

HEISS, HART, XTERRA.

Am Wochenende, 9/10.07. war es wieder soweit. Crosstriathlon Schorfheide. Heißt: all diejenigen, denen ein 'normaler' olympischer Triathlon nicht mehr reicht und denen der Sinn nach noch etwas mehr Schinderei steht; treffen sich für diese Herausforderung am Wolletzsee bei Angermünde. Neben dem Einzelstart über die olymp. Distanz kann man auch bei Junior- oder Einsteiger-Wettkämpfen starten. Natürlich sind jeweils auch Staffeln möglich. Selbst Quadrathlon wird hier angeboten.

Die Ausgangslage: Im Rahmen der XTERRA-Cross-Challenge finden mehrere solcher Rennen in Deutschland/Europa statt. Ein weiteres, im wunderschönen Zittauer Gebirge ausgetragenes Rennen dieser Serie, ist die O-See-Challenge am Olbersdorfer See in Sachsen. Vielleicht erinnert ihr euch noch an meinen Bericht vom letzten Jahr.

Jeder von uns Teamworkern sucht sich, über die Saison verteilt, seine eigenen sportlichen Höhepunkte. Für mich waren es dieses Jahr einige Einsätze bei Duathlons sowie in Triathlon-Staffeln. Die Vorbereitung dafür verlief mit einigen Höhen und Tiefen; ich bin aber rechtzeitig für die Mitteldistanz-Staffeln in Moritzburg und am Werbelinsee fit geworden. Einer meiner für mich wichtigsten Wettkämpfe ist jedoch der Crosstriathlon in der Schorfheide. Deshalb jetzt zurück in die Wechselzone am Wolletzsee.

Was unterscheidet aber diesen XTERRA-Wettkampf von vielen anderen? Die alleinige Antwort: Cross. Klingt einfach und sieht in Zahlen eigentlich auch so aus. 1,5/41/10,5. Die Realität vor Ort jedoch ist eine ganz andere...

Der Wolletzsee mit seinem klaren, sauberen Wasser lädt wirklich direkt zum Schwimmen ein. Am Sonntag liegt schon morgens eine große Wärme über dem Gelände. Die Sonne 'brennt'. NEOVERBOT. Aber vermutlich aufgrund der Ausrichtung im Gelände, bläst dauerhaft ein ziemlich kräftiger Wind und macht, dass man ständig gegen das unruhige Wasser und somit einen ziemlich unsteten Wellengang ankämpfen muss. Hinzu kommt, dass zwischen den beiden Schwimmrunden ein relativ langer Landgang zu absolvieren ist, der einem den 'eh schon hohen Puls noch mehr in Richtung 'Anschlag-Roter Bereich' treiben lässt. Ihr wisst ja alle selbst wie es sich anfühlt, wenn man das Wasser verlässt, die ersten Schritte macht und deshalb das Blut wieder aus den Beinen in den restlichen Körper gepumpt wird... Zitat Stephan: „Das Wasser fühlte sich nicht wie mein Freund an; es wehrte sich und war ruppig. Und durch den Landgang (und den relativ weiten Weg in die Wechselzone – Anm. des Verfassers) fühlte es sich mehr wie ein Swim and Run an.“ Auch hat er noch erwähnt, dass ihm seine Schwimmzeit (5 Minuten unter 'Normal') nicht besonders gut vorkam. Dazu später aber mehr.

Die Radstrecke kann man mit einigen wenigen Worten skizzieren. Wellig bis hügelig, nur kurze Single-Trail-Passagen; ansonsten viele breite Waldwege. Der Rest ist so, wie es der Name schon sagt. Eben Cross. Eine lange, schnelle Abfahrt auf freiem Feld kann man dabei nicht wirklich genießen – Steuerfehler werden einem nicht verziehen. Und leider muss man diese Abfahrt in jeder Runde auch immer wieder hoch. Also: Lunge brennt, Oberschenkel sind kurz vor dem 'zumachen', Puls explodiert. Kette oft ganz links. Fahrtechnisch ist dieser Kurs weniger schwer. Man muss nur ständig wachsam sein; was einem, bei zunehmender Renndauer oft immer schwerer fällt. Das permanente Auf und ab in Verbindung mit leichtem, losem Sand und sogar eine Kopfsteinpflasterpassage fordern einem ständige Rhythmuswechsel und somit alles ab. Erholung ist auf den sechs zu fahrenden Runden einfach nicht drin. Resultat: Gequält, geschunden; alles gegeben – 18,89 Km/h. Mehr war einfach nicht drin. Das ist, im Vergleich zum Vorjahr zwar eine um knapp anderthalb Minuten verbesserte Radzeit – unter'm Strich aber leider nur eine eher durchschnittliche Leistung für das, was ich mir vorgenommen hatte. Es tut mir für meine beiden Staffelpartner wirklich leid.

Carsten hat danach den Laufpart übernommen – und wegen meiner Radleistung einen eher undankbaren Part. 10,5 Km (3 Runden) musste er laufen und hatte gleich zu Beginn einen sehr deutlichen Rückstand von etwas über drei Minuten. Aber schnell war sichtbar, dass der Rückstand auf den vor ihm liegenden Läufer von Runde zu Runde schnell kleiner wurde. Ausgangs der zweiten Runde war Carsten schon auf Sichtweite an ihn heran gelaufen. Zu unserer großen Freude kam er dann sogar vor seinem Gegner förmlich aus dem Wald herausgeschossen. Stephan und ich hatten Mühe, die letzten Meter bis ins Ziel mit ihm

mitzuhalten. Zitat Carsten: „Die Laufstrecke ist und bleibt crossig. Im Vergleich zum letzten Jahr war aber der Anteil an Passagen mit weicherem Boden viel größer, was es einem zusätzlich schwer macht. Die Hitze des Tages stand förmlich im Wald. Kam mir an einigen Stellen wie im Backofen vor... War froh, dass ich mein Tempo halten konnte.“

Der Rest ist schnell erzählt. Bier, Bratwurst, Bulette. Haben wir uns verdient!

Unsere Endzeit: 3:36:32h. Egal, dass nur drei Staffeln am Start waren – was können wir dafür?! Uns ist auch bewusst, dass einige Einzelstarter schneller waren – ja. Aber dass, was wir erlebt haben war mindestens genauso gut, war mindestens gleichwertig. Nämlich das Einstehen für den anderen; der nicht-enden-wollende Kampf mit sich selbst – diesmal hauptsächlich für die Staffelpartner und das Bangen und Hoffen, dem anderen möge es gut auf seinem Streckenteil ergehen... dieses Erlebnis hatten wir. Und damit schließt sich der Kreis. Stephans gefühlte '5 Minuten unter Normal', mein nicht so toller Radsplit und Carstens "Backofen und der lose Sand"... Leute, es gibt kaum eine bessere Beschreibung dafür: TEAMWORK.

Und da waren auch noch Uwe und Constanze, die sich diese Distanz als Einzelstarter angetan und gefinischt haben; trotz Wind, Wellen, Hügeln und Hitze. Chapeau – ihr Zwei! Eine erfolgreiche restliche Saison wünsche ich allen von TEAMWORK.

Wer neugierig geworden ist: www.schorfheide-triathlon.de

Björn

P.S. Hier mal eine persönliche Anmerkung. Wäre doch toll, wenn man unsere Vereinsfarben bei Wettkämpfen in Berlin und Brandenburg öfter sehen würde-warum nicht mal als Staffel; jeder in seiner Lieblingsdisziplin? Vielleicht sind es ja gerade die Staffeln, in denen sich die Leute mal ausprobieren können, denen ein Einzelstart noch zu schwierig erscheint? Ajax aus Köpenick oder die Trias aus Fürstenwalde machen es uns vor und räumen somit immer reichlich in den Ak's oder Gesamtwertungen ab...



