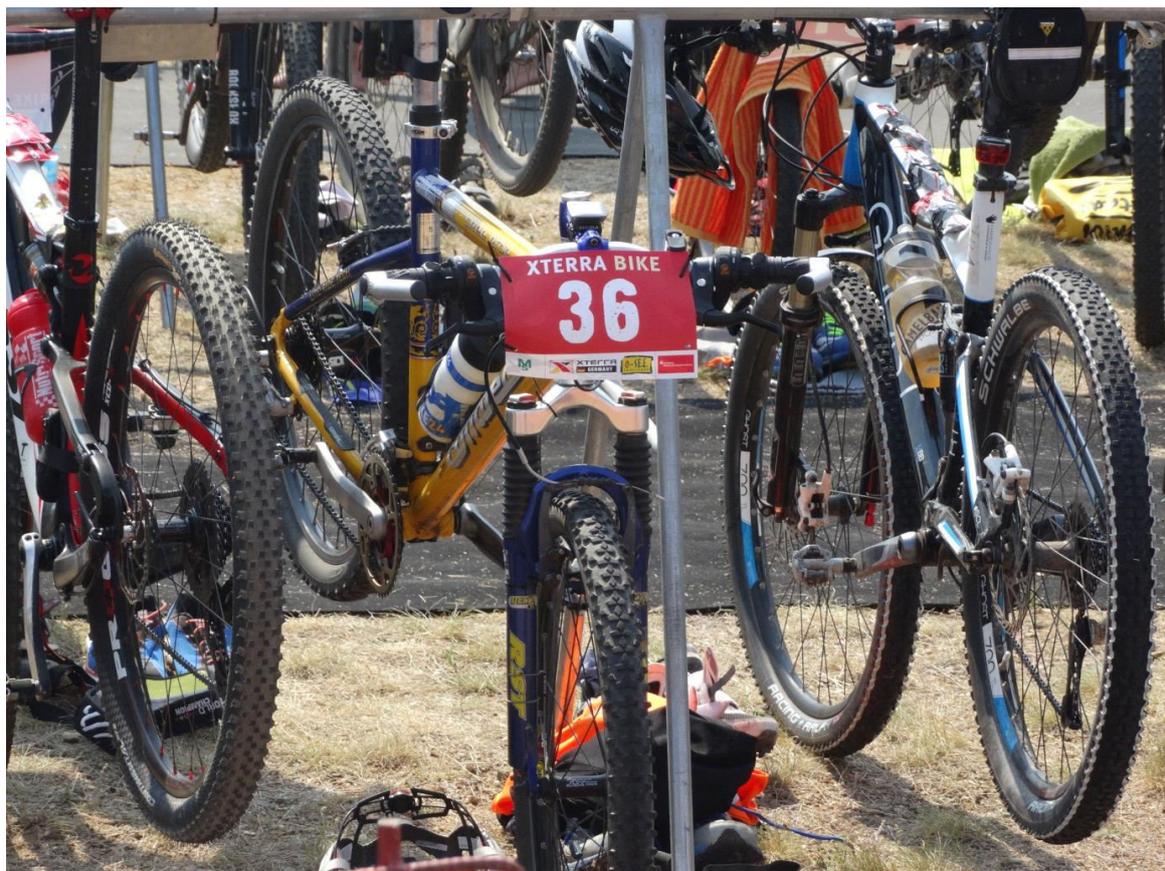


Crosstriathlon im Zittauer Gebirge 15.08.2015



Die bloßen Zahlen sind einfach: 1,5 Km Schwimmen. Mountain-Biking durchs Zittauer Gebirge: 36 Km und abschließend ein Lauf über 9 Km in der Umgebung und stückweit direkt um den Olbersdorfer See. Nur der kleine Zusatz auf der Website des Veranstalters lässt erahnen, dass dieser Wettkampf alles andere als „leicht“ und mal eben „schnell machbar“ ist: X-Terra. Aber dazu später mehr. Eine ordentliche Herausforderung sollte auch 2015 wieder auf meinem Wettkampfplan stehen. Deshalb hatte ich mich bereits im letzten Herbst angemeldet. Der Saisonstart verlief gut; die Vorbereitungsrennen habe ich direkt aus dem Training heraus absolviert-und war mit den Ergebnissen auch zufrieden. Ungefähr drei Wochen vor dem Wettkampf setzte dann die dauerhafte Schönwetterlage ein. Temperaturen über dreißig Grad und eine gefühlte „stehende“ Luft haben bei allen sicherlich die Trainingseinheiten noch zusätzlich erschwert. Und es kam genauso: NEO-Verbot - aber bei sechsundzwanzig Grad Wassertemperatur auch wirklich verständlich. Selbst ich Schlechtswimmer habe in den Tagen vor dem Start schon darauf spekuliert, die Gummipelle auszulassen. Am Strand sind wir dann ziemlich lange gestanden und haben warten müssen...zuerst wurde das Profifeld der europaweiten X-Terra-Serie losgeschickt. Allein in dieser Zeit hatte ich das Gefühl, unter meiner Badekappe ist jetzt mindestens genauso viel Wasser wie im See. Wettkampfstart war dann 11.48 Uhr in der schönsten Mittagshitze. Warum der Veranstalter den Start nicht eine Stunde vorgezogen hat, bleibt vielen Startern ein Rätsel. Aber egal. Also zwei Runden Schwimmen mit kurzem Landgang dazwischen. Frauen und Männer wurden getrennt gestartet. Im Wasser riesige große Bojen; der Kurs deshalb auch für mich gut einsehbar. Meine Schwimmzeit-passabel. Wechsel auf das Mountain-Bike. Heißt in diesem Fall eine Runde im Zittauer Gebirge zu fahren. Die 'Schmankerl' auf dieser Runde heißen: Über Urenhof, Töpfer, Heideberg, Scharfenstein, Hochwald, Johannisstein, Jonsberg, Pferdeberg, Ameisenberg geht es zurück über den Ameisenhof hinab zum Olbersdorfer See. 1160 Höhenmeter im Anstieg! Noch zu wenig Details? Gut. Die 36 Km gliederten sich in: 6% Asphalt oder rissiges Kopfsteinpflaster, 42% befestigte (Schotter)-Wege, 30% unbefestigte Wege sowie 13% Pfade und 6% Wurzel-/Steinpassagen. X-Terra-würdig.

Technisch und konditionell ist dieser Radkurs eine große Herausforderung an mich und mein Bike gewesen. Wobei ich im Nachhinein nicht sagen kann, was schlimmer war: Die Schinderei in der Hitze für die Höhenmeter oder die nötige Konzentration bei der Bewältigung der Wurzel-/Steinpassagen – egal ob Berg hoch oder runter. Auf der Radrunde habe ich geflucht und gelitten. Mit Schmerzen in den Handgelenken, den Händen und Beinen bin ich in die Wechselzone gefahren. Hab noch nie so mit den Händen gezittert - und deshalb ewig gebraucht, den Helmverschluss auf- und die Laufschiene anzukriegen. Die Laufkilometer waren auch nicht gerade angenehm. Zwar ´nur´ noch 114 Höhenmeter im Anstieg, dennoch für mich eine Qual. Hatte ganz vergessen, dass trotzdem drei Anstiege zu bewältigen sind. Nach der Tortur auf dem Rad kam einem alles nur noch schlimmer (länger und steiler) vor. Man läuft das erste Stück noch im Wald. Da war es auch einigermaßen schattig. Im Kopf war ich zu diesem Zeitpunkt schon total am Ende. Habe da schon Zwiesgespräche mit mir selbst geführt; mir immer wieder selbst erklärt, dass ich so viel in der Vorbereitung gelaufen bin...dies würde sich jetzt auszahlen... Direkt am See hat der Veranstalter den Kurs immer wieder so gesteckt, dass du vom Weg abgebogen bist, um einen Wall hochzulaufen. Das wohl dreimal so – HÖLLE. Den Gedanken, in einem gleichbleibenden Rhythmus zu laufen, hatte ich dort schon längst aufgegeben; ich wollte nur noch ins Ziel. Bin ich dann auch irgendwie – überglücklich. Meine Finisherzeit war mir zu dem Zeitpunkt bereits schnuppe. Ich habe erst einige Zeit später erfahren, dass mich der Kommentator angeblich direkt im Ziel gefragt hat, wie´s denn heute gewesen sei? Gut, dass ich ihm nicht geantwortet habe. Ihr wisst doch...immer diese Emotionen!!! Wahrscheinlich hab ich nur noch an eine Abkühlung (siehe Bild) gedacht.

Fazit: Wer einen wirklich besonderen und extrem fordernden Wettkampf haben möchte, der ist hier genau richtig. Aber man sollte sich auch im Klaren sein, dass auf der Radstrecke keine Fahrfehler erlaubt werden; der Anspruch an Mann (Frau) und Material sind hier sehr hoch. Eben X-TERRA.

Und da war da noch die Wertung: Gleichzeitig im X-TERRA-Rennen wurden die Deutschen Meister der Altersklassen (im Cross-Triathlon) ermittelt. Wieder einmal holt sich in seiner Altersklasse (AK 55-59) Frank Manthey den Titel. Seine Gesamtzeit: 3:11:12 h. GLÜCKWUNSCH. Kommentar dazu von Frank im Ziel war nur: „Huch. So langsam wird´s im Alter ein bisschen anstrengend...“ Ich selber bin mit Platz 9 und der Zeit von 3:51:22 h doch zufrieden. Mehr war einfach nicht drin.

