis Regen war vorausgesagt, schauen wir mal. Klaus kannte den Weg, daher hatten wir Vorort ausreichend Zeit die Startunterlagen abzuholen und uns das schöne Schwimmbad anzusehen. Größtenteils hochwertige Zeitfahrräder deuteten darauf hin, dass hier keine Freizeitathleten angetreten werden, das sollten wir aber später noch spüren. Das Wetter hatte es sich nochmals überlegt, Sonnenschein, und so sollte es auch bleiben. Für Katja und Johann war es das erste mal über die olympische Distanz, bei Klaus lag der letzte OD Wettkampf Jahrzehnte zurück, also irgendwie auch wieder die erste OD. Neoverbot war kein Thema, bei ca. 18 °C Wassertemperatur.

Aber 180 Einzelstarter und weitere Staffelschwimmer auf einmal starten zu lassen, da war Körperkontakt vorprogrammiert. Klaus hatte bereits vorher seine Schwimmleistungen beklagt, und so stiegen wir beide auch als letzte aus dem Wasser. Klaus, der erfahrene Radler, konnte dies jedoch auf der folgenden Radstrecke schnell korrigieren, dadurch war ich leider (wieder mal) das Schlusslicht. Die Strecke war durchweg hügelig, so dass ich keinen Anschluss finden konnte. Nach 20 km kam der Wendepunkt, von dem es dann wieder zurück ging. Da konnte ich dann auch sehen, wieso mich während der gesamten 20 km kein einziges Auto überholt hatte. Nein, es lag nicht an meinem Schnitt von nur 28 km/h und (hügelabwärts) 49 km/h, sondern an dem Rettungswagen, der mit Blaulicht (echt !) ständig hinter mir hergefahren war, dahinter eine lange Autoschlange. Irgendwie peinlich, aber ich musste grinsen. Erst nach 28 km konnte ich den Besen an einen anderen Mitstreiter übergeben, mit der Bemerkung "ganz schön hügelig, oder?". Darauf er: Jetzt versehe ich, wieso dass hier "Ruppiner Schweiz" heißt. Nach weiteren 5 km konnte ich die hügelgeschädigte Katja einholen, mit "weiter so, noch 7 km und du holst mich beim Laufen wieder ein". Es sollte anders kommen, da Katja beim Laufen von Wadenkrämpfen heimgesucht wurde. Birgit und Freund hatten uns mittlerweile besucht und neben der Rennstrecke angefeuert. Die Laufstrecke entlang des Ufers war sehr sandig und etwas uneben. genauso wie ich es bei meinen Laufrunden im Tegeler Fließ mag. Die Beine waren mittlerweile aber so schwer, dass es mir nur mit äußerster Mühe gelang, nicht "mal nur kurz" den kleinen Hügel locker zu gehen, sondern eisern weiter zu laufen. So konnten Katja und ich noch kurz im Endspurt einen Teilnehmer überholen.

Das Schwimmen wieder mit 43 Minuten, Laufen diesmal knapp über eine Stunde und über drei Stunden Gesamtzeit waren nicht zu meiner Zufriedenheit. Aber ich war froh, den inneren Schweinehund unter diesen Bedingungen mal wieder besiegt zu haben und alle drei Disziplinen mit konstantem Druck bewältigt zu haben. Die wöchentlich 4 ½ Stunden Training haben sich dann doch gelohnt. Die anderen drei Teamworker haben sich ebenfalls wacker geschlagen, Katja ist über Ihren Schatten gesprungen und hat gefinisht, für Johannes hat es für den 2. Platz in seiner Altersklasse gereicht.

Erwartungsgemäß war die Rückfahrt dann – im Gegensatz zur Hinfahrt – sehr sehr ruhig, ALLES RICHTIG GEMACHT!

Euer Andreas M















