

Kein guter Stern...

...unter dem dieser Tag stand. Dabei fing es so gut an. Morgens das Übliche alles super über die Bühne gebracht, pünktliche Abfahrt in Berlin, und nun ca. noch 80km zu fahren und auf einmal Stau auf der Autobahn... Vielleicht ein kleiner Unfall oder ähnliches, sicher nichts Dramatisches. Nachdem wir nach 15min ganze 2m gerollt sind, schwant mir böses. Handy raus, Internet auf, gegooglet und da steht es: Vollsperrung der A9 und Umleitung über die Landstraße. Nachdem wir über eine Stunde auf der Autobahn nahezu dauerhaft gestanden haben, konnten wir endlich die Autobahn verlassen und über die Landstraßen weiter. Ab dort lief es wieder – jetzt jedoch mit Zeitdruck im Nacken.

Nur eine gute Stunde vor dem Start erreiche ich mit meinem Vater den Parkplatz, der aber nochmal ca. 400m von der Wettkampf-Area entfernt ist. Also schnell Laufrad einspannen, Reifen aufpumpen, zügigen Schrittes zur Startnummernabholung (noch 55min bis Start), Rad-Check-In, Aufwärmen (dank hohen Temperaturen ohnehin recht schnell erledigt), Einschwimmen. Fertig! Noch gute 5min bis zum Start. Wo sind die ganzen anderen Starter? War nicht immer hier der Start? Ich bin immerhin das dritte Mal hier in Leipzig bei diesem Wettkampf und bislang war der Start immer hier. Ah da... eine andere mir bekannte Athletin gesichtet und gefragt, wobei sich herausstellt, dass der Schwimmstart mittlerweile verlegt wurde, also schnell um den Hügel herumlaufen, von der Seite schnell zwischen den Zuschauern durchgedrückt und ab ins Wasser, denn alle anderen warten schon an der Startlinie. Da ruft mich ein Wettkampfrichter zurück: "Du musst dich noch oben registrieren! Dein Chip ist noch nicht eingelesen!" - SCHEI**! Raus aus dem Wasser, 30 Treppen hochsprinten, schnell über die Zeitmessmatte, wieder runter, ab ins Wasser, an die Startlinie schwimmen, die Beine brennen schonmal das erste Mal. "...noch eine Minute bis zum Start!" - na geil! So, ab jetzt muss es laufen. Die Fußverletzung von letzter Woche habe ich abgetaped, also sollte das jetzt auch keine Probleme mehr machen - toll jetzt löst sich auch noch das Tape wie ich beim an der Stelle treten merke... und da kommt auch schon der Countdown... 10, 9, 8, Egal, jetzt muss es so gehen.

Das Schwimmen lief dann recht gut - ich habe einen relativ guten Start erwischt, meine Position schnell gefunden und konnte so als 3. oder 4. aus dem Wasser steigen. Den Laufweg zum Wechselplatz habe ich schnell gefunden, da ich mir in guter Tradition den Weg vorher eingeprägt habe. Neo runter - VERDAMMT!!! Der NEO sollte runter und nicht der Neo samt Wadenkompressionsstutzen... ich könnte fluchen, aber konzentriere mich schnell darauf die beiden voneinander zu trennen, Neo aus, Wadenstutzen wieder hochgezogen, auf geht's. Von

meinem Vater dann nach der Wechselzone die bittere Rechnung - Platz 7 nach dem ersten Wechsel. Normalerweise mache ich eher beim Wechsel sogar noch Zeit gut auf die Konkurrenten. Sprung aufs Rad, Schneller Antritt, in die Schuhe schlüpfen (diesmal bitte ohne Verletzung) und raus aus der engen Gasse. Ich habe auch hier schnell meinen Tritt gefunden und konnte so zwei Plätze wieder gut machen, aber dann kamen die radstarken Leute von hinten vorbeigeflogen. Meine Beine wollten nicht richtig so wie ich und so konnte ich "nur" einen 38er Schnitt fahren. Egal - wenn ich richtig mitgezählt habe sollte ich noch knapp in den Top10 sein. Radabstieg klappt gewohnt gut und... Wo ist mein knallorangenes Handtuch? Schnell die Startnummern an den leeren Fahrradstangen gelesen - falscher Gang. Jetzt reicht es aber langsam! Nach ca. einer knappen Minute suchen dann endlich meinen Wechselplatz gefunden, Rad auf die Stange geworfen, Laufschuhe an und raus aus der Wechselzone. Jetzt muss nochmal Druck gemacht werden. Zumal mir von meinem Vater nach dem zweiten Wechsel nur noch zugerufen wurde „Sieht gut aus! Auf geht's!“. In der Regel ist das kein gutes Zeichen, wenn er mir keine Platzziffer ansagt... Das mit dem Druck machen gelang auf dem ersten Kilometer aber auch noch recht gut, danach musste ich aber meinem veränderten Training Tribut zollen. Weniger Tempoläufe und der Schwerpunkt auf der Mitteldistanz dieses Jahr erlaubt einfach keine 5-Kilometer-Sub20 Zeit. Einige Staffeln und ein paar Einzelstarter ziehen nach Kilometer 3,5 an mir vorbei und jetzt ist es gewiss - nichts da mehr mit Top10 heute. Trotzdem so gut wie möglich noch zu Ende gelaufen und der Blick auf die Ergebnisse ist „ernüchternd“, denn es sollte mehr bei rumkommen. Platz 16 insgesamt und Platz 4 in meiner AK. Gut 7 Minuten Rückstand auf den Sieger und abgesehen von vielen, vielen Fehlern und Missgeschicken und Pech musste ich erkennen: Mitteldistanz und Sprintdistanz kann man im selben Jahr nicht mit meinem Trainingspensum gleichzeitig erfüllen. Trotzdem wieder ein sehr schöner Wettkampf, der abgesehen von der Parkplatzsituationslösung sehr gut organisiert ist und eine schöne Atmosphäre bietet. Für mich stand der Tag halt einfach unter keinem guten Stern.

Abschließend für Zahlen- und Faktenjunkies hier noch die Ergebnisliste:
<http://www.leipziger-triathlon.de/site/leipziger-triathlon/ergebnisse/2014/27-07-2014.php?race=2M>