

Laubacher Duathlon macht Lust auf mehr!

Laubacher-Sparkassen-Duathlon am So. 31.08.08

Resümee: Bilderbuchwetter, eine abwechslungsreiche und vollständig abgesperrte Radstrecke, die weder den Bergspezi noch den Flachlandsprinter entscheidend bevorteilt, eine Laufstrecke die mit der zweimal zu durchlaufenden Schlossparkpassage einen reizvollen und Zuschauerfreundlichen Flair entfacht, freundliche Helfer, unmissverständliche Streckenführung, perfekte Organisation – kurzum: Laubach macht Lust auf mehr! Zumindest für mich, denn es war mein erster Duathlon und nachdem die ersten Schmerzen vergessen sind steht fest, dass ich mich dieser Disziplin noch öfter stellen werde.

Selten, dass ich nach einem Wettkampf Heißhunger habe und nicht schlafen kann, aber, dann weis ich, dass mein Körper wirklich an die Reserven gegangen ist. Nach diesem Duathlon hatte ich Heißhunger und diese Zeilen schrieb ich Nachts. Warum mein Körper im Gegensatz zu anscheinend schwereren Wettkämpfen, an die Reserven gehen musste, werde ich nicht genau heraus finden, dazu dokumentiere ich zu wenig und der Alltag ändert von Rennen zu Rennen einfach zu viele Einflussfaktoren als das man genaue Rückschlüsse ziehen könnte. Eine anstrengende Wettkampfvorwoche (wenig Schlaf, viel Zeit- und Körper-Stress) 40km Einkaufs-Radtour und Jugend-Lauftraining am Vorwettkampftag, vernachlässigte Ernährung, nur 0,5 Liter im Wettkampf getrunken und vor allem verletzungs- und zeitbedingt MinimalTraining, mögen die Hauptgründe sein.

Ich hatte erst vor wenigen Tagen von meinem Freund Jürgen Fries erfahren, dass ich für den Duathlon in Laubach gemeldet bin. Ich erinnerte mich zwar, das ich zu Jahresbeginn vorhatte in 2008 mal neue Wettkampffarten kennen zu lernen und daher versucht hatte mich für einen Duathlon anzumelden, aber ich hatte die Meldebestätigung wohl übersehen, so dass ich davon ausging, dass die Onlinemeldung nicht funktioniert hatte.

Der Duathlon war daher nicht mehr in meinem Kalender. Bis Samstag war es dann auch noch fraglich ob die Familie mitfährt oder auf mich und das Auto verzichten konnte. Das ging dann klar, „Waldbrunn on the Road“ brauchte keine Auto, Frau und Kinder hatten sich zur Radtour mit Freunden verabredet. Das ausgerechnet Arthur Schmidt, der zweifelsfrei tollste Sport-Moderator in der Lauf- und Duathlonszene, der mich seinerzeit zur Deutschen Meisterschaft im Cross und Halbmarathon „geschrien“ hat, heute hier moderierte war mir anfangs schon etwas peinlich, weil er nicht müde wurde das übers Mikrofon auszurufen

Ob man will oder nicht, so was setzt zumindest mich doch etwas unter Druck. Dabei wollte ich mit schmerzender Achillessehne bei meinem ersten Duathlon zwar alles geben, doch ohne den Druck wirklich ins Ziel zu „müssen“. Nach dem Zieleinlauf rief Arthur mich für ein Interview dann noch mal zu sich. Dass war aber nicht mehr schlimm, denn ich war glücklich nicht aufgegeben zu haben, bei einer Wettkampffart, die ich mir so hart nicht vorgestellt hatte. Als Altersklassensieger M40 und mit Platz 6 im Gesamteinlauf hatte ich sogar ein paar junge, große Namen hinter, oder nur kurz vor mir lassen können. Die Freude war groß, als ich beim RadCheck-In meinen Freund und Leichtathletik-Trainingspartner vom LC Mengerskirchen, Benjamin Rossmann traf. Wir redeten vor dem Rennen lange, sahen uns im Rennen oft, saßen nach dem Rennen zusammen bei meinem Butterbrot und einem Licher Alkoholfrei und durften sogar zusammen zur Siegerehrung. Es freut mich für Benny, dass sein Profivorhaben einen guten Weg geht und das er vor allem Verletzungsfrei trainieren kann.

Er sicherte sich in einem klasse Rennen souverän Platz 1 !!



Der Schmerz geht, die Erinnerung bleibt ...

Für mich war dieser erste 10km Lauf nach über 2 Jahren, ohne laufspezifisches Training wie erwartet von Beginn an hart und von Achillessehnschmerzen begleitet. Nach 2,5km waren die Schmerzen erträglich und mit 36 Minuten war ich unter den ersten 6 die auf die Radstrecke gingen. Die unerwartete Hitze machte nicht nur den weniger ambitionierten Athleten zu schaffen. Am heftigsten Anstieg schien jedes Mal die heiße Luft zu stehen und lies gar wehmütige Erinnerungen an „meinen“ IronMan-WM Hawaii (bald ist es wieder so weit ! - ich diesmal im Sessel und Benny in der Lavawüste) aufkommen. Richtig schlimm wurde es aber, als ich nach den 60 harten Radkilometern zum zweiten mal die 10km unter die Füße nehmen musste. Diesmal waren es nicht nur die noch heftigeren A-Sehnschmerzen sondern der allgemeine Erschöpfungszustand. Schon auf der Radstrecke hatte ich leichte Wadenkrampferscheinungen, etwas, das ich eigentlich nicht kenne. Ich dachte nach 500 Laufmetern sogar ans aussteigen, etwas das ich auch nicht kannte.

Mentale Spielchen müssen helfen ...

Mir war klar, dass ich mich jetzt nur über irgendwelche mentalen Spielchen retten konnte. Aus Erfahrung wusste ich, es muss in solchen Situationen nicht immer und unbedingt das viel zitierte „Positive denken“ sein.

Oft reicht eine banale Ablenkung und ein schluck Wasser um ein Tief zu überwinden oder zu verdrängen.

Eher um mich abzulenken, fragte ich mich zuerst: „Willst Du wirklich mit diesen Achillessehnschmerzen weiter laufen?“

Das konnte ich schnell mit „ja“ beantworten und füge hier gleich hinzu, dass ich damit kein Vorbild geben will.

Die Antwort wäre „nein“ gewesen wenn hier ein Verletzungsschmerz zum „ersten mal“ aufgetreten wäre: Wenn Du starke Schmerzen hast die auf eine echte Verletzung hindeuten und es nicht die letzten Kilometer vom Rennen deines Lebens sind, dann steig erhobenen Hauptes aus. **Ich aber hatte mich vor dem Rennen schon mit dieser Frage auseinander gesetzt, so wie ich habe mich über 2 Jahre mit dieser Achillessehnenentzündung auseinandergesetzt habe und ich hatte bis zum 10 August 2008 für ca. 10 Monate wegen dieser Verletzung auf Wettkämpfe (ich liebe Wettkämpfe) und auf das befriedigende Gefühl eines wirklich erschöpfenden Trainings verzichtet. Daher in diesem, meinem ersten Duathlonwettkampf, das „Ja, ich will mit Schmerzen laufen“.**

Das zweite was ich mir zu Ablenkung in den Sinn nahm, war der Gedanke, im Grunde doch gesund und heute hier zu sein – wie viele Menschen in aller Welt müssen jetzt, **zum gleichen Zeitpunkt „wirklich schlimmes“ ertragen**. Dieser Gedanke ging nahtlos in die Worte über, die ich meinen D-Junioren vor jedem Spiel sage:

1. So lange wir atmen greifen wir an und

2. Auch wenn es aussichtslos scheint, der Sieg wird im Vorhinein niemals ausgeschlossen.

Das käme bei den Fußballjungs nicht gut, wenn ich hier aussteigen würde. Ich kontrollierte kurz ob ich noch atmete, es war eher ein rhythmisches Pfeifen meiner Lungenflügel, aber ich atmete. Also angreifen. Zu diesem Gedankenzeitpunkt nahm ich das lang ersehnte ColaWassergemisch zu mir und ab da ging es besser und es ging bis ins Ziel. **Dort freute ich mich nicht nur über das Durchhalten den 1. Platz in der AK und den 6.Platz gesamt, sondern lernte auch einmal mehr so einfache Dinge wie eine saftige Orange, ein Apfelstück, ein Melonestück einen Becher Wasser zu tiefst schätzen !!**

AK Platz	Ges. Platz	Name	Vorname AK	Gesamtzeit 10/60/10	Verein	1. 10km Laufzeit	60km Radzeit	2. 10km Laufzeit
1	6	Guckelsberger	Paul M40	03:00:07.00	FH Wiesbaden / TriaEquipe Elz	00:36:05	01:41:32	00:42:28