

## 18.7.2010: Die Weicheier von Roth - Triathlon als Staffel

Jaja, im Alltag kannst Du noch Eindruck schinden mit Marathonlauf. Nicht jedoch im Club der Triathleten. Was, nur Laufen? Ist ja eher die Schmalspurlösung. Dennoch gibt es beim Challenge Roth die beliebte Dreierstaffel, bei der jeder macht, was er will oder kann; entweder 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren oder eben einen Marathonlauf, dessen Länge man immer nur fast genau kennt... 40 km? Nee, bisschen mehr. War's jetzt 41.2, 41.9 oder 42.1 km? Diese Frage beschäftigt Dich so ab Kilometer 30. Das ist gut so, hast ja sonst nichts zu tun, außer mitleidig auf die ausgebrannten Triathleten herabzulächeln, die Du seit Laufbeginn regelmäßig überholst. Meist zu zweit, quatschen über das, was sie im Leben erreicht haben oder noch erreichen möchten. Werden philosophisch, weil ausgepowert: Körper schüttet drogenähnliche Stoffe aus, macht das Dasein wieder angenehm. Sie können nicht mehr, viele gehen, bis sie die letzten 5 km vor sich haben und traben dann wieder an. Manche haben keinen Partner im Geiste für den ablenkenden Spaziergang gefunden, gehen allein. Durch die Streckenführung kommen Dir viele auch entgegen. Schaust Du Dir sie an, denkst an Grönemeier: Schatten im Blick! Zum Trost dieser IronMen sind die Staffelläufer markiert: „S“ auf der Wade, quasi Fußvolk, gebranntmarkt.

So beliebt ist die Staffel, dass die Plätze trotz fast 500 Euro Startgebühr schnell weg sind. Gibt halt genug Schmalspursportler. Ich würd's trotzdem nicht selbst zahlen, deshalb gehe ich auch im Trikot meines Arbeitgebers auf die Strecke, der uns dankenswerterweise dieses Erlebnis sponsert. Teamgedanke im Marketing. Finde ich gut. Bin deshalb auch schon zum zweiten Mal dabei.

Letztes Jahr war ich auch beim Start der Topleute um 6 Uhr körperlich anwesend. Nett, aber für Schmalspurtriathleten nicht zwingend erforderlich. Schwimmstart der Staffeln ist erst um 9. Diesmal verzichte ich auf den langen Tag und komme mittags mit dem Zug während sich meine beiden Arbeits- und Teamkollegen bereits selbstverwirklichen. Angepeilte Startzeit ist 15:30 h für mich. Da wird's ja fast schon wieder dunkel!

Treffe in der letzten, von mir zu spät als solche erkannten Raucherpizzeria von Roth, wo ich mir noch eine „4-Jahreszeiten“ genehmige, meinen schwimmenden Teamkollegen Patrick. Er muss in einem früheren Leben mindestens eine Ente, wahrscheinlich aber eher ein Pinguin gewesen sein: 55 Minuten für 3.8 km - das schafft mancher Fast-Food-Junkie nicht mal an Land. Als echter Sportler erkennt er sofort die mindere Qualität der Pizzeria, isst nichts, gibt mir mein

Teilnehmerbändchen und verdrückt sich in den Zielbereich, wo gerade die Weltelite finisht.

Inzwischen ist also Radfahrer Christian unterwegs. Ich habe noch Zeit, die ich geeignet verträdele. Für meinen 2-jährigen Sohn ist die Veranstaltung noch nichts, daher ist der Rest der Familie dieses Mal zu Hause geblieben. Inzwischen drückt die Pizza - also nochmal schnell hinter die Herzchentür gegangen. 15:00 Uhr. Keine SMS vom Radchristian, dass er später kommt als 15:45 - also kann ich meine Sachen und das Handy endlich abgeben.

## WECHSELZONE 2 · PARC FERMÉ 2

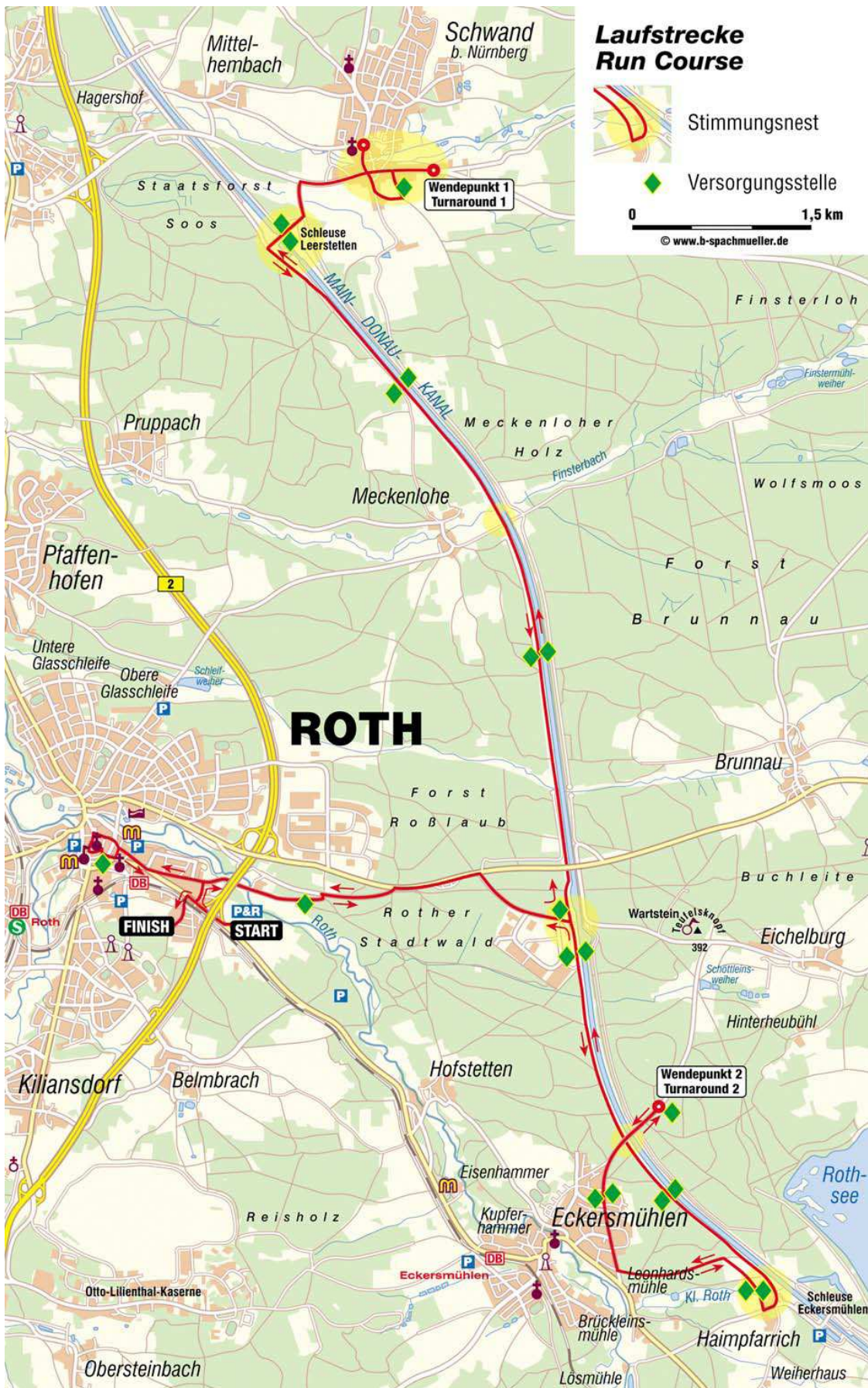


**CHALLENGEROTH**  
we are triathlon!



Die Wechselzone 2 ist der Läufertreff. Hier wartest Du auf die Ankunft Deines Radfahrers. Sehen tust Du nix: Irgendwo weiter oben springt er vom Rad, das freiwillige Helfer, oft Schüler, die dann nachts von so mancher Straßenmaschine träumen werden, zum Radparker wegbringen. Der Radfahrer kommt nach seinem kurzen Tagespensum von 5 bis 6 ½ Stunden in einem durch seine Schuhe lächerlich anzusehenden Laufstil um die Ecke an der hohen Hecke gebogen, muss in der Linkskurve auch noch gegen die Schwerkraft der schrägen Wiese ankämpfen, und sucht seinen Läufer. Dieser ist häufig noch im Schwatz mit den Kollegen (er hätte auch nur Sekunden Zeit gehabt, seinen Radfahrer zu entdecken!) und wird erst durch die Rufe einiger Bekannter in Richtung des Radfahrers mobilisiert. Niederknien vorm Radfahrer ist Ehrensache, den mit Klettband befestigten

Transponder abgerissen, um den eigenen Fuß geschnürt und los geht's. Der Radfahrer, kurz vorher noch Hauptperson, weiß plötzlich nicht mehr, was er tun soll. Manche verkraften dies nicht: Einer hat sich die letzten Kilometer so abgekämpft, dass er sich gleich neben uns ablegt: Zittern, Japsen, völlige Erschöpfung. Einige Freunde seines Vereins helfen. Irgendeiner holt die Sanis. Diese sprechen sehr ruhig mit ihm (er ist noch bei Bewusstsein, ein langweiliger Fall für die Sanis), heben ihn auf die Trage und bringen ihn zu seiner Infusion. OK, denke ich mir, heute nicht überpacen. Ist zwar unter 30°C, aber nicht wirklich deutlich.



Gleiches hat sich mein Radfahrer wohl auch gedacht. Kommt um 16:15 um die Ecke, grinsend „Entschuldigung für die Verspätung“ murmelnd. Ist mir aber auch egal: Macht ja nichts, Dabeisein ist alles, die Gewinner stehen eh gleich schon auf dem Podest. Her mit dem Transponder, kurze Umarmung und los geht's. Cool an den anderen, noch auf ihre Radprofis wartenden Staffelläufern vorbei, einen kleinen Anstieg zur Straße hoch (bin ich hier überhaupt richtig?) und durch die Schleuse

auf die Laufstrecke die Hilpoltsteiner Straße hinab. Hier ist richtig gute Stimmung. Unter der B2 hindurch und rechts runter ins Tal des Bächleins „Roth“. Letztes Jahr war's mir an dieser Stelle fast ein bisschen schlecht, da sonst beim Marathon ja immer nur allein und jetzt im Team. Dieses Jahr kann ich die Stimmung besser genießen!

Weiß ja auch, was kommt: Glaubst Du, dass ein Kanal, immerhin wassergefüllt, immer im Tal ist? Na, dann fahr mal nach Roth! Zwei Kilometer bergauf, bis das Ufer erreicht ist. So ist das mit künstlichen Wasserstraßen! Da werden die Schiffe mal eben über die Alp geschleust. Am Ufer angekommen, zieht sich die Strecke einmal nordwestlich den Kanal hoch, kehrt um, wieder zurück, am Eintrittspunkt vorbei, nochmal genauso lang südöstlich den Kanal wieder runter, kehrt um, wieder zurück und ganz zurück in die Stadt zum Ziel. Jetzt denkst Du: Fein, am Kanal entlang ist ja nur flach. Aber hier das Beste: An jedem der zwei Wendepunkte gibt's quasi als Sonderbonus und damit die Länge stimmt, einen Ausflug in die fränkische Pampa. Und die liegt natürlich wieder unterhalb des Kanals.

Heute ist's echt warm. An den Versorgungsstellen das Wasser nur so in sich hineinsaugen, um den trocknen Mund zu wässern. Immerhin: Das Ufer säumen Bäume, damit die Strecke weitgehend im Schatten!

Fühle mich richtig gut: Vielleicht geht ja was in Richtung persönliche Bestzeit? Zumindest aber besser als letztes Jahr? Mit diesem Feeling bleibe ich ein wenig unter den geplanten 5 Minuten pro Kilometer. Freue mich auf den ersten Ausflug in die Pampa, startend mit einem Abstieg ins Tal an der Schleuse Leerstetten. Bin diesmal auch schon drauf vorbereitet, dass mir die Läufer auch wieder entgegenkommen. In ein paar Minuten bin ich selbst wieder dabei. Trotzdem wieder der demotivierende Gedanke, den wohl jeder hier hat: Super, da gleich wieder rauf!

Unterhalb der Schleuse ist eine Bühne aufgebaut. Hier ist richtig Schützenfest: „Ich fand mein Glück im Nahverkehrszug nach Osnabrück“ schallt's aus den Boxen. Die Leute gut drauf. Versorgungsstelle: Wieder einen Becher Wasser und ein paar Schwämme. Die Becher sind so weich, dass sich beim Trinken eine gesichtsbreite Kante bildet und der Becherinhalt links und rechts vom Mund der Schwerkraft auf Trikot folgt. Bauch also innen und außen nass. Hustanfall, weil erschrocken. Hab ja noch einige Stellen zum Üben mit dem Becher. Mit den Schwämmen gewaschen. Dabei meine Uhr ausgeschaltet, merke ich erst Minuten später, so dass die Zeitmessung zum Herrn ist.

Weiter geht's, „das Muttermal fand ich in Wuppertal“ trägt mich weiter runter ins schöne Schwand bei Nürnberg. Dort geht die Party weiter. Letztes Jahr gab's hier einen Moderator, der so betrunken war, dass er nur noch die durchkommenden

Mädels begrüßt hat. Entweder totgesoffen oder gefeuert: Heute sind zwei Damen dran. Interessante sternförmige Streckenführung, die Schwand gefühlt zur Metropole werden lässt.

Eins der schönsten Dinge hier bei der Challenge sind die Kinder: Freuen sich riesig, wenn jemand mal in die dargebotene Hand einklatscht! Ein kleiner Junge begleitet mich eine ganz schön lange Strecke. Ich bin baff: Der hält doch glatt das Tempo mit und hat Crocs mit Sandalenriemen an... Lobe ihn, wenn er das Tempo durchhält, hat er 3:30 für den Lauf geschafft! Er freut sich riesig. Von dem wird man noch hören!

So, zurück zur Schleuse, den Berg hoch. Oh, oh, das geht in die Beine! Spätestens hier die ersten Triathlon-Totalausfälle. Oben am Kanal aber auch ein Staffelläufer im Spaziergang unterwegs. Hallo? Gerade mal 14 km und schon am Ende? Wer hat Dich denn gebrieft? Die Strecke zurück zur Eintrittsstelle läuft sich fast von selbst. Dort ist auch eine Bühne aufgebaut.

Und als hätten sie's für mich aufgelegt: „Sauerland - mein Herz schlägt für das Sauerland - begrab' mich mal am Lennestrand - wo die Misthaufen qualmen - da gibt's keine Palmen!“ Euphorie ob meiner Heimatgesänge.

So langsam aber Wermutstropfen: Könnte jetzt eigentlich mal gut aufhören mit der Rennerei. Die Beine sind schwer geworden neulich, die Kilometerzeiten werden länger. An Bestzeit kann ich heute wohl nicht denken. Schleppe mich weiter den Kanal entlang. Unter der Brücke hindurch, wo oben auch gelaufen wird: Teil des zweiten Ausflugs in die fränkische Pampa! Vor der Schleuse Eckersmühlen geht's rechts ab, einfach so eine kleine Rasenböschung runter. Von Rasen natürlich nichts mehr zu sehen, weil in die Erde getrampelt. Stöhnend erklimmen mir entgegenkommende Triathleten den halben Meter zurück auf den Kanaldamm. Wehre mich gegen den Impuls, mit ihnen umzukehren: Ein paar Matten müssen noch meinen Transponder sehen. Kommt mir wieder ins Gedächtnis: Die Dinger wurden eigentlich für Farmer zum Schweine- und Hammelzählen erfunden - welche nette Legende und so passend!

Runter geht's wieder nach Eckersmühlen selbst. Durch einen Wald, der schon bergab nie endet! Schleppe mich so dahin; Puls ist unten, Beine sind das Problem!

Staffelläufer mit besserer Tempoeinteilung überholen mich jetzt einige. Lenke mich ab, indem ich grinsend Schwämme ins dankbare Publikum werfe - endlich bezieht die auch mal jemand mit ein! An der nächsten Versorgungsstelle kann man durch eine Gartendusche rennen: Willkommene Erfrischung! Irgendwie muss die Strecke jetzt immer bergauf gegangen sein, da wir uns plötzlich auf der Brücke über dem Kanal befinden. Aus der Erinnerung gestrichen.

Freue mich: Hier wurde die Strecke verkürzt, die mir letztes Jahr nicht gefallen hat. Also rum um den Wendepunkt, den Schweinchenstransponder zählen lassen, und zurück nach Eckersmühlen. Kurz vor dem Waldanstieg zurück zum Kanal treffe ich

auf einen Arbeitskollegen, ebenfalls Staffelläufer, bei dem nichts mehr geht: Krämpfe, kann nicht mehr loslaufen. Kurze Aufmunterung: Oben am Kanal wieder los, so mein Plan für den armen Kerl und am Ziel gibt's n Bier. So langsam wird's richtig anstrengend. Aber war ja eigentlich klar. Vergisst Du nur immer wieder. Durch den Wald zurück zum Kanal, der halbe Höhenmeter Trampelpfad wird zur Eiger Nordwand. Den Kanal zurück, überholt werden, manchmal sogar noch überholen. Den Zubringer bergab wieder runter ins Tal der Roth. Dann hoch und ab ins Ziel... doch das war letztes Jahr. Irgendwo mussten ja die eingesparten Meter hinter der Brücke noch hin: Rechts ab in die Stadt, richtig rein nach Roth, dessen wellige Topographie Dir jetzt vorkommt wie Transalp. An jubelnden Leuten mit Bierkrügen vorbei (sind schon welche für weniger um die Ecke gebracht worden - aber trotzdem dankbar für jede Aufmunterung) geht's dann wieder zurück zur Abzweigung. Gleichermaßen mit Freude und Erstaunen sehe ich den verkrampften Arbeitskollegen von vorhin gar nicht weit hinter mir wie er mir jetzt entgegenkommt. Hat eine Salztablette schnorren können, wie ich später erfahren, die seine Waden wieder fit gemacht haben. Dass die so schnell wirken, ist ja auch nicht schlecht.

Und rein in den Zieleinlauf. Passenderweise am Altersheim. Freue mich riesig, Schwimmer Patrick wiederzusehen. Radfahrer Christian musste leider schon weg. Patrick und ich rennen gemeinsam durch's Ziel. Geschafft! Und mit 3:42 auch noch in einer Zeit, die sich immerhin besser anhört als anfühlte. Hätte ich jetzt auch schlechter geschätzt nach dem kurzen „Ausfall“ der Uhr.

Nach 2 Weizenbier ab ins Betreuungszelt: Hier wird richtig was geboten!

Etliche zig Tische wurden zu Massagestationen umgebaut, die wir Staffelläufer großzügig den wahren Helden des heutigen Tages überlassen. Fleißige Helfer schneiden Obst (Melone!) und schmieren Brötchen. Hier kommen selbst die frischgebackenen IronMen wieder auf die Beine. Nachdem ich mich schon mit Laufen alleine schwertue, habe ich jetzt wieder einen Mordsrespekt vor jedem der hier finisht, und sei er auch zwischendurch etwas am Kanal entlang spaziert. Einer meiner Arbeitskollegen hat ebenfalls die volle Distanz gemacht - zum ersten Mal! Und dann noch schneller als wir zu Dritt. Hut ab, Elmar - saubere Leistung!

Ich hingegen setze mich in den Zug, froh, nicht Auto fahren zu müssen und lasse mich nach Hause fahren. Die „Fränkische Schweiz“ mache ich dieses Jahr trotzdem nochmal. Dann mit familiärer Begleitung und Zieleinlauf mit Sohnemann!