

Bericht Ostseeman 2015

Da ich schon immer dazu geneigt habe, Dinge die ich mache zu übertreiben, da muss ich wohl auch beim Triathlon die lange Strecke machen. Diesmal sollte es der Ostseeman sein.

Ich habe dieses Jahr gut, verletzungsfrei und diszipliniert (meistens) trainiert. So hatte ich von meiner Seite ein gutes Gefühl. Wichtig und spannend war für mich das Wetter, noch einige Tage vorm Wettkampf war dort Regen und Sturm, aber zum Glück wurde es genau zur richtigen Zeit besser. Am Wettkampftag kein Regen und 21°C, optimale Bedingungen. Die Ostsee war glatt und super zum Schwimmen, aber leider scheiß kalt 16,8C.

Also um 7.00 ging es mit einem Massenstart los, bei dem ich mich sehr zurückgehalten habe, aber bei den Bojen war es doch voller als es mir lieb war, naja wenigstens spürte ich vor Aufregung die Kälte nicht. Das Schwimmen verlief wie geplant, ganz locker, nur zum Ende hin bemerkte ich dann doch wie kalt es war. Als ich aus dem Wasser kam, konnte ich kaum gehen und war froh mich im Wechselzelt hinzusetzen. Mir war sooo kalt und alleine wäre ich nicht aus meinen Neo gekommen, so brauchte ich dann auch 7 Minuten zum Wechseln.

Mit Trikot und Weste ging es dann los mit dem Rad, ganz vorsichtig, mir war immer noch kalt, ich war so froh dass dann die Sonne schien. Brauchte trotzdem eine Runde um warm zu werden. Dort sind 6 Runden a 30 km zu fahren. Ihr werdet es nicht glauben, aber ich bin wirklich diszipliniert gefahren, ohne Tacho, nur nach Gefühl, immer versucht locker zu bleiben, bei jedem Anstieg runter geschaltet. So fand ich mich eigentlich nicht sonderlich schnell, um so erstaunlicher fand ich, das ich trotzdem immer am Überholen war, so hat es dann auch Spass gemacht, besonders da ich recht gleichmäßig mein Tempo halten konnte. Und ich bin wirklich überrascht, wie ich so die Zeit von 5:14 geschafft habe. Mit dem Laufen lief es eigentlich ganz gut (laufen ging über 5 Runden). Die Laufstrecke hatte pro Runde mehrere nette Anstiege, zwei davon waren so, dass ich diese ab der 3Runde aus taktischen Gründen (jeweils ca.50m) gegangen bin um Kraft zu sparen. Das hat auch gut funktioniert und ich konnte gut weiterlaufen und sogar auch einige überholen (ja gut hauptsächlich wurde ich überholt). Die ersten 4 Runden liefen super, besser als gedacht, nur leider macht es dann langsam einfach keinen Spass, da fängt man langsam an zu überlegen, warum man so einen Scheiß macht, aber ich lag gut in der Zeit und ich habe schon überlegt, ob ich die Sensation schaffe und unter 11h bleibe. Aber es kam wie es kommen musste, beim letzten Anstieg mit Gehpause so bei Km35 konnte ich mich nicht überreden weiter zu laufen, ich blieb sogar stehen, das war das Ende. Ich weiß nicht wie ich es geschafft habe, Sieg Geist über Körper, ich wusste, ich darf nicht mehr stehen bleiben. So habe ich es dann ins Ziel geschafft und ich war noch nie annähernd zu kaputt. Bin mit den 4:25 aber sehr zufrieden. Überhaupt gesamt 11:08 ! ich kann es eigentlich kaum glauben, ich hätte es nicht für möglich gehalten.

Es war auch eine Staffel von uns am Start, die mich auch noch angefeuert und motiviert hat, nur muss ich mich wohl bei ihnen entschuldigen, da ich so mit mir beschäftigt war, dass dies wohl irgendwie nicht nett rüber gekommen ist.

Auf jeden Fall ist das ein super Wettkampf und sehr zu empfehlen, ich finde es sehr praktisch mit dem Zeltplatz 1Km vom Start/Ziel entfernt. Super Veranstaltung, ich denke da kann man sich als Staffel ein schönes Wochenende machen, als Einzelstarter gibts einen anspruchsvollen Wettkampf und das alles für ein Top Preis-/Leistungsverhältnis.

Sportliche Grüße Thomas Kühnel