

## Die erste Langdistanz!

Als die Vorbereitung vor knapp 36 Wochen startete schien alles so weit weg und auf einmal ist der große Tag da... 03.07.2022, Roth in Franken.

Eine gemütliche Kleinstadt, die einmal im Jahr zum Triathlon-Mekka wird! Was hat man nicht alles in dieses Ziel investiert: den Mut sich anzumelden, den Trainingsplan einhalten, die Verpflegungsstrategie testen, Vorbereitungswettkampf in St. Pölten, Trainingswochenenden, Bike Fitting, so viele Details und vor allem unfassbar viel Zeit für das sehr umfangreiche Training, vor allem in den letzten Wochen.

Gut vorbereitet ging es also in Richtung Franken und glücklicherweise hatte ich mit Klaus einen Mitstreiter, mit dem wir am Samstag das „letzte Abendmahl“ zu uns nahmen. Davor stand noch ein Testschwimmen im Kanal an, das Bike wurde abgegeben und die Wettkampfbesprechung im sonnigen Stadion lag auch schon hinter uns.

Samstagabend 22:30 Uhr: nach mehrmaligem Durchdenken des Wettkamps und dem Prüfen, ob noch irgendetwas in den Beuteln fehlte, lag ich im Bett. Schlafen war gar nicht so einfach, glücklicherweise döste ich aber dann doch noch ein. Nach zunächst wenig Nervosität hatte mich diese sagenhafte Stimmung am Freitag und Samstag in Roth doch etwas angesteckt und ich war froh, immerhin knapp 6 Stunden geschlafen zu haben.

Sonntag früh 4:30 Uhr: nach mehreren Weißbroten mit Nutella (ein Grund warum ich diesen Sport so liebe) und ein wenig Koffein wurde ich ins Auto geladen. Die Familie meiner Frau Jessi war als Unterstützung mit dabei und kümmerte sich sehr gut um mich. Auf dem Weg zum Start sammelten wir Klaus ein und wir beide ließen uns dann vor Ort rauswerfen. Es wurde langsam ernst! Diese Stimmung am Kanal früh morgens, die mich im letzten Jahr zu einer Anmeldung als Einzelstarter motivierte, ist nicht zu beschreiben. Es elektrisiert und treibt einem ein breites Grinsen ins Gesicht.





Beim Abgeben des ersten Wechselbeutels hatten wir die Gelegenheit den Profis noch einmal einen Blick zuzuwerfen, bevor diese um 6:30 Uhr ins Wasser gingen. Klaus startete um 7:30 Uhr und ich 5 Minuten später. Es wurde Zeit sich in den Neo zu schmeißen. Zur Musik von Independence Day und einem Kanonenschuss warf ich mich schließlich in den Kanal.

Das Schwimmen lief sehr gut und man konnte immer wieder die Stimmung am Ufer und auf der Brücke aufschnappen. Nach knapp 1:10 h konnte ich das Schwimmen (fast 10 min schneller als im letzten Jahr) abhaken und wurde im Zelt beim Ausziehen des Neos fleißig unterstützt, sodass ich auch kurze Zeit später schon auf dem Rad saß.



Was dann auf der Radstrecke passierte war einmalig. Immer wieder Stimmungsnester, super Verpflegungszonen und nette Begleiter auf der Strecke machten die 180 km erstaunlich kurzweilig. Greding und den Solarer Berg braucht man hier wohl nicht extra zu erwähnen, sorgten aber für die Extraportion Gänsehaut (auch jetzt noch). Nachdem wir am Ende der ersten Runde noch die Profis Frodeno und Ditlev in Richtung T2 an uns vorbeirauschen sahen, durften wir dann auch nach knapp 5:15 h in die zweite Wechselzone.

Mit Sonnencreme und Verpflegung ging es dann auf die glühende Laufstrecke. Mit 2 Begleitern beim Radfahren wollten wir zusammen dieselbe Laufzeit angehen. Einer blieb wegen des Beutelchaos direkt in der Wechselzone zurück, der Andere ging es mir mit 4:25 min pro km dann doch zu schnell an, sodass ich den Marathon für mich selbst laufen musste.



Den zu schnellen ersten 10km und der Hitze musste ich am Kanal dann schnell Tribut zollen. Immer häufiger musste ich an den Verpflegungspunkten anhalten und mich kühlen und versorgen. Die Cola wurde dabei nach und nach zu meinem besten Freund. Dazu kam die tolle Unterstützung meiner Begleitung und die Zuschauer, die den Temperaturen am Kanal trotzten. Nach dem ersten Halbmarathon trieb mich einfach nur der Gedanke nicht stehen zu bleiben, die Zeit war zu diesem Zeitpunkt total zweitrangig. Umso mehr fing ich an die Atmosphäre aufzusaugen. Die vielen Zuschauer, die einen immer wieder beim Namen riefen und einen voranbrachten. Ich saugte die Stimmung auf, klatschte mit den Kindern ab, initiierte Laolawellen beim Durchlaufen der Hotspots und freute mich über jede Dusche, die einem angeboten wurde.

Zurück nach Roth, dann Richtung Büchenbach, nochmal vorbei an meinen Begleitern, bei denen ich kurz anhielt, um mich dann wieder in Bewegung zu setzen. Diese 5 km raus aus Roth waren



nochmal ein Endgegner, aber auch sie zogen vorbei und mit der Wende ging es auf die letzten Meter zurück bis zur Finishline.



Die Vorfreude stieg und die Gewissheit kam auf es gleich geschafft zu haben. Das Laufen wurde nochmal runder und der Schmerz wurde wieder mehr in den Hintergrund gedrückt. Die letzten 2 km waren nahezu mühelos und die Stimmung stieg von Meter zu Meter. Kurz vor dem Ziel stand dann mein bester Freund völlig überraschen und rief nach mir... die ersten Tränen flossen. Nochmal zusammenreißen und ab ins Stadion. Was für eine Stimmung, was für ein Erlebnis... ich sah Jessi nochmal vor der letzten Rechtskurve und dann war es geschafft: Langdistanz? Kann ich 😊



Nach einem Essen, was ich ambitioniert auf 18:30 Uhr reserviert hatte, ging es noch einmal zurück ins Stadion zur Finishline-Party. Sehr bewegend mit welchen Geschichten hier die letzten Starter teilweise ins Ziel kamen. Ein bisschen tanzen und viel klatschen war schon wieder möglich und es wurde nach dem Tag das sprichwörtliche Sahnehäubchen.

Roth 2022 war ein tolles Ziel und es werden Erinnerungen für die Ewigkeit sein. Die nächste Langdistanz? Hat noch Zeit...