

Sisu Winterduathlon Classic – 1. Rennen im BerlinCup 2018

Traditionell steht Ende Februar mit dem Sisu Winterduathlon Classic der Auftakt zum BerlinCup an. So richtig Tradition hat das Rennen bei mir noch nicht (es war erst mein zweiter Start nach 2017), aber es war wohl bereits die 12. Durchführung. Da ich selbst in diesem Jahr keinen strukturierten Trainingsplan habe und keinen „großen langen“ Wettkampf plane, will ich einfach möglichst viele Rennen im BerlinCup absolvieren. Mein Hauptziel war daher vor allem: Gut und sicher durchkommen und Spaß haben! Daneben wollte ich mich zum Vorjahr verbessern und wenn möglich ein gutes Ergebnis zum BerlinCup beisteuern.

Das mit der BerlinCup Wertung war dieses Jahr eine echte Herausforderung, weil viele Teamworker am Start waren und gefühlt alle mehr trainiert hatten als ich. Andererseits liegt mir Duathlon tendenziell mehr, weil ich ja kein so guter Schwimmer bin. Auf jeden Fall finde ich es immer schön, wenn wir als großes Team auftreten. Außerdem kann man dann auch höheres Risiko gehen, weil irgendjemand wird schon gut durchkommen.

Beim Classic waren ca. 100 Teilnehmer am Start. Dieser ist aber wirklich unkompliziert, weil es erstmal lange geradeaus geht und so Zeit besteht, sich einzuordnen. Gefühlt war der Beginn etwas zu flott, aber ich hatte dann eine kleine Gruppe gefunden und kam ganz gut ins Rollen. Es kommt ja dann recht bald der lange Anstieg und das zieht einem echt die Energie. Oben war der Puls schon richtig am Anschlag. Ich habe dann aber den Kopf ausgeschaltet und bin einfach meinem Vordermann hinterhergelaufen. In der Wechselzone konnte ich sogar noch alle durchzählen und war an Position 10 (Ergebnisliste sagt zwar 11., aber für den Kopf war Top Ten besser). Das war schon mal eine Verbesserung zum Vorjahr, wo die Spitze bereits weg war. Der Wechsel klappte für meine Verhältnisse ordentlich. Letztes Jahr war ich mit Frank gemeinsam in die Wechselzone gekommen und dann deutlich nach ihm wieder raus, aber in diesem Jahr konnte ich vor ihm die Wechselzone verlassen. Auf der Radstrecke hatte ich mich diesmal für den Crosser entschieden. Ich bin zwar technisch nicht der beste Fahrer, aber bei den Bedingungen sollte es wohl schneller sein. Im Vorjahr wurde ich ziemlich bald und viel überholt. Daher wollte ich zügig angehen und wenn möglichst an eine Gruppe hängen. Also habe ich erstmal Druck gemacht. Allerdings kam dann lange Zeit niemand. Am Anstieg war ich allerdings überrascht, dass ich tatsächlich die kleinste Übersetzung brauchte (36:28) und etwas besorgt, wie sich das in den anderen Runden dann so entwickelt. Am Berg oben war ich auf 2 andere Fahrer aufgefahren, habe aber schnell gemerkt, dass ich mich bei diesem Tempo mit dem Crosser nicht so wohl fühle, direkt am Hinterrad zu fahren. Es gab tiefe, gefrorene Fahrspuren und das Handling war teilweise schwierig für mich. Außerdem war ich auch berghoch meist schneller, aber auf gerader Strecke hatte ich Probleme den anderen zu folgen. Daher fuhr ich dann lieber mein eigenes Tempo. Bis zur dritten Runde lief es wirklich gut. Unterwegs habe ich auch Andreas, Melanie, Cornelia und Carsten getroffen. Danke fürs Grüßen und Anfeuern und sorry, falls das bei mir nicht so deutlich und euphorisch zurückkam, das kann ich sicherlich noch verbessern. Ist aber immer motivierend und schön, wenn man sich unterwegs trifft. Irgendwann habe ich auch einen Teilnehmer mit einer Art Hollandrad überholt. War mir unerklärlich, wie er den Anstieg hochgekommen ist?! Gegen Ende der 3. Runden kamen immer mehr Fahrer mit deutlich Geschwindigkeitsüberschuss vorbei. Aber da Frank noch nicht vorbei war, wusste ich, dass ich für meine Verhältnisse gut liege. Allerdings kam er dann in der vierten Runde förmlich vorbeigeflogen. Ich war überrascht über sein Tempo. Am Anstieg war ich dann nochmal dran, aber danach war er weg. Kurz vor Ende kam plötzlich auch Matthias vorbeigeschossen. Damit hatte ich eigentlich gar nicht mehr gerechnet, weil beim letzten Umschauen niemand zu sehen gewesen war. So sind wir dann gemeinsam in die Wechselzone. Dabei hätte ich sogar fast schneller gewechselt, aber beim Rauslaufen meinte ein Helfer, dass ich noch meinen Helm aufhabe. Also nochmal zurück. Wäre auch untypisch gewesen, wenn mal alles geklappt hätte. Irgendwann kam mir auch der Führende entgegen und da es wie im Vorjahr Christian Hoffmann war, wusste ich, dass ich dieses Jahr schneller unterwegs sein musste, denn im letzten Jahr war er bereits im Ziel, als ich die letzten 3km in Angriff nahm. Diese waren diesmal wirklich zäh. Ich konnte noch Matthias überholen, aber das Laufen fühlte sich nicht mehr gut an. Auf der Laufstrecke habe ich dann auch Kai und Dietrich gesehen. Irgendwie habe ich mich ins Ziel geschleppt und war froh, die Position gehalten zu haben. Dann haben Magen und Kreislauf kurz überlegt, ob sie rebellieren wollen. Glücklicherweise konnte ich mich aber recht schnell erholen und auch die Stimmung im Ziel genießen. Ich war insgesamt super zufrieden mit dem Ergebnis. Im Vergleich zum Ersten und auch zu Frank habe ich 8:00min zum Vorjahr aufgeholt und nach meinem 41. Platz in 2017 war es diesmal so um Platz 20. Vor allem der Rad Part war deutlich verbessert.

Damit hatte ich meine Ziele weitgehend erfüllt: Gut durchgekommen war ich tatsächlich und auch deutlich schneller als im Vorjahr. Spaß haben die rund 90min aber überhaupt nicht gemacht. Ich finde die Strecke extrem anstrengend. Man muss ständig Druck machen und der lange Anstieg zieht sämtliche Energie. Für den Kopf und die Motivation ist es aber toll. Vor allem das „Auswerten“ nach dem Zieleinlauf mit angebrannter Kartoffelsuppe und süßem Krümeltee ist einfach ein tolles Erlebnis. Zuhause musste ich mich erstmal eine Stunde hingelegt, danach hatte ich aber den Rest des Tages ein zufriedenes Grinsen auf dem Gesicht ...wenn ich nicht gerade Husten musste.

Kurzum: Ein wirklich schöner Wettkampf! Auch wenn ich die Strecke nicht so sehr mag, ist es irgendwie doch ein guter Saisonanstieg und es motiviert so viele Leute zu sehen, die auch bei solch kalten Temperaturen freiwillig durch den Wald ballern wollen und sich komplett verausgaben. Klasse auch, dass diesmal so viele Teamworker am Start waren und alle mehr oder weniger gut durchgekommen sind. Im Ziel habe ich dann auch Peer wiedergesehen, dem ich auf der Strecke nicht begegnet war. Für nächstes Jahr werde ich den Sisu Winterduathlon sicherlich erneut einplanen.

Meine persönlichen Erkenntnisse: Bei Wettkampftempo habe ich nach 60min gefühlt immer einen deutlichen Leistungsabfall, vielleicht sollte ich mal etwas ruhiger angehen oder etwas länger bzw. mehr trainieren oder vielleicht auch zwischendurch mal verpflegen.

Für alle die noch nicht beim Sisu Winterduathlon waren, nachfolgend mal noch ein paar Hinweise.

Man sollte sich rechtzeitig anmelden, weil der Wettkampf häufig ausgebucht ist. Allerdings fällt das Datum oft in die Erkältungs- und Grippe-Welle, so dass kurzfristig häufig noch Startplätze frei werden. Preis lag dieses Jahr bei 21€ und hat sich wohl die letzten Jahre immer um 1-2€ erhöht. Die Anfahrt ist recht unkompliziert. Mit dem Auto die Avus raus und dann Ausfahrt Hüttenweg parken. Dann sind es weniger als 5min. Letztes Jahr war ich mit der S-Bahn bis Bahnhof Grunewald gefahren und von dort mit dem Rad ca. 15min zum Start- und Zielbereich gefahren. Dieser ist sehr großzügig gestaltet und auch in der Wechselzone gibt es ausreichend Platz. Abholen der Startunterlagen geht flott. Ich würde sagen, für den Classic Wettkampf um 10:00 Uhr reicht es bis 9:00 Uhr vor Ort zu sein. Man schafft es auch noch bis 9:20 Uhr.

In diesem Jahr wurden einfache 3er-Fahrradständer aufgebaut. In diese konnte man „beidseitig“ die Räder abstellen. Für breite MTB-Reifen war es wohl teilweise etwas eng und generell hätte man markieren können in welche Richtung die Räder stehen sollten, damit der Platz bestmöglich ausgenutzt wird. Aber irgendwie hat das dann schon gepasst. Allerdings sollte man bei diesen Radständern mit dem Schaltwerk etwas aufpassen oder das Rad mit dem Vorderreifen reinstellen.

Ansonsten gab es das bewährte Konzept: 9 Uhr Start zum Shorty. Das ist die kürzere Distanz mit 2km Lauf, dann 9km Rad und nochmal 1km Laufen. Hier starten einige junge leistungsorientierte Nachwuchsathleten, aber auch freizeitorientierte Familien. Da kann wirklich jeder gut mitmachen.

10 Uhr startet dann der Classic Wettbewerb mit 5,5km Laufen, 21km Rad und nochmal 3km Laufen. Die erste Lauf-Runde entspricht der Rad-Runde, die dann 4mal gefahren wird. Am Ende gibt es dann eine gerade Wendepunkt Strecke. Die Lauf-Rad-Runde ist technisch nicht anspruchsvoll, allerdings gibt es einen wirklich langen Anstieg, der sich extrem zieht. Für den Classic sollte man zu dieser Jahreszeit konditionell schon gut beisammen sein. Die Spitze der Männer ist zwar häufig unter 1:20 im Ziel, aber die Abstände sind groß und die Masse braucht so 1:30 bis 2:00 Stunden.

Im Ziel gibt es dann die „übliche“ Verpflegung: Tee, Obst und Kuchen. Zusätzlich auch Suppe mit Würstchen. Alles liebevoll organisiert durch die Mitglieder und Helfer vom Sisu Berlin Triathlon Verein.