

QCR – 13.07.08

Irgendwie glaube ich immer noch, es war alles nur ein Traum...

Die Vorbereitungs-Rennen waren ja schon vielversprechend verlaufen, ich fühlte mich gut und hatte mit Susas Unterstützung wohl optimal trainiert. Mit dem Rothseetriathlon war das Training quasi abgeschlossen, nun hieß es regenerieren und die Kräfte für den QCR sammeln.

Irgendwie wusste ich, dass dieser Wettkampf „mein“ Rennen werden sollte!

Ich hab mich einfach riesig auf das QCR-Wochenende gefreut.

Als am Sonntag früh der Wecker klingelte und ich den Regen hörte, dachte ich erst: so ein Mistwetter! Aber die negativen Gedanken wurden sofort wieder aus dem Kopf verbannt. Durch nichts wollte ich mir die Freude an dem Wettkampf nehmen lassen. Außerdem – bisher hatte ich bei schlechtem Wetter immer richtig gute Rennen gehabt!

Den Wettkampftag hatte ich in den Tagen zuvor schon mehrmals in Gedanken durchgespielt, so dass nun alles wie automatisiert ablief.

Immer wieder ein unbeschreibliches Gefühl ist es, die Energie zu spüren, die über dem Startbereich liegt. Und sobald der Startschuss gefallen ist, gibt es nur eins: so schnell wie möglich ins Ziel kommen und die Rennatmosphäre solange wie möglich genießen!

Das Schwimmen war ok, ich habe wohl nicht ganz die Ideallinie gefunden, und zum Ende hin kündigten sich schon leichte Krämpfe in den Waden an. Aber mit einer Schwimmzeit unter 54 min. lag ich genau im Plan.

Schnell zum Rad – trotz des Regens und der kühlen Temperaturen verzichtete ich auf Armlinge o.ä. – und los gings! Schon nach den ersten km fühlten sich die Beine gut an, der Hügel vor Heideck, Seligenstädter Berg und Greding, alles ließ sich problemlos fahren. Bergab nach Obermässing war es dann schon ein bisschen kalt, aber ich konnte den Regen und die Kälte einfach ausgeblenden. Der Solarer Berg war wieder „Gänsehaut“ pur – so viele begeisterte Zuschauer die mich anfeuerten und den Berg praktisch hinauftrugen. In der Zuschauergasse war es dann bestimmt auch 5°C wärmer!

Da ich bei Hitze meistens große Probleme habe genügend Energie zu mir zu nehmen, kam mir das kalte Wetter zu Gute. Um ohne Probleme über die beiden Radrunden zu kommen war ich eigentlich permanent mit Essen beschäftigt – Gel, Riegel und MilkyWay!

Auch die zweite Radrunde lief wie geschmiert, kein mentaler Durchhänger, die Hügel ließen sich immer noch locker fahren; zusätzliche Motivation gab's dann, als ich kurz vor Hip noch 2 Frauen überholen konnte. Endlich ging es Richtung 2. Wechselzone, die Finger waren nun ganz klamm und auch in den Zehen fehlte das Gefühl, so dass ich nun schon froh war das Rad gegen die Laufschuhe tauschen zu können.

Schade nur, dass man auf den nassen Strassen doch sehr vorsichtig sein musste, um keinen Sturz zu riskieren; sonst wäre der Rad-Split (5:16) sicher noch ein bisschen schneller gewesen....

Schnell Socken und Schuhe angezogen, 4 Gels in die Hand, Käppi und Sonnenbrille (ja...weiß schon bei dem Wetter eigentlich überflüssig) auf und los. Aber mit der Sonnenbrille kann ich mich ein bisschen „verstecken“ – muss ja nicht gleich jeder sehen, wenn es nicht mehr so gut läuft!

Beim Rauslaufen aus der Wechselzone blickte ich das erste Mal auf die Uhr – ich war immer noch voll im selbst gesteckten Zeitplan! Super...

Insgeheim rechnete ich nun mit einem Marathon von ca. 3:20 – aber 42 km können ja verdammt lang werden!

Ich freute mich auf die Laufstrecke – an der Lände, der Schleuse Schwanstetten usw. warteten wieder so viele Freunde und Bekannte um mich anzufeuern. Auch ging das Laufen in dieser Saison eigentlich immer richtig gut (also für mich jedenfalls!). Anfangs noch etwas unruhig, aber nach 2 – 3 km hatten sich die Beine dann daran gewöhnt.

Bis ca. km 14 hatte ich mit Fritz Buchstaller auch einen guten Begleiter – wir haben uns immer wieder gegenseitig motiviert. Da Fritz sonst eigentlich immer schneller läuft als ich, freute es mich schon, dass ich mit ihm mithalten konnte. Etwas Angst hatte ich dann vor km 25 – 30; das war bisher immer die Zeit, in der es mir ziemlich schlecht ging. Aber ich redete mir gebetsmühlenartig immer wieder nur ein: „heute geht es Dir gut – es ist Dein Wettkampf - Gel essen – Cola trinken – konzentrieren – kleine, schnelle Schritte machen....“ - und weiter ging es bis zur nächsten Verpflegung.

Ich war heilfroh, dass keine Sonne schien, die Bedingungen waren zum Laufen perfekt und meine Beine ließen mich nicht im Stich. Gut, auf den letzten 10 km war ich dann schon am Limit – aber heute war „mein“ Rennen, das wollte ich nun auch noch gut ins Ziel bringen.

Ja und dann auf den letzten 3 km schien alles wie im Traum vorbeizuziehen; den kurzen Anstieg rauf aus dem Rothgrund, einmal kurz umgeschaut, ob auch wirklich niemand herangeflogen kommt – und dann den letzten Kilometer nur noch genießen.

Ich hatte es geschafft – 8. Platz, beste Deutsche und mit 9:30 eine neue persönliche Bestzeit!

Es war einfach unglaublich.....

Trotz des schlechten Wetters war es wieder ein riesengroßes Erlebnis bei diesem Wettkampf, hier vor meiner Haustür, dabei sein zu dürfen. Die Helfer und die Zuschauer sind einfach spitze, ohne sie wäre es sicher ein ganz schönes Stück schwerer gewesen!

Schade, dass nun alles vorbei ist – aber wenn die Beine nicht mehr so schmerzen (und die tun diesmal verdammt weh!) und die Energietanks wieder aufgefüllt sind, dann kann ich ja wieder neue Pläne schmieden. Es ist schon vertrackt: mit einem schlechten Rennen kann ich nicht aufhören den Sport wettkampfmäßig zu betreiben, mit einem guten aber erst recht nicht!

Danke Susa und Matthias für die Trainingsplanung und das Schwimmtraining –

schöne Grüße
Daggi