

Die dritte Langdistanz!

Ich hatte mich in 2020 (!) zu meiner dritten Langdistanz angemeldet. Geplant war ein Start beim Ironman in Hamburg. Dann kam Corona und mehrere Verschiebungen und Absagen in 2020 und Anfang 2021. Ende August 2021 hatte der Ironman dann tatsächlich stattgefunden, nur war ich dummerweise einen Monat zuvor beim Berlin Triathlon gestürzt und hatte mir das Schlüsselbein gebrochen. Also: Noch ein Anlauf in 2022, diesmal zur Challenge Roth.

In der Vorbereitung war ich sehr fleißig gewesen, wenn auch leider nicht besonders zielgerichtet und oft auch spaßorientiert, z.B. bei mehrtägigen Radtouren. Aber im Ergebnis fühlte ich mich wirklich fit, als wir (meine Anni und ich) endlich nach Roth aufbrachen.



Wir kamen schon am Donnerstag in Roth an und hatten so genug Zeit, die tolle Atmosphäre in der Stadt aufzusaugen: ein ganzer Landkreis im Ausnahmezustand! Wir „wohnten“ auf dem Campingplatz in Eckersmühlen (auf halber Strecke zwischen Roth und dem Schwimmstart in Hilpoltstein), zwischen vielen anderen Triathleten, die natürlich auch nur ein Thema kannten.

Am Samstagabend hatten uns dann Tobias und Familie zu einem gemeinsamen Abendessen eingeladen. Irgendwie ist es beruhigend, wenn auch ein Sportsfreund am Start ist 😊

Am Sonntagmorgen stand ich dann um 4:30 Uhr auf. Die Nacht war gut gewesen, und mehrere Kaffees später, als Tobias & Familie mich an der Straße nach Hilpoltstein einsammelten (Vielen Dank!), konnte der Triathlon kommen!



Superblauer Himmel, viele bunte Trikots und Räder, die Heißluftballons auf der gegenüberliegenden Kanalseite, aufgeregtes Herumwuseln der Teilnehmer: eine herrliche Stimmung am Morgen!



Bis zu unserem Start konnten wir noch den Profis zuschauen. Unmittelbar vor meinem Start konnten wir noch sehen, wie Maurice Clavel und Jan Frodeno aus dem Wechselzelt gerannt kamen. Dann ging's für mich auch schon los.

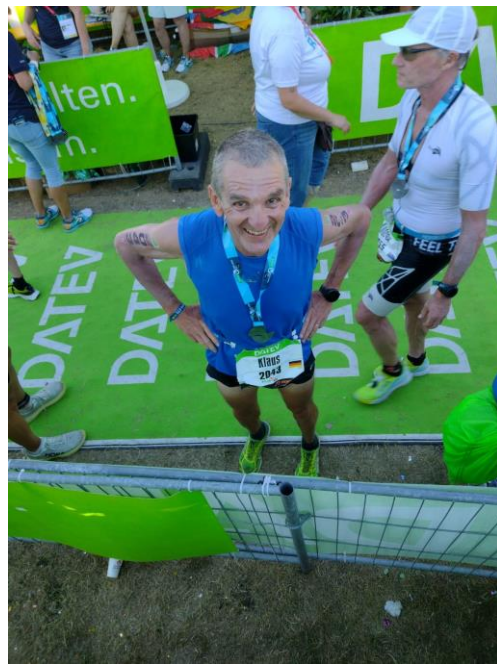
Das Schwimmen ging sehr gut. Ich brauchte 1:22h, genau 3 Minuten länger als bei meinem letztem Start in Roth in 2018. Irgendwie ist die Schwimmstrecke in Roth auch wirklich einfach: Kanal rauf und runter. Da bekommt man tatsächlich etwas von der Stimmung am Ufer mit.

In der Vorbereitung hatte ich sicherlich die meiste Zeit auf dem Rad zugebracht. Bestimmt war ich bis Ende Juni mindestens 15 mal über 200 km am Tag gefahren. Und trotzdem hatte ich vor dem Radfahren die größte Angst: ein Sturz, ein Defekt und der Wettkampf kann ganz schnell zu Ende sein. Aber alles lief prima: die Stimmung entlang der Strecke in den Stimmungsnestern war phantastisch, besonders an den Bergen in Greding und am Solarer Berg – und natürlich in Eckersmühlen an der Biermeile.



Ich brauchte 5:34 h für die Radstrecke, sogar 3 Minuten schneller als bei meinem letztem Start in Roth in 2018. Alles schien soweit perfekt!

Beim Laufen war dann allerdings sehr schnell die Luft raus und nach den ersten 10 km musste ich leider sehr viele Gehpausen einlegen (besser: Anlaufversuche nach kurzer Zeit wieder abbrechen). Vielleicht lag es an der Sonne am Kanal, oder an der Hitze, oder an den Blasen, oder ich hatte mich beim Radfahren übernommen, oder ... Jedenfalls machte das Laufen erst auf den letzten 500 m wieder richtig Spaß: Beim Zieleinlauf. Im Ergebnis war ich beim Laufen 45 min langsamer als 2018.



Das erste bekannte Gesicht im Ziel: Andreas Manzel, der mich von der Tribüne herab beglückwünschte. Vielen Dank für die Bilder, lieber Andreas!



Ja, und dann war der Tag geschafft. Mit meiner Anni und Shuttle-Bussen und 5 km auf meinem Rennrad kamen wir wieder nach Eckersmühlen zurück. Ich muss gestehen, dass wir dann nicht noch einmal zum Ziel gefahren sind.

Roth 2022 war auch für mich ein tolles Erlebnis, an das ich mich immer gerne erinnern werde. Rückblickend war auch sehr schön, dass ich mit Tobias einen Vereinsfreund hatte, mit dem wir uns während der Vorbereitung austauschen konnten.

Ob ich nochmal eine Langdistanz machen werde? Würde ich nicht ausschließen!