

Bericht zum Berlintriathlon XL – meiner zweiten gefinihten Langdistanz

Nach meiner ersten LD 2012 war irgendwie der Wurm drin, einmal DNF und ein paar Verletzungen, so das ich zwar verschiedene Olympische und Mitteldistanzen gemacht habe, aber halt leider keine Langdistanz.

Nachdem im letzten Jahr das Laufen wegen einer Verletzung quasi gar nicht ging, wollte ich dieses Jahr zum Aufbauen nutzen und dann, wenn alles passt, 2017, nochmal eine LD angegangen werden.

Aber es kam anders: nachdem ich für meine Verhältnisse super und verletzungsfrei durch den Winter und das Frühjahr gekommen bin und das Laufen – nicht nur Ausdauer, sondern auch Intervalltraining – gut ging und viel Spaß gemacht hatte, ratterte es natürlich wieder im Kopf: Langdistanz. Aber erstmal die ersten Triathlons abwarten...die gingen dann recht ordentlich. Also doch noch eine LD?

Gut: Roth fällt aus mangels Startplatz, Glücksburg auch, weil ich schon in der Staffel Rad fahre.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah: Berlin Triathlon XL am Müggelsee – schnelle Strecke (rel. flache Radstrecke und gut asphaltierte Laufstrecke teils durch den schattenspendenden Wald. Zudem ist der Wettkampf auch bezahlbar. Aber halt nur ca. 50 LD-Starter aber zusätzlich wird noch eine MD angeboten.

Also gemeldet, noch einige längere Einheiten gemacht...

Ach noch was: die Langdistanz war als Berliner Meisterschaft ausgeschrieben und noch waren wenig Berliner auf der Starterliste...also mal sehen, was da wird.

Zum Rennen:

Nachdem sehr wenig Schlaf klingelte der Wecker schon um 4:30, ich hätte ihn mir auch sparen können, schließlich war ich schon lange wach. Also auf zum Müggelsee.

Die erste bange Frage nach der Ankunft -Neo oder nicht- und um 6 Uhr dann die erlösende Antwort der Kampfrichter: knapp 23 Grad, „aufatmen Neo bei der LD erlaubt“.

Punkt 7 Uhr Startschuss zum Schwimmen, 2 Runden mit Landgang über den Steg. Die ersten Meter waren wie immer schwierig für mich – gefühlt war wieder mal der Neo zu eng (nein, ich habe nicht zugenommen!) verbunden mit Schnappatmung - aber egal: einfach konzentriert weiter schwimmen, alles hat sich, wie immer, schnell wieder gegeben. Leider ist es bei knapp 50 Startern nicht so leicht einen passenden Wasserschatten zu finden, was zur Folge hatte, das ich die erste Runde quasi allein schwimmen durfte, in der zweiten Runde hatte ich dann einen guten Vorausschwimmer, der zwar nicht immer die kürzeste Linie geschwommen ist, dafür aber sehr gleichmäßig unterwegs war – Auch gut, man kann nicht alles haben. Also nach rund 1:15 Stunden als 12. aus dem Wasser und Richtung Wechselzone gerannt und um 8:20 Uhr saß schon auf dem Rad. Also bis dahin konnte ich sehr zufrieden sein.

Nun also die verhältnismäßig flache Radstecke zügig bezwingen und nicht überpacen, so war mein eher schlichter Plan. Aber erstmal hatte ich das Gefühl nicht auf meinem Rad zu sitzen. Irgendwie passte so gar nichts und dementsprechend niedrig war mein Tempo und von Minute zu Minute nahm der Frust zu (einfach wieder umdrehen und aufhören schoss mir ständig durch den Kopf!) und das bei meiner „Paradedisziplin“. Zusätzlich gab es auch ewig keinen anderen Starten den ich überholen konnte, da wir ja nur wenig Teilnehmer waren und ich auch zum Glück vernünftig geschwommen war – also irgendwie ein Rennen im luftleeren Raum oder so. Ok, aufhören war keine Option, also weiter fahren und sehen, was geht. Nach gefühlten Ewigkeiten, also nach ca. 60 km, kam langsam meine

Radform wieder und ab da ging noch was. Es war ein wunderbares Gefühl, wieder normales Tempo fahren zu können und wenn ich mich nicht ständig zur Ruhe gemahnt hätte, wäre ich wohl unter 5 Stunden bei 177 flachen km zurück gewesen. So waren es auf dem Tacho 5:03 Stunden und ein knapper 35er Schnitt, was nach dem schwachen Start mehr als versöhnlich war.

Nun also noch der Marathon. Womit habe ich geliebäugelt: unter vier Stunden, wenn es gut geht, gerne auch 3:45..ok mindestens aber durchkommen und mit einem Lächeln finishen!

Was soll ich sagen, bis Kilometer 30 war es großartig, zügig und für meine Verhältnisse auch locker und vor allen Dingen hat das Laufen riesig Spaß gemacht. Bis dahin habe ich gefühlt nur andere Teilnehmer überholt...

Obwohl ich gedacht hatte, ich habe genug Salz gegessen und wäre damit gegen Krämpfe, zu denen ich leider neige, geschützt, kam bei besagtem km 30 so was wie der Mann mit dem Hammer...Krämpfe gleichzeitig in beiden Waden, teils auch im Oberschenkel. Na super, Laufen war erstmal fast unmöglich und für einen Wandertag waren mehr als 10 km auch noch zu viel. Also noch mal Salz genommen und fast schon im Rhythmus gehen und laufen. Zuerst längere Strecken gehen als Laufen und gefühlt nach einer Ewigkeit konnte ich dann wieder längere Strecken laufen, nur noch unterbrochen von kurzen Gehpausen. Aber dann kam noch mal die letzte Luft und die letzten 3 km waren zwar hart aber Euphorie pur!

Nach 6 Laufrunden dann abbiegen in den Zielkorridor und Finish nach knapp 10:20 Stunden, der Marathon war dann mit 3:52 Stunden auch total okay für mich.

Es war unglaublich emotional und schön durch den Zielkorridor zu laufen und gleich nach dem Finish meine Frau Christina in den Arm nehmen zu können. Freude pur, wahrscheinlich hauptsächlich für mich – wer will schon jemand in den Arm nehmen, der über 10 Stunden Sport gemacht hat und auch so aussieht...aber Christina hat es mit Fassung getragen – Danke schön.

Und dann geschah das für mich fast „Unfassbare“. Der Zielsprecher sagte mir, das ich Gesamt-3. geworden bin und als absolutes i-Tüpfelchen: da die ersten beiden Finisher nicht der Berliner Triathlon Union angehören bin ich Berliner Meister auf der Langdistanz geworden. Unglaublich, das mir das passiert.

Heute einen Tag nach dem Wettkampf tut mir immer noch alles weh, Treppen gehen gar nicht und ich fühle mich so beweglich, wie eine Eisenbahnschiene. Aber schön ist es schon. Bin echt happy.

Der Wettkampf hat aus meiner Sicht noch viel mehr Zuspruch verdient: top organisiert, die Strecken sind überwiegend sehr gut und schnell, sehr viele freundliche Helfer und das Ganze auch noch verglichen mit vielen anderen Wettkämpfen zu moderaten Preisen. Klar, es ist eine andere Stimmung als Roth oder Glücksburg – familiärer und leiser. Aber das muss kein Manko sein, ich werde bestimmt wieder mal starten.

Dietrich