

Hallo Susanne, Hallo Matthias,

drei Tage ist es nun her, dass ich in Roth über die Ziellinie gelaufen bin.
Die Oberschenkel sind noch etwas lädiert, aber mittlerweile gehe ich schon wieder recht normal.

Kann es eigentlich immer noch nicht glauben, dass ich es geschafft habe.
Nun bin ich stolz wie Oskar, trage das Teilnehmerband immer noch und wahrscheinlich solange bis es abfällt :-)
Ich möchte mich ganz herzlich bei euch beiden bedanken.
Denn das steht fest: Ohne die Trainingspläne von Matthias hätte ich es bestimmt nicht geschafft.

Wahrscheinlich hätte ich mich in den Keller trainiert, wenn ich alleine versucht hätte, mich auf den Wettbewerb vorzubereiten.
Meine Entscheidung, mich von Euch betreuen zu lassen, war absolut richtig.
Vielen Dank.

Nun möchte ich etwas zu dem Rennen schreiben.
An dem Sonntag Morgen gegen kurz nach 3.00 Uhr aufgestanden. Eigentlich hätte ich mich gar nicht hinlegen brauchen, denn geschlafen habe ich nicht.
In Gedanken die Tüten für die Wechselzone dreißig mal gepackt. Hast du auch alles? Was ist wenn die Taschen auf dem Weg zur Wechselzone verloren gehen. Und Und Und.
An Schlaf war nicht zu denken.
Gegen vier Uhr morgens gab es dann Frühstück in der Pension. Und wie ich so gehört hatte, konnten die anderen Teilnehmer auch so gut schlafen wie ich.
Um halb sechs war ich dann am Schwimmstart.
Dadurch, das man sich beschriften lassen musste, sich um das Rad kümmern und die Kleiderbeutel abgeben/legen soll, verging die Zeit wie im Fluge.
Habe mir auch noch den Schwimmstart der Stars ansehen können. Das war schon beeindruckend.
Und dann war es auch schon soweit.
7 Uhr 20.
Noch 5 Minuten bis zu meinem Start.
Meine Startgruppe ist dann in das Wasser gegangen.
Einschwimmen war großartig nicht drin. Hatte sogar Mühe rechtzeitig zur Leine zu schwimmen.
Dann der Schwimmstart. Als Schwimmstar, der ich nun mal bin :-)) habe ich mich bewusst weiter hinten eingeordnet.
Ich wollte das Gewühle vermeiden.
Auf den ersten Metern lässt sich das aber nicht vermeiden. Habe aber noch Glück gehabt. Keine Tritte oder Kinnhaken bekommen.
Ich habe versucht mich dann an ein paar Beine zu hängen, aber anscheinend bestand meine Startgruppe aus lauter kleinen Schwimmassen.
Nach der ersten Wende dann meinen Rhythmus gefunden.
Irgendwann habe ich dann Leute aus den Startgruppen vor mir überholt. Das war schon motivierend. Aber dann wurde ich von schnellen Schwimmern aus der nachfolgend Startgruppe überholt. Das ist nicht gerade berauschend, aber ich habe mir gedacht, schwimme dein Tempo

weiter.

Nach der zweiten Wende, dann die Erleichterung. Nun ist es nicht mehr weit.

Als ich dann am Schwimmaustieg war und auf meine Uhr geschaut habe konnte ich es erst nicht glauben. 1H.14. Wow. Damit hätte ich nicht gerechnet. Bin von einer 1H.30. Im Idealfall von einer 1H.20 ausgegangen.

Meinen Kleiderbeutel habe ich sofort gefunden. Ab in das Zelt und die Radsachen angezogen. Den Einteiler hatte ich ja schon unter dem Neo an. Ich musste nur noch meine Socken, Schuhe und eine Regenjacke anziehen. Leider hatte ich die Radsachen nicht in eine Plastiktüte eingepackt. Durch den Regen, der den ganzen Vormittag andauerte, waren die Klamotten mittlerweile total nass.

Ich war gerade damit beschäftigt den Neo einzupacken, als eine Helferin zu mir sagte. "Geh zu deinem Rad. Ich pack das für Dich ein". Super Service. Nochmal ein dickes Dankeschön an die unbekannte Helferin.

Dann auf das Rad.

Das radeln fing "gut" an. Nach etwa einem Kilometer ist mir das Netz der Aerodrinkflasche abhanden gekommen.

Und deswegen spritzte mir bei jeder Bodenwelle/Huckel das Isogetränk auf die Beine/Arme.

Aber da es ja in Strömen geregnet hat, wurde es mehr oder weniger verdünnt.

Das Wetter war wirklich bescheiden. Ich hatte eine Regenjacke an, aber richtig warm würde ich nicht. Im Gegenteil.

Ich habe auf der ersten Runde gefroren. Unterwegs habe ich aber Teilnehmer gesehen, die nur mit einem Einteiler unterwegs waren.

Dachte mir, wie schlecht muss es den denen gehen. Die haben ja mehr oder weniger gar nichts an.

Mir war kalt. Das Wasser lief mir aus den Schuhen wieder raus. Keine Lust mehr.

Bei solch einem Wetter wäre ich normalerweise nicht draußen gewesen.

Aber weitergeradelt. Die Stimmung an dem Solarer Berg und Kalvarienberg war klasse. Das war schon ein Highlight. Auf der zweiten Runde würde das Wetter etwas besser.

Am Solarer Berg bin ich dann während der zweiten Runde von dem Dänen überholt worden. Ich dachte, ich stehe. Der ist mit einem Affenzahn dort hochgefahren. Respekt.

Als ich dann endlich in Eckersmühlen rechts abbiegen dürfte war ich heilfroh.

Habe mich aber gewundert, wie weit es von dort aus noch bis zur Wechselzone 2 ist.

Mein Rad ist mir dann in der Wechselzone 2 abgenommen worden.

In meinem Kleiderbeutel (Grün), den ich schnell gefunden hatte, waren die Laufsachen. Und darin waren.: TROCKENE SOCKEN und SCHUHE. :-)

Der Wechsel Rad/Laufen klappte hervorragend. Für meine Verhältnisse.

Auf die Laufstrecke und ab ging es. Ich bin ca. 2 Minuten gelaufen, als mir der Führende entgegenkam.

Wahnsinn in was für einem Tempo der noch laufen kann.

Und dahinter die anderen Profis.

Ich bin dann bis zum Kilometer eins gelaufen. Die Zeit gestoppt und gesehen, das ich zu schnell war. 4 Min 40.

Versucht das Tempo zu drosseln. Wenn ich in diesem Tempo weiterlaufe, ziehe ich mir selbst den Stecker, habe ich so gedacht.

Der nächste Kilometer war dann etwas besser 5 Min 14.

Habe dann noch etwas raus genommen.

Die nächsten Kilometer bin ich dann in 5 Min 25 plus/minus 5 Sekunden gelaufen.

Nachdem ich das zweite Mal an der Schleuse Leerstetten vorbei gelaufen bin, habe ich dann das

Tempo etwas erhöht. Hatte ein gutes Gefühl in den Beinen.
Dann fing es wieder an zu regnen. Regnen! Es hat gegossen.
Das Wasser lief mir wieder aus den Schuhen raus.
Das war mir aber mittlerweile total egal.
Zum Wendepunkt zwei hin, dann darüber nachgedacht, das es hier doch verdammt hügelig ist.
Und immer wieder befürchtet, das mir gleich der "Sprit "ausgeht.
Als ich dann wieder am Kanal war und einen gelben Kran in einiger Entfernung gesehen habe, habe ich mir überlegt, dass ich bis zu diesem Kran noch laufen werde. Ab dort wollte ich dann gehen.
Am Kran angekommen, bemerkt, dass es von dort nicht mehr weit bis zu dem Ziel ist.
Mensch habe ich gedacht, dass schaffst du auch noch.
Konnte den Marathon tatsächlich durchlaufen. Ich bin nicht gegangen. Keine Krämpfe, kein Hungerast.
Den kleinen Anstieg zum Triathlonpark (?) hoch, der mir aber wie der Mount Everest vorkam und dann war ich im Ziel.
Der Zieleinlauf war gigantisch. Gänsehaut pur. Habe den Zieleinlauf echt genossen.
Geschafft aber überglücklich habe ich mir dann die Medallie abgeholt, und das Finisher Shirt angezogen. Anschließend in dem Zelt dann etwas gegessen.
Nichts süßes, den Riegel, Gels, Cola oder vergleichbares kann ich nicht mehr sehen. :-)

Ich möchte mich nochmal bei euch beiden bedanken.

Servus
Thomas