

Meine Langdistanz Glücksburg 2014 oder: Schleswig-Holstein und die Berge

Am Sonntagmorgen stehe ich nun schon zum dritten Mal am Strand der Flensburger Förde und warte darauf, dass es 7 Uhr wird und endlich der Start für meine dritte Langdistanz fällt. Reichlich zwei Stunden vorher war ich aufgestanden, nachdem ich die Nacht zuvor gut geschlafen hatte. So war auch noch genügend Zeit für ein kleines Frühstück mit Kaffee. Danach liefen alle Handgriffe in gewohnter Routine ab. Mein Rad hatte ich schon am Samstag in der Wechselzone abgegeben; am Abend dann noch die Beutel für eventuelle Wechselwäsche, entsprechend der jeweiligen Disziplin, vorbereitet. So ging dann am Morgen alles recht schnell. Zur Wechselzone gegangen, die Beutel entsprechend meiner Startnummer abgegeben, das Rad noch einmal kurz gecheckt, in den Neo geschlüpft und ein paar Meter eingeschwommen. Dann hieß es nur noch warten.

Der Wetterbericht verhieß für den Tag bis zum Mittag gutes, sonniges Wetter. Am Nachmittag sollte dann ein wenig Regen einsetzen; trotzdem sollten den gesamten Tag über recht warme Temperaturen vorherrschen. Das klang wie Musik in meinen Ohren, hatte ich doch bei meinen bisherigen Starts in Glücksburg immer das Pech mit einer ziemlich stürmigen See – und das in meiner schwersten Disziplin, dem Schwimmen

Von der Wettkampfbesprechung wusste ich, dass der bisherige Dreieckskurs durch einen jetzt rechteckigen ersetzt wurde, der zweimal zu durchschwimmen ist. Laut Veranstalter sollte diese Form das Feld mehr entzerren. Aus meinen Erfahrungen von Schwimmstarts aber weiß ich um die Situation beim Start. Also hab ich mir gleich einen Platz sehr weit hinten und außen gesucht. Die Zeit, die der Veranstalter zwischen Einschwimmen und Start kalkuliert hatte, kam mir wie eine Ewigkeit vor. So blieb deshalb noch Zeit, inne zu halten und an all die trainingsintensive Zeit zu denken, die nun damit hinter mir lag.

Kurzer Rückblick: Im August letzten Jahres hatte ich mich für den Ostseeman angemeldet. Nach dem letzten Triathlon in Kallinchen war damit die Triathlonsaison des Jahres`13 vorbei. So wie jedes Jahr gestatte ich mir danach einen Monat Urlaub vom Sport. Im Anschluss, also Ende September, ging die Vorbereitung für meine dritte Langdistanz los. Bis zum Start am 03.07.14 bin ich dafür ... Km geschwommen, ...Km Rad gefahren und ... Km gelaufen. Insgesamt habe ich dafür ... Stunden trainierend verbracht. Meine beiden bisherigen Starts waren, mit 11:41h und 11:32h, doch sehr zufriedenstellend, deshalb hatte ich mir als neues Ziel eine Zeit von 11:25h vorgenommen. Mein Plan war, mich beim Wettkampf (wie bisher immer) über die Schwimmdistanz in genau 90 min ´zu retten´, dann mit dem Rad nach einer kontrollierten Offensive nach 5:45h in die Wechselzone zu fahren, um dann noch ´gefühlte locker´ den Marathon laufen zu können. Die geplante Zeit lag lange im Bereich des Erreichbaren; meine Trainingsschwerpunkte lagen auf Schwimmen und Lauftraining. Knapp drei Monate vor dem großen Tag aber musste ich mein Zeitziel um eine Stunde nach hinten korrigieren – denn bis zu diesem Zeitpunkt lag ich schon hinter meinem Trainingsplan zurück. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich so deutlich wie noch nie gespürt, wieviel Mühe und Überwindung es mich kostet, mich zu motivieren, die langen Einheiten zu trainieren.

Der Morgen am Starttag, als ich meine Zehen in den nassen Sandstrand des Startareals drücke, stimmt mich zu meiner großen Freude sehr optimistisch, denn die Flensburger Förde liegt wie ein Spiegel vor mir. Kein Lüftchen weht, die See ist glatt und ruhig. Beim Blick darauf spüre ich, wie sich deshalb meine innere Anspannung ein wenig löst. Ruhig und entspannt beobachte ich auch noch die zwei Heißluftballons, die auf unserer Strandseite gleich neben dem Schwimmstart vorbereitet werden und dann fast über unsere Köpfe hinweg in Richtung Dänemark zur anderen Seite der Förde fliegen.

Heute wird ein guter Tag, denke ich gut gelaunt bei mir, als ich Irgendwann aus meinen Gedanken gerissen werde, weil das Starterfeld von einem Geistlichen das Wort zum Tage erhalten. Er wünscht uns Glück, Erfolg und vor allem eine gesunde Heimkehr. Kurz darauf setzt über Lautsprecher das Geräusch eines Herzschlags ein, was viele Starter und Zuschauer dazu veranlasst, klatschend in diesen Rhythmus einzufallen. Auch ich bleibe davon nicht verschont, klatsche zwar nicht mit, dennoch steigt mein Puls schon allein aufgrund der Atmosphäre auf knappe 100 Schläge. Unmittelbar danach zählt der Starter von 10 an rückwärts. Aus großen Netzen an der Fußgängerbrücke befreit, steigen jetzt weiße und rote Luftballons in den Himmel, als endlich der Startschuss fällt. Innerhalb kürzester Zeit wird die Oberfläche der See von hunderten Armen und Beinen zerpflegt. Gischt schäumt auf,

immer wieder werden für kurze Zeit Hand- und Fußflächen sichtbar. Die See ist jetzt ein Meer aus Neoprenanzügen, Schwimmbrillen und verschiedenfarbigen Badekappen. Nur noch 226 Km.

Eher gemächlich nehme ich, immer noch gehend, meinen Weg in Richtung zur ersten Boje. Der Strand ist lange Zeit so flach, dass man etliche Meter gehen kann, bevor man schwimmen muss. Und obwohl ich langsam beginne, weiß ich schon an der ersten Boje, dass der Veranstalter sich geirrt hat - den dieser Kurs sorgt nicht dafür, das Feld zu entzerren. Ich stecke, obwohl ich mir meine Position beim Start sehr genau überlegt und gesucht habe, inmitten eines großen Ziehens, Stoßens, Aufeinander-einprügeln und Überschwimmen. Ich fühle mich, als wäre ich irgendwo vorne in der Startgruppe und nicht wie immer, am Ende hinten. Als der erste Frust darüber weg ist, finde ich sehr schnell meinen Rhythmus und komme recht gut voran. Nach einem kurzen Test am Tag zuvor, hatte ich mich noch für meine alte Schwimmbrille entschieden. Mit ihr hatte ich jetzt eine gute Rundumsicht. Voller innerer Zufriedenheit konnte ich (im Gegensatz zu meinen bisherigen Starts hier) diesmal auch die Richtungsbojen des Kurses sehen. Irgendwo auf einer der Geraden hatte ich trotzdem eine kurze Schrecksekunde. Denn als ich vor dem Start am Strand stand, hatten sich mehrere Helfer darum bemüht, einen Rollifahrer zum Wasser zu 'zerren'. Ich habe diese Situation zwar beobachtet, war aber so mit mir selbst beschäftigt, dass ich mir nichts dabei gedacht habe. Umso größer aber war mein Erstaunen jetzt, als der Mann, der vorhin noch im Rolli saß, zuerst an mir vorbei und dann kurz darauf vor mir weg schwamm. Erst in diesem Moment habe ich realisiert, dass ihm beide Beine fehlen.... Ich bin ein schlechter Schwimmer, ich weiß, auch mit meinen beiden gesunden Beine. So den Blick auf ihn gerichtet habe ich erkannt, wie der Abstand zwischen uns immer größer wird. Das hat mich ein wenig vergessen lassen, dass das (Ostsee)-Wasser und ich wohl nie so richtig Freunde werden. Muss auch nicht - es gibt andere Dinge, die wichtig sind - ich habe es ja gesehen und war sehr beeindruckt. Das alles ist mir durch den Kopf gegangen und hat mich so sehr beschäftigt, dass die Zeit im Wasser schnell vergangen ist und ich bald die nächste Runde in Angriff nehmen konnte. Hier konnte ich wieder zu anderen Schwimmern aufzuschließen und an einigen sogar vorbeischwimmen. Das hat mich zusätzlich motiviert. Schwimmen während eines Wettkampfs hat mir noch nie so viel Spaß gemacht wie an diesem Tag. Kurz vor der Zeitnahme stand Uwe am Strand, der für seine Staffel (Uwe, Tom und Dietrich) angeschwommen war und seinen Zeitchip an Tom übergeben hatte. Sein Anfeuern hat mich genauso angespornt wie sein guter Rat, weiter kontrolliert und ruhig zu sein. Bei 1h27min lief ich hochzufrieden mit mir über die Matten der Zeitnahme. Kleiderbeutel schnappen, ab ins Zelt, umziehen. Radschuhe, Helm, Brille, Startnummer. Nur noch 222,2 Km.

Auch von der Wettkampfbesprechung wusste ich, dass diesmal ein neuer Radkurs Premiere haben würde. Kilometermäßig gleich, ist der neue Kurs mit noch mehr Anstiegen und engen, teilweise scharfen Kurven gespickt. Deshalb habe ich die erste der insgesamt sechs Runden eher vorsichtig begonnen - und das hat sich ausgezahlt. Ich war gerade erst bei Kilometer 10, als es zu regnen begann und innerhalb kürzester Zeit der erfrischende Schauer in starken Niederschlag überging. Dabei fiel so viel Wasser vom Himmel, dass die Gullis es nicht geschafft haben, diese Wassermengen aufzunehmen. Vor allem auf den engen und winkligen Nebenstraßen hat man deshalb aufgrund der großen Pfützen die Straße schlecht gesehen. Von meinen bisherigen Starts in Glücksburg wusste ich, dass man diese Radstrecke nicht unterschätzen darf, denn die sechs Runden sind und bleiben einfach 'lang' und werden mit zunehmender Dauer immer schwerer und hügeliger. Unterwegs auf dem Rad, nach der Streckenänderung und dem Regen, der bis zur dritten Runde anhielt, habe ich etliche Starter mit Reifenschäden oder in Kurven stürzen sehen. Einige davon haben sich wieder aufgerappelt, bei anderen musste das DRK Hilfe leisten. Andere haben die Radstrecke prinzipiell unterschätzt und mussten ihrem hohen Anfangstempo bald Tribut zollen. Mein Tip für zukünftige Starter auf dieser Strecke: Der Kurs ist kein Hochgeschwindigkeitskurs. Dafür ist er zu hügelig („...Verdammt, wo kommen denn in Schleswig-Holstein diese Berge her...?“) und windanfällig. Es sind und bleiben einfach hundertachtzig lange, anspruchsvolle und damit schwere Kilometer. Und, Tom, du hast Recht. Der neue Kurs ist nicht schneller - nur härter. Zum Windschattenfahrverbot: Leider

waren es vor allem viele Staffelfahrer, die sich darum nicht geschert haben und tatsächlich bis auf Zentimeter am Hinterrad des Vordermannes hingen. Aber die Kampfrichter haben ihren Job gemacht – gut so. Trotz des eher schlechten Wetters beim Rad fahren sind vor allem in den kleinen Siedlungen und Orten viele Leute die gesamte Zeit an der Strecke gewesen. Sie saßen unter ihren Pavillons, in leer geräumten Garagen oder Scheunen oder unter mehreren großen Schirmen. Sie feierten, applaudierten und hatten selber einen guten Tag. Überall Superstimmung trotz miesem Wetter. Fast 17 min schneller als gedacht bin ich in die Wechselzone gefahren. Hier jetzt übliches Spiel. Rad wird einem abgenommen, Beutel mit den Laufsachen schnappen, Zelt, Laufschuhe. Los! Nur noch 42,195 Kilometer (oder 5 Runden durch und um Glücksburg herum).

Ich weiß um die Wichtigkeit von Koppeleinheiten Rad/Lauf. Deshalb habe ich in meiner Vorbereitung etliche davon gemacht und ganz bewusst wollte ich auch hier wieder zurückhaltend die Runde anlaufen. Zu meinem großen Entsetzen hat sich bei mir aber das Gefühl in den Beinen, nach hundertachtzig Kilometern Rad fahren `nicht mehr laufen zu können`, nicht gelegt. Schon zu Beginn der zweiten Runde war ich am Ende meiner Philosophie. Dabei lag es nicht an der Verpflegung oder Sonstigem; auf dem Rad habe ich regelmäßig gegessen und getrunken. Aber jetzt kam ich einfach nicht in ein halbwegs moderates Tempo. Auf der zweiten Runde kam mir Dietrich entgegen und kurz darauf an mir vorbeigeflogen – unsere Teamwork-Staffel hat mich überrundet. Zu diesem Zeitpunkt habe ich stark mit mir zu kämpfen gehabt. Es war mir einfach unerklärlich, weshalb das Laufen; trotz Schwerpunkt bei der Vorbereitung, so schlecht lief. Der kurze Small-Talk in jeder Runde mit Caro und Uwe (beim Zeltplatz) hat mich zwar ein klein wenig abgelenkt, es aber für mich nicht besser gemacht. Ich habe kurz darauf nur noch einmal zur Uhr gesehen und erkannt, wie lange ich schon wieder für diese Runde gebraucht hatte und die Zeit verrinnt. Völlig entnervt habe ich an dieser Stelle meine Uhr angehalten. Zum Ende dieser Runde konnte ich nicht dann mal mehr dieses `Tempo` durchlaufen – ich hangelte mich nur noch von einer Verpflegungsstelle zur nächsten. An die dritte und vierte Runde habe ich keine Erinnerung, keine Bilder im Kopf; außer, dass ich Unmengen von Cola und Salzgebäck zu mir genommen habe. Ich glaube, ich habe Caro und Uwe die ganze Cola weggetrunken – tut mir leid! Der Ärger über mein läuferisches Unvermögen ist auf dem Rest der Strecke nicht verflogen – es hielt sich beständig bis zum Schluss. Aber ab dem Anhalten der Uhr hat sowieso nur noch der Gedanke irgendwie zu `finishen` gezählt. Egal wie. 5h10 min für den Ausflug zu Fuß= Totaleinbruch beim Laufen. So sehr hab ich noch nie bei einem Marathon gelitten – und weiß nicht recht, warum. Zum Schluss lief ich nach 226 Km und 12h11min. ratlos und alles andere als glücklich durch den Zielbogen.

Jetzt, paar Tage nach der Langdistanz rückt sich meine Gefühlswelt so langsam wieder gerade. Warum? Ich weiß von meinen bisherigen Starts hier, dass ich gut laufen kann. Ich weiß, dass die Radstrecke meinen Fähigkeiten entspricht und ich mich auf ihr wohl fühle (und gute Zeiten fahre). Und: Nun habe ich auch endlich meine Schwimmzeit (um ganze drei Minuten) verbessert -und damit meinen inneren Frieden gemacht.

FAZIT: Schon im Vorfeld, während der langen Läufe und Radausfahrten bin ich zu der Erkenntnis gekommen - dieser Start hier ist meine letzte Langdistanz (als Einzelstarter). Mir ist der Trainingsaufwand einfach zu viel; die Vorbereitung zu zeitaufwendig. Dreimal Langdistanz in Glücksburg, dreimal gefinisht. PUNKT. Es ist gut!

Caro und Uwe - Ich danke euch für eure Bemühungen um mich und um die vielen anfeuernden und aufmunternden Worte. TEAMWORK!!!

Björn

