

Unterwegs auf neuem Terrain in Mülheim-Kärlich



Die Sportart Triathlon fasziniert mich schon lange. Die Vereinigung der drei Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen und speziell der direkte Wechsel zwischen ihnen stellt eine ganz besondere Herausforderung dar. Bisher haben mich immer meine im Prinzip nicht vorhandenen Schwimmkünste von einem Versuch abgehalten. Im letzten Jahr habe ich diese aber wenigstens sporadisch verbessert, sodass ich mir kurze Distanzen im Bruststil nun zutraue. Also wurde es Zeit für mein Triathlon-Debüt. Die Veranstaltung war schnell gefunden: Der Tauris-Triathlon in Mülheim-Kärlich sollte es sein. Hier wird eine Hobbydistanz mit nur 200 m Schwimmen, allerdings auch nur 20 km Radfahren und 5 km Laufen, angeboten. Die perfekte Einstiegsveranstaltung für mich.

Der Wettkampftag ging los mit dem Einrichten der Wechselzone. Alles musste für die beiden Wechsel, vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen, entsprechend so



vorbereitet werden, dass man bei der "vierten Disziplin", dem Wechsel, nicht zu viel Zeit verliert. Nachdem alles zu Recht gelegt war, ging's noch zur Wettkampfbesprechung und dann schon ins Schwimmbad. Dort wurden pro Startblock 25 Athleten zu je 5 pro 25m-Bahn auf insgesamt 5 Bahnen verteilt. Vor dem Start verständigten wir uns auf unserer Bahn schon mal, wer wie schnell schwimmt und wie also die Reihenfolge am Start ist. Die anderen vier schwammen Kraul, also reihte ich mich hinten ein. Teilweise konnten meine Konkurrenten mir auf den 8 Bahnen über 3 Bahnen

abnehmen. Als ich endlich aus dem Becken stieg, waren nur noch 2-3 Teilnehmer hinter mir. Trotzdem war ich mit 4:50 min fürs Schwimmen eigentlich zufrieden. Auch beim ersten Wechsel verlor ich auf die Teilnehmer, die im Triathloneinteiler starteten und sich somit nicht umziehen mussten, etwas Zeit obwohl ich auch wenigstens schon mit der Radhose geschwommen bin. Egal, jetzt sollte meine Disziplin kommen.

Es lief auch beim Radfahren gut und ich überholte eigentlich ständig langsamere Teilnehmer auf der 3x zu befahrenden 6,5 km - Runde. Trotzdem offenbarte sich hier der Vorteil der Triathlonlenker (besonders auf den langen Geraden), mit denen die meisten Starter unterwegs waren. Unglücklicherweise begann es während der zweiten Runde stark zu regnen. Entsprechend vorsichtiger musste man agieren um einen Sturz in den Kurven zu vermeiden. Nach etwas über 30 Minuten erreichte ich wieder die Wechselzone, wo ich auch einige beim Schwimmen noch enteilte Konkurrenten wiedersah. Ich fühlte mich noch gut und wollte nun beim Laufen versuchen noch einige Plätze gut zu machen. Leider kam es anders. Schon früh bekam ich starkes Seitenstechen und musste den späteren Sieger meiner Altersklasse laufen lassen. Bis ca. Kilometer 3,5 war es dadurch eine ziemliche Quälerei. Auf den letzten 1,5 km waren die Beschwerden jedoch plötzlich weg und ich konnte noch einmal deutlich beschleunigen und im anhaltenden Regen noch einige Läufer einholen. Nach 1:05:19 Stunden erreichte ich als 14. der Gesamtwertung und 2. in der Altersklasse TM25 das Ziel, war allerdings mit der Laufzeit von 22:58 min nicht zufrieden.

In den Einzeldisziplinen kam ich auf höchst unterschiedliche Positionen. Beim Schwimmen 36., beim Radfahren (inklusive beider Wechsel) 5. und beim Laufen 20. Leider habe ich dann aber die Siegerehrung verpasst, da ich mich als Zuschauer auf den Wettkampf der anderen gestarteten RSCLer konzentrierte. Das kleine Pokälchen erhält aber trotzdem einen Ehrenplatz. Die "anderen RSCLer" waren Max Göke und Alexander Gödert, die beide auf der Sprintdistanz (500m-20km-5km) unterwegs waren. Für Max war es ebenfalls das Triathlondebüt, Alexander ist hingegen schon ein "alter Hase" und hat schon eine ganze Reihe Triathlons absolviert und startet sogar für die LA TuS Mayen als Lizenzfahrer. Beide starteten im gleichen Startblock, dem vorletzten, direkt vor den Topathleten. Alexander kam im Mittelfeld aus dem Wasser und machte sich schon auf die Radstrecke während Max noch, wie ich ebenfalls im Bruststil schwimmend, seine Bahnen zog. Diesen Rückstand konnte Max beim Radfahren aber egalisieren und Alexander in der letzten Runde sogar kurz vor dem Wechsel auf die Laufstrecke überholen. Hier zeigte sich dann sein ungeheures Talent, als er trotz Ermüdung und Schonung seines angeschlagenen Knies im "Schongang" Zitat "ziemlich locker" sehr gute 20:26 min lief. Alexander hatte unterdessen beim Rad-Lauf-Wechsel mit aufkommenden Krämpfen zu kämpfen und konnte so nicht voll durchziehen. Entsprechend unterschiedlich viel auch ihr Fazit aus. Max war grundsätzlich mit seinem Debüt zufrieden, hatte Spaß beim Wettkampf und stellte eine Menge Steigerungspotenzial "bei ordentlichem Training" fest. Alexander war eher unzufrieden und ärgerte sich hauptsächlich über die Probleme beim Laufen und dass er somit seine Vorjahreszeit nicht verbessern konnte.



Fazit: Mir hat dieser erste Triathlon Spaß gemacht und ich gehe absolut davon aus, dass es wohl nicht der letzte bleiben wird. Allerdings muss ich unbedingt den Kraul-Stil lernen und mich auch beim Laufen etwas verbessern. Mal sehen, wann ich mich dem nächsten Triathlon stellen werden.