

### Vierlanden-Triathlon am 29.05.2022

Ich war sehr froh, dass ich mit der Mitteldistanz beim Vierlanden-Triathlon (2-80-20) bei Hamburg einen Wettkampf gefunden hatte, bei dem ich nicht zu weit anreisen musste und der eine eher familiäre Größe hatte. Wie Tobi bereite auch ich mich für die Challenge Roth vor und so kam es, dass wir unsere Vorbereitungswettkämpfe am selben Tag hatten.

Ich reiste mit meinem VW-Bus bereits am Vorabend an und konnte direkt am Schwimmstart campen. Leider regnete es fast die ganze Zeit (zumindest in meiner Erinnerung), so dass ich den ganzen Abend im Auto verbrachte.



Am nächsten Morgen ging es dann erst einmal gemütlich los, die Strecken wurden abgesperrt, die Startnummern konnten abgeholt werden, Wettkampfbesprechung um 08:45 Uhr, eine Viertelstunde vor dem Start. Regen fast den ganzen Tag, Windböen bis 45 km/h und maximal 12 Grad.



Beim Schwimmen ging es mit Massenstart über 2 km und zwei unterschiedliche Runden durch den Hohendeicher See. Leider hatte ich auf der ersten Runde ein Problem mit meiner Schwimmbrille, so dass ich für das Schwimmen 45 min brauchte.

Beim Radfahren ging es dann schon besser. Die Strecke besteht aus 4x den Gauerter Hauptdeich vor und zurück. Dieser Teil der Strecke soll auch Bestandteil der Radstrecke beim Hamburg Ironman sein. Für die 83 km hatte ich einen Schnitt von 32,6 km/h. Für die flache Strecke ist das nicht überragend, aber Wind und Wetter waren auch nicht immer eine Unterstützung.

Das anschließende Laufen ging dann wieder am Ufer des Hohendeicher Sees entlang, wieder ein 2,5 km Wendepunktkurs, für den ich dann noch 1:52 h brauchte.



Am Schluss war ich aber mit meiner Zielzeit von 5:21 h sehr zufrieden und auch ein wenig stolz, den Elementen getrotzt zu haben!

Der Vierlanden-Triathlon ist eine familiäre Veranstaltung, ohne große Organisation: so müssen Triathlons vor 40 Jahren immer gewesen sein. Dafür war er auch billig (80€), es gab eine kostenlose Übernachtung (im Auto), ein Din-A4-großes Handtuch als Finisher-Präsent (statt einer Medaille), direkter Kontakt zum Organisationschef und vor allem: sehr viele, wirklich nette Menschen!

Fast hätte ich es vergessen: prominenter Mitstarter war übrigens Nachrichtensprecher Thorsten („Thorso“) Schröder. Aus einem Artikel über ihn war ich auf die Idee gekommen, hier zu starten. Er ist auch wirklich gut 😊



# URKUNDE

**Klaus Wicovsky**

Teamwork Berlin

belegte im Wettkampf über die Mitteldistanz den

**98. Platz**

und in der Altersklasse 60 (AK60 m) den 1. Platz

2 km Schwimmen:	45:13
Wechselzone 1:	6:40
80 km Radfahren:	2:33:08
Wechselzone 2:	4:46
20 km Laufen:	1:52:05
Gesamtzeit:	5:21:49

**25.**  
Vierlanden-  
Triathlon  
2022

4 LANDEN - TRIATHLON

**TRI-BANDITS**  
TRIATHLON-VEREIN