

Der KondiusMan findet rund um die Sportanlagen in der Lipschitzallee statt. Geschwommen wird in der Halle auf abgetrennten 50m Bahnen mit bis zu 8 Schwimmern pro Bahn – beim Sprint-Triathlon dann 300m. Rad gefahren wird auf der Lipschitzallee – knapp 500m die Straße komplette geradeaus, 180°-Wende und wieder zurück. Bei 10 Runden etwa 8,7km. Gelaufen wird dann überwiegend im Stadion – die Strecke beim Sprint-Triathlon sind etwa 2000m. Die Wechselzone ist direkt vor der Schwimmhalle. Dort kann man auch die Umkleiden, Duschen und Toiletten nutzen. Also alles sehr schön kompakt aufgebaut und straff durchorganisiert.

Über den ganzen Tag finden hintereinander Rennen statt, weil auch die Berliner Meisterschaften der Kinder integriert sind. Der Wettkampf wird vor allem auch von den starken Liga Startern zum Formtest genutzt – dabei waren auch größere Vertretungen aus Potsdam, Neubrandenburg, Rostock und auch Polen dabei. Dadurch ist es ein wirklich hohes Niveau.

Das Hauptrennen ist der Power-Sprint als 3-teiliges Rennen ausgetragen. Zuerst der „Prolog“: 600m Lauf, 1 Runde Rad (ca. 900m). Nach einer Stunde startet dann die „Kleine Jagd“: 200m Schwimmen, 1200m Laufen (mit den Zeitabständen aus dem Prolog). Wieder eine Stunde später findet dann die „große Jagd“ statt: 300m Schwimmen, 10 Runden Rad (8,7km) und 2000m Laufen. Dieses Format kann auch als Einzel-Rennen (Jedermann Triathlon) bestritten werden.

Eigentlich mag ich den Wettkampf sehr gern, weil er kurzweilig ist und ein gewisses „professionelles Flair“ vermittelt. Diesmal war ich aber mit meiner Leistung nicht sonderlich zufrieden. Gerade der Schwimmpart war jeweils äußerst zäh. Allerdings hatte ich das vorher schon vermutet, da ich sehr wenig geschwommen war. Nach dem Prolog zum Anfang war ich mit ca. 25sec Rückstand noch so an 23./24. Stelle von 34 Teilnehmern irgendwie gut mittendrin, aber nach dem Schwimmen bei der kleinen Jagd, war ich dann schon weit zurück und hab dann überwiegend allein meine Strecken bewältigt. Ich hatte am Ende mehr als 10min Rückstand und war weit hinten positioniert. Insgesamt war ich dann von den Zeiten fast 2min langsamer als im Vorjahr. Trotzdem war es ein schöner Vormittag, weil der Wettkampf eine tolle Grundstimmung hat. Allgemein würde ich sagen, dass bei diesem Wettkampf der Schwimmpart einen größeren Einfluss hat, als bei längeren Formaten. Außerdem hat man auch insgesamt 4 Wechsel, wo man auch einige Zeit liegen lassen kann.

Sportliche Grüße, Torsten









