

# Premiere als Sprintdistanz-Einzelstarter



Vor drei Jahren versuchten Lukas Geisbüsch und ich uns bereits erfolgreich als Zweierteam beim Crossduathlon in Andernach. Damals war ich als Läufer unterwegs und durch einige Laufkilometer im Winter halbwegs gut in Form. Lukas sorgte für den Rest auf dem Mountainbike und wir gewannen souverän die Teamwertung. Seitdem wollte ich immer einmal als Einzelstarter an einem solchen Wettkampf teilnehmen, verfolgte aber jedoch meist andere Ziele auf dem Rad.

Als ich dann kürzlich von einer Duathlon-Veranstaltung in meiner neuen Studienheimat Ansbach erfuhr, hatte ich endlich einen Grund gefunden, mein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Ein paar Laufkilometer hatte ich in diesem Winter ja bereits gesammelt und die Form auf dem Rad stimmte ebenfalls. So war ich zuversichtlich, die Sprintdistanz über 5-20-2,5 km relativ problemlos bewältigen zu können. Die Radstrecke sollte zudem unmittelbar an meiner Haustür vorbeiführen, da war die Teilnahme für mich natürlich Pflicht.

Am Renntag erwarteten mich dann kühle Temperaturen um 5°C und Wolken, taten meiner Wettkampflust aber keinen Abbruch. Nach der obligatorischen Radeinweisung begann ich frühzeitig das Aufwärmen und wartete leicht nervös mit den anderen Teilnehmern auf den Start. Pünktlich mit dem Startschuss vielen dann leider die ersten Regentropfen vom Himmel, kalt wurde mir jedoch wegen des von Beginn an hohen Tempos auf der Laufstrecke nicht. Für die ersten 5 Laufkilometer hatte ich mir vorgenommen,



so schnell wie möglich zu laufen, ohne mich im roten Bereich zu verausgaben. Die Topläufer an der Spitze des Feldes setzten sich wie erwartet schnell ab und ich fand mich ungefähr in einer mittleren Position im Feld wieder, in Lauerstellung für meine Stärke auf dem Rad. Nach genau 19 Minuten erfolgte der schnelle Wechsel aufs Rad und ich nutzte die ersten Meter, um meinen Tritt zu finden. Nur einen halben Kilometer nach dem Start kam dann bereits die schwierigste Stelle der Radstrecke, ein knapp 600 Meter langer Berg mit bis zu 15% Steigung. Mit Vollgas kurbelte ich die Steigung hinauf und überholte bis oben wieder mehrere Kontrahenten. Im Anschluss führte die Strecke auf der Hochebene kurz flach weiter und dann

auf eine längere, seichte Abfahrt. An kurzfristige Erholung war jedoch nicht zu denken, da mir in diesem Abschnitt heftiger Gegenwind und der inzwischen starke Regen zusetzten. Ein paar glitschige Kurven später folgten eine kurze Rampe, die ich im Wiegetritt übersprintete, und eine weitere Abfahrt vorbei an meiner Wohnung. Die letzten Kilometer bis ins Ziel waren wieder komplett flach, sodass ich das Tempo hochhalten konnte.



In der zweiten Runde auf dem Rad fuhr ich bereits völlig am Limit und abermals so schnell es ging den Berg hinauf. Mit brennenden Beinen erreichte ich keuchend die Anhöhe und bereute sogleich mein eingeschlagenes hohes Tempo. Bis zum Schluss der Radstrecke hatte ich nun mit starken Wadenkrämpfen zu kämpfen, konnte aber trotzdem zügig weiterfahren und nach knapp 36 Minuten vom Rad steigen. Für die abschließende Laufrunde über 2,5 km waren die Kräfte eigentlich schon aufgebraucht, ich wollte daher einfach

nur noch irgendwie ins Ziel. Der Versuch, mich an zwei direkt vor mir laufende Mitstreiter dranzuhängen, missglückte dann leider auch ziemlich schnell und ich wählte mein eigenes Tempo. Für einen Schlusssprint reichte die Kraft am Ende auch nicht mehr, vollkommen platt – aber richtig zufrieden - lief ich mit einer Gesamtzeit von 65 Minuten als 22. (4. AK) über die Ziellinie.

Fazit: Ein toller, anspruchsvoller Wettkampf mit einer für mich günstigen Radstrecke. Auf dem Rad lief es bis auf die Krämpfe wie am Schnürchen, auch mit den Laufzeiten war ich letztlich, auch wegen der extrem kurzen Vorbereitungszeit, überaus zufrieden. Ein paar mehr Laufkilometer hätten sicher gutgetan, um noch weiter vorne zu landen. Bleibt eigentlich nur noch zu sagen, dass weitere Duathlon-Erlebnisse in naher Zukunft ganz sicher folgen werden.