

Mein erster Triathlon

Und plötzlich ist es da – das Sommerloch und zieht mich mit aller Macht in die Tiefe. Mir ist ja soooo langweilig!!! Es ist Juni, alle sitzen nur noch vor dem Fernseher - WM-Gucken, bei den Kindern ist in der Schule das Schlimmste vorbei, und sie befinden sich bereits in einer ausgiebigen Chill-Out-Phase - und die Hitze reduziert mögliche intensive Laufaktivitäten auf ein Minimum. Passend zur Hitze eröffnet aber das neue Königsbad in Forchheim!



Und so langsam nistet sich hartnäckig der Gedanke an einen Triathlon in meinem Kopf ein. Zunächst verrückt - ich und Triathlon? In meinem Leben habe ich bisher weder Schwimmen noch Radfahren trainiert. Aber nach 5 Wochen Brustschwimm-Training im Königsbad (Bestzeit für 600m immerhin 14 min.!), diversen Rad-Einheiten mit meinem 15 Jahre alten Hollandrad, aber auch geliehenen Fahrrädern, und einem glücklicherweise (fast) unversehrt überstandenen Zusammenstoß mit einem Auto stehe ich tatsächlich am 14. August 2010 erwartungsvoll an der Startlinie des 2. Mainfranken-Volkstriathlons (600m – 20km – 5km) in Kitzingen.

Das Schwimmen findet flussabwärts im Main statt. Die Wassertemperatur beträgt nur 19 Grad. Da der Main aufgrund des vielen Regens der vergangenen Tage viel Wasser führt und die Strömung relativ stark ist, findet – entgegen der Ausschreibung - aus Sicherheitsgründen ein Landstart statt. Also nix mit Einschwimmen – wahrscheinlich wären wir da ohnehin schon ins Ziel getrieben worden!



Ich stelle mich also - wegen meiner erwarteten langsamen Schwimmzeit - ziemlich weit hinten an und hüpfte ca. 45 Sek. nach dem Startschuss „elegant“ in´s kühle Nass. Puh, ist das kalt, als mein (geliehener) Neoprenanzug mit dem kalten Mainwasser voll läuft! Aber dann finde ich relativ schnell meinen Schwimm- und Atemrhythmus und komme flott voran, denn die Strömung – das ist echt der Hammer! Nach sieben Minuten (!) verlasse ich bereits das Wasser – einfach unglaublich!

Also, schnell den Arm mit dem Transponder an die Metallscheibe halten, bis es piepst und dann weiter in die Wechselzone! Zu meinem Erstaunen bin ich beim Schwimmen gar nicht so weit hinten, es herrscht sogar noch regelrechtes Gewusel in der Wechselzone. Runter mit dem Neoprenanzug und schnell die Laufsachen überziehen. Aber denkste - jetzt wird's problematisch. Es will mir einfach nicht gelingen, mein Laufshirt und meine Laufhose über die feuchte Haut zu ziehen! Links und rechts von mir stürzen die Teilnehmer mit ihren Fahrrädern davon, und ich stehe immer noch da und ziehe und zerze an meiner Kleidung herum.

Aber nach 3 Minuten (!) habe auch ich es endlich geschafft, schnalle schnell meine Startnummer um, setze den Helm auf den Kopf und verlasse nun doch so ziemlich als Letzte die Wechselzone – ein Blick zurück zeigt, dass nur noch armselige 3-4 Räder auf ihre Besitzer warten! Gespannt, was die Radstrecke an Herausforderungen bereithält, mache ich mich auf den Weg. Zu meiner großen Überraschung hole ich relativ schnell auf und kann bald einige Radfahrer überholen. Ich kann sogar den Blick auf die Weinberge links und rechts der Strecke genießen und mich auf später freuen – mein Belohnungsschoppen wartet schon!

Nach ca. 4-5 km kommen wir nach Sulzfeld am Main (Weinlage: Sulzfelder Cyriakusberg!). Hier war bei der Wettkampfbesprechung ein 14%-iger Anstieg angekündigt worden. Nach einer Rechtskurve geht es auch schon los. Es geht richtig knackig bergauf und zahlreiche Radler hängen mühsam tretend oder sogar schiebend in der Steigung. An dieser Stelle erweist sich mein welliges Radtraining in den letzten 4 Wochen als goldrichtig – ich bin mehrmals von Weilersbach zur Jägersburg hochgestrampelt -, so dass ich den Anstieg tatsächlich problemlos bewältige und auch am Berg meine Überholmanöver fortsetzen kann.

Oben angekommen finde ich nach einer kurzen Erholungsphase wieder meinen gewohnten Tret-Rhythmus und rolle flott weiter. Nur bei Kurven und Bergab-Passagen kommt immer die Angst vor einem Sturz auf, und ich fahre lieber auf Nummer sicher - allzeit bremsbereit. Ab und zu überhole ich noch, wie z.B. Claudia an einer leichten Steigung (auf den Startnummern waren die Vornamen abgedruckt).

Als es bergab geht, höre ich Klicken und Schalten hinter mir und werde von Claudia überholt. Naja, denke ich mir, die ist halt doch schneller als ich, und behalte meinen Rhythmus bei. Claudia fährt flott weiter, dreht sich aber immer wieder (besorgt?) um, ob ich ihr folge. Am nächsten Anstieg ist es soweit, ich fahre immer näher auf Claudia auf und überhole sie folglich. Bei der nächsten Abwärtspassage rollt sie schon wieder schnaufend und heftig tretend an mir vorbei.

Da lasse ich sie dann, ich denke mir nur, spätestens auf der Laufstrecke habe ich Dich! Also weiter treten, treten, treten. Wir fahren wieder sanft abwärts nach Kitzingen hinein, die Radrunde nähert sich langsam dem Ende –dann sehe ich am Wegesrand noch die Eherieder Mühle mit dem Schild „Weinverkauf aus Eigenanbau“ (Weinlage: Kitzinger Hofrat) und versuche es mir für später – für meine Belohnung – zu merken.



Zurück in der Wechselzone muss ich nur mein Rad zu meinem Abstellplatz schieben, Helm absetzen, Startnummer nach vorne drehen und ab auf die Laufstrecke, nicht ohne am Ausgang der Wechselzone noch einmal den Transponder auszulösen. Und wen sehe ich nach rund 200 Metern – ja genau, da ist ja wieder Claudia! Mit einem triumphierenden Lächeln auf den Lippen jogge ich „locker“ (geschätzter Schnitt: 4:30min) an ihr vorbei. Aber nach ca. 500 m vergeht mir erst ´mal das Lachen. Mann, sind die Beine schwer! Ich komme mir total langsam und wackelig vor! Der Schweinehund in mir versucht mich

zu gemüthlicherem Joggen zu überreden – aber dieses Mal hat er keine Chance. Nach rund 1,5km geht ´s bergauf über die erste Mainbrücke, dann auf der anderen Mainseite ca. 2,5 km flach, noch einmal über die „Alte Mainbrücke“ und dann ein letztes Mal bergab. Ein kurzes Lächeln für den Fotografen – ich hatte Jürgen gebeten, meinen ersten Triathlon fotografisch für die Nachwelt festzuhalten – und ab ins Ziel! Die Uhr zeigt 1:14:20 Uhr – eine schier unglaubliche Zeit!



Zum Abschluss sind Jürgen und ich natürlich zur Eherieder Mühle gefahren, haben uns in den gemüthlichen Innenhof gesetzt, und ich habe mir einen leckeren Schoppen Domina schmecken lassen!

Also nächstes Jahr steht bestimmt wieder (mindestens) ein Triathlon auf dem Sommer-Trainingsplan. Irgendwie muss das Sommerloch ja gefüllt werden!