

# Triathlon-Saison in Corona-Zeiten – der etwas andere Saisonrückblick

## 1. Planung der Saison

Nachdem bereits 2020 eine sehr wettkampfarme, für manche gar wettkampffreie Saison gewesen war, sollte 2021 wieder ein wenig mehr Normalität in die Triathlonsaison einkehren, so jedenfalls der fromme Wunsch aller Sportler und Veranstalter. In den dunklen Tagen rund um den Jahreswechsel war es auch bei uns soweit und es wurden die Wettkampfkalender durchforstet, wo und wie gestartet werden könnte. Die geplanten Wettkämpfe für 2021 waren schließlich der Wasserstadt-Triathlon Anfang Juni 2021, der Leipziger Triathlon, der sogar in 2020 als eine der wenigen Wettbewerbe stattgefunden hatte, sowie die Staffelteilnahme mit Arne und Tobias in Roth.

## 2. Trainingssituation

Nachdem relativ früh im Herbst 2020 das Schwimmen wieder eingestellt wurde und die Fitnessstudios geschlossen waren, galt es sich mit den aktuellen Bedingungen zu arrangieren. Nach dem Kauf einer smarten Rolle und Zugseilen sowie Kettlebells wurde das Trainingsangebot in den eigenen 4 Wänden deutlich hochgefahren. Es folgten viele Monate der Vorbereitung und die immer größer werdende Ungewissheit, ob die Wettbewerbe wohl so stattfinden würden.

## 3. Umplanen

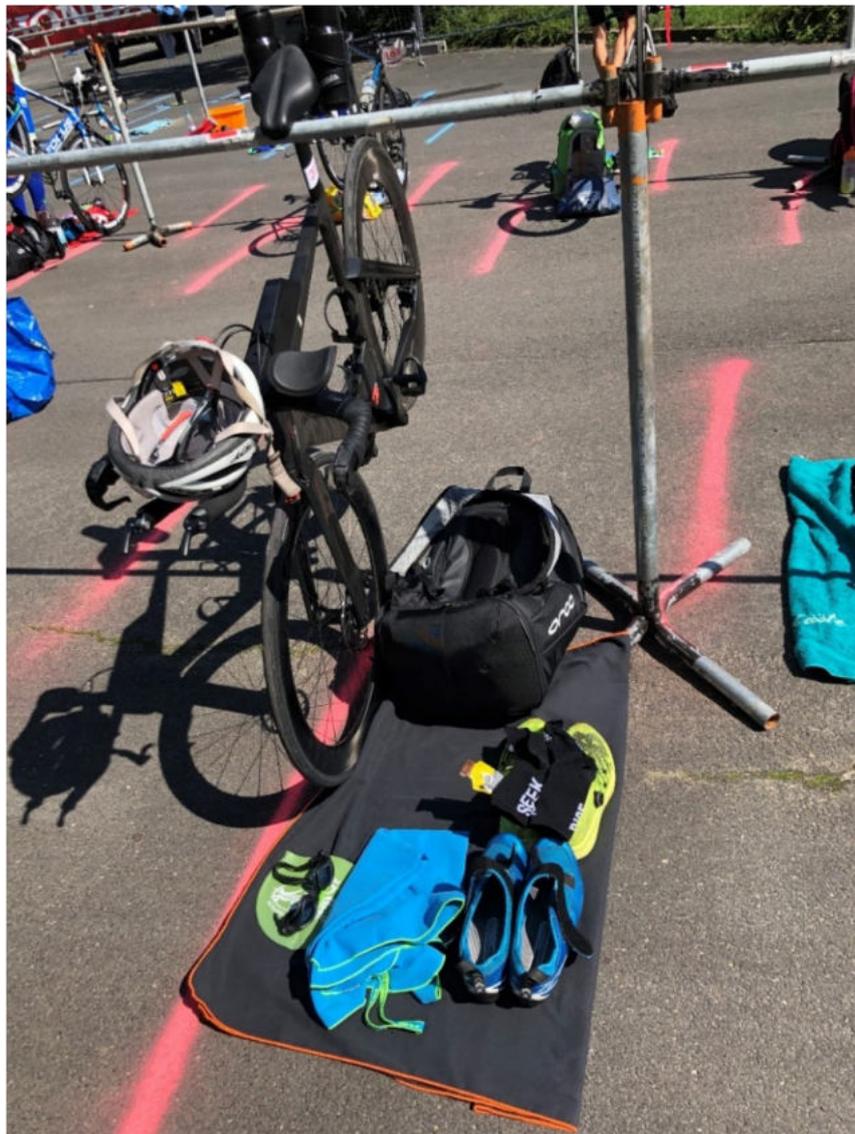
Im Laufe des Frühjahrs wurde schnell klar, dass es nicht bei den angesetzten Terminen bleiben würde. Der Challenge Roth wurde in den September verschoben, der Wasserstadt-Triathlon gar direkt ins nächste Jahr verlegt. Somit musste ich mich auf die Suche nach einer neuen Mitteldistanz machen und wurde schließlich in Glücksburg beim Ostseeman fündig, welcher aber auch im Sommer noch ins Folgejahr verschoben werden musste. Einzig der Leipziger Triathlon, wie bereits im Vorjahr, blieb wie ursprünglich geplant. Es folgten noch weitere Anmeldungen für Kallinchen, den Berlin Triathlon und meine finale Mitteldistanz in Erkner.

## 4. Erste Wettkämpfe

Nachdem die erste Schwimmeinheit bei einem Urlaubsaufenthalt auf Kreta absolviert wurde, konnte Anfang Juni endlich mit Schwimmeinheiten auch in den Freibädern Berlins wieder losgelegt werden.

Relativ spontan zustande kam die Teilnahme bei der olympischen Distanz beim Schlaubetal-Triathlon in Müllrose. Hier gab es noch die Möglichkeit sich nachzumelden, welche ich wahrnahm und zusammen mit Arne am 11.07.21 an der Startlinie stand. Nach Tritten beim Schwimmen, einer verlorenen Radflasche, einem gerissenen Rennanzug beim Radabstieg (sehr talentbefreit) und einem Stolpern über eine Wurzel beim Laufen gab es das Finish schließlich nach 02:28:49 h inklusive der Erkenntnis, dass man es beim nächsten Mal einfach besser machen könnte. Der Wettbewerb in Müllrose bleibt aber als kleiner, feiner Wettbewerb mit profilierter Radstrecke in Erinnerung, der sicherlich nochmal im Programm landen wird.





2 Wochen später ging es nach Leipzig. Nachdem hier im Vorjahr der einzige Wettbewerb für uns angestanden hatte, konnte auch dieses Jahr wieder gestartet werden. Nach Rolling Start mit 10 Teilnehmern alle Minute waren es in diesem Jahr einige Teilnehmer mehr pro Startgruppe. Insgesamt ist der Rolling Start für mich tatsächlich die deutlich angenehmere Variante, da der Puls von Anfang an nicht so hoch ausschlägt und ich meinen Rhythmus schneller finde. Nach 01:34:22 und 590m Schwimmen, 21km Rad und 5km Laufen sowie 02:26:04 h und 1,59km, 42km und 10km war für Jessi und mich Zeit für den Zieleinlauf und das der tolle Abschluss eines schönen Wochenendes in Leipzig.





Es folgte für mich noch der Start beim Berlin Triathlon, dem wohl weit und breit einzigen Wettbewerb mit Windschattenfreigabe und für uns gemeinsam der Start in Kallinchen.

Nachdem in Berlin noch bei sehr ordentlichem Wetter gestartet werden konnte und ich mit dem Radsplit neue Sphären auf dem Rad erreichen konnte (insgesamt 02:24:56 auf 1,5km / 38km / 10km) wurde es in Kallinchen in diesem Jahr ein sehr regnerischer Tag bei kalten Temperaturen. Jessi (2:00:06 für 0,75km / 26km / 6,6km) und ich (02:21:20 für 1,5km / 39 km / 9,9km) hatten dennoch einen angenehmen Ausflug und wurden beim Auschecken aus der Wechselzone auch noch mit kurzen Sonnenstrahlen belohnt.



## 5. Highlight 1 – Roth in der Staffel

Die ganze Saison über gab es allerdings immer den einen großen Tag im Hinterkopf. Das erste Mal in Roth, wenn auch in einer Staffel. Arne, Tobias und ich brachen mit Jessi im Gepäck am Freitag Richtung Nürnberg auf. Nach einem ersten gemeinsamen Abendessen in Nürnbergs Altstadt folgte am Samstag der Besuch des Epi-Zentrums des deutschen Triathlons. Eine erste Gänsehaut bildete sich beim Besuch der Messe, dem Antreffen der ersten bekannten Gesichter an Profis und Akteuren des Triathlons und dem Abholen der Startunterlagen. Es folgte noch das Einchecken des Rads von Arne inklusive einer Analyse, wie man denn hier am schnellsten wechseln könnte. Nach weiterer Sichtung von Profis ging es zurück nach Nürnberg und zu einem finalen „Carb-Loading“.



Der Sonntagmorgen war für uns alle ein Gänsehautmoment: nach dem Parken der Autos konnten wir bereits den Kanal erblicken und der Nebel, der sich im Sonnenaufgang darüberlegte. Wie muss es hier bloß sein, wenn Zuschauer offiziell gewünscht sind, ging uns allen durch den Kopf.

Meine Aufgabe waren an diesem Tag die 3,8km Schwimmen bestmöglich zu meistern. Gerade erst in der Woche zuvor hatte ich final eine 4km Trainingseinheit im Neo absolviert und war mich sicher: die Strecke sollte ich drin haben, die Frage war nur noch in welcher Zeit.

Nachdem die Profis und alle Einzelstarter von Kanonenschüssen begleitet in die malerische Kanalkulisse entlassen wurden war es dann auch für mich soweit. Eintauchen in den Kanal und die erste Staffelleistung nach Hause bringen. Nach 1:18h ging es für mich in die Wechselzone und auf schnellstem Wege zu Arne, der sich den Transponder schnappte und sich umgehend auf die Radstrecke begab. Für uns ging es nun darum Arne seine Versorgung für die zweite Radrunde zu überreichen und dann Tobi beim Laufen zu unterstützen. Nach frischen Temperaturen zum Morgen wurde es nach und nach sehr angenehme 25 Grad und sehr sonnig. Im Verpflegungsbereich kurz nach Abbiegen auf die zweite Runde konnten wir Arne die Verpflegung übergeben, um uns dann auf den Weg zur Wechselzone 2 zu Tobi zu machen. Den Wechsel von Arne auf Tobi haben wir leider verpasst und nur per Tracking mitbekommen, haben uns dann aber mit Arne an die Laufstrecke begeben und Tobi auf seinem schwierigen Weg über den Marathon nochmal gut zugesprochen. Kurz vor dem Zieleinlauf schließlich durften wir uns Tobi anschließen und zu dritt ins Ziel laufen. Es war für uns drei ein wirklich spezieller Moment, den wir im Anschluss bei Zielverpflegung, Abstecher ins Stadion und schließlich beim örtlichen Asiaten noch Revue passieren lassen konnten. Roth hat uns sicherlich nicht zum letzten Mal gesehen.





## 6. Highlight 2 – MD in Erkner

Nach der speziellen Erfahrung in Roth war es eine Woche später in Erkner Zeit für den Saisonabschluss für Jessi und mich. Für mich stand die Mitteldistanz auf dem Programm und für Jessi nochmal ein Sprint. Nach so vielen Trainingseinheiten sollte es in Erkner möglichst eine persönliche Steigerung im Vergleich zum Start in 2018 geben.

Gestartet wurde beim Schwimmen aus Boxen, die nach Schwimmzeiten selbst aufzusuchen waren. Anschließend ging jeder einzeln nacheinander ins Wasser. In diesem Jahr muss die Strecke falsch abgesteckt gewesen sein, anders ist meine schnelle Schwimmzeit und mein Tracking der Uhr nicht zu erklären. Davon motiviert ging es auf die Radstrecke, die in Erkner mit 98km immer besonders lang ist. Nach 90 ordentlichen Kilometern spürte ich gegen Ende der Radstrecke, dass meine Energiereserven überraschend niedrig waren und ich musste deutlich Tempo bis zum Wechsel auf den Lauf rausnehmen. Auf der Laufstrecke konnte ich dem insgesamt Führenden auf seiner zweiten Laufrunde noch gut zu sprechen, bevor meine Beine nach 2km das erste Mal krampften. Im Laufe des Halbmarathons musste ich nach und nach das Tempo immer weiter verringern und schließlich Teile auch gehend zurücklegen. Als einziges im Kopf verbliebenes Ziel, beim Start von Jessi wieder im Stadion sein zu wollen, konnte ich mich nach 05:16:10 h schließlich über den Zieleinlauf freuen. Also schnell erholen und Jessi begleiten. Jessi konnte ich dann schließlich nach 01:39:43 h wieder im Ziel begrüßen.







## 7. Was bleibt?

Was bleibt nun eigentlich von der diesjährigen Triathlon-Saison? Auf jeden Fall die Freude auch in dieser Zeit dem Sport nachgehen zu können und die Hoffnung auf eine bessere Planung im nächsten Jahr, verbunden mit einer durchgehenden Vorbereitung im Training.

Toll waren alle Veranstalter, die diese Veranstaltungen möglich machten inklusive der vielen Helfer. Es war trotz eingeschränkter Zuschauermöglichkeiten überall eine großartige Stimmung.

Die nächste Saison kann ganz bestimmt kommen – mal sehen was so auf dem Programm steht 😊