

Moret-Triathlon 2009 - Kein weiterer Forschungsbedarf.....

Von den letzten Wettkämpfen, dem Ironman Frankfurt 07 und der WM-Hawaii 07, habe ich meine Erinnerungen noch nicht aufgeschrieben. Die Presse hat darüber berichtet, das reicht vorerst. Von diesem hier wird die Presse nicht berichten, daher schreibe ich schnell gegen das Vergessen. Die Versprechen, die ich mir in diesem Wettkampf gegeben habe darf ich nicht vergessen. Gesamtplatz 53 von 420, 5. Platz Hessenmeisterschaft AK 45. In 2007 war es Gesamtplatz 3 von 420 und 1. Platz Hessenmeisterschaft AK 40.

Samstag 13.06.09, 12 Uhr, ich stehe am Baggersee in Münster-Altheim (Odenwald) und versuche die Reisverschlussschnur meines Triathlonanzuges aus dem Reisverschluss meines Neoprenanzuges zu lösen. Mist,dass hatte ich auch noch nicht.. und dennoch bin ich glücklich hier zu sein. Weil der Reisverschlussklemmer auf meinem Rücken liegt, werden die Arme langsam lahm und das Schwimmen hat noch nicht angefangen. Eine helfende Hand erlöst mich und ich bedanke mich indem ich meinem Helfer ebenfalls den Neo zu mache. Ich frage nach der Uhrzeit, denn wie immer gehe ich ohne Uhr, ohne Kilometerzähler ohne Pumpe und ohne Flickzeug ins Rennen.

Ergebnisse des Forschungsprojektes

Ich beginne gleich mit den Ergebnissen diese Forschungsprojektes und gehe später auf ein paar Wettkampfsequenzen ein. Die beiden Forschungsschwerpunkte lauteten:

1. Kann man mit zu wenig Training für den Schwimm (2km) und Radteil (84km) einer Mitteldistanz und ohne Lauftraining die drei Disziplinen absolvieren... wenn man „Alles gibt“ ?
2. Kann ich mit diesem Trainingsniveau den Ironman Zürich am 12.07.09 schaffen.

Zu 1.: Man kann. Die Glücksgefühle sind seltener, die Schmerzen größer, aber man kann. Machen werde ich es nicht mehr, denn und das ist entscheidend, die muskulär-orthopädische Gesundheit nimmt zweifelsfrei Schaden. Die Muskeln übersäuern unaufhaltsam sobald der nicht trainierte Belastungszustand erreicht ist und der Gelenkschützende Muskelsehnenapparat ist nicht stark genug um die Gelenke zu schützen.

Zu 2: mit diesem Trainingsniveau ist der Ironman Zürich (12.07.09) nicht zu schaffen !! Um so glücklicher bin ich, dass ich Hawaii 2007 Realität werden lies – nichts aufschieben Leute !

Schwimmergebnis 2,1km – Platz 178 von 420 in 39:35 Min (2007 Platz 34 !)

Die Schwimmstrecke wurde gegenüber 07 auf 2100m verlängert. Ich komme in 39:35 Min. als 178er von 420 aus dem Wasser. Das ich 2007 als 34. aus dem Wasser kam, kann ich kaum glauben.

Radergebnis 84km – Platz 10 von 420 in 2:25 Std. (2007 Platz 3)

Wohlig kaputt, aber mit 2:25 Std. (incl. 3 Minutenstau in einem kleinen Orte) und der 10 besten Radzeit der 420 Teilnehmer kann ich mit 138 „Überholungen“ von Platz 178 auf Platz 40 vorfahren. 2007 waren es 32 „Überholungen“ - von Platz 35 nach dem Schwimmen auf Platz 3 nach dem Radeln. Nach den ersten Bodenwellen verliere ich den Verschluss meiner Lenkerflasche und einmal mehr ergießt sich der Inhalt über Rahmen und Beine. Ich schlucke den Rest so schnell ich kann runter und fühle mich zum kotzen. Sonst war alles okay auf dem Rad.

Laufergebnis 21km – Platz 92 in 1:41 Std. (2007 Platz 3 in 1:19 Std.)

22 Minuten langsamer als 2007 und dennoch zufrieden mit dem Laufpart. Während die Rad und Schwimmstrecke 2009 länger war als 2007, ist die Laufstrecke identisch geblieben, also ein richtiger Vergleich zu 2007. Der war nun hart aber Ehrlich und hat die größten Erkenntnisse gebracht. Erschöpfungsschmerz über-



winden gehört zu den Highlights eines Wettkampfes, so wie es das Wesen des Sports ist, dass man sein bestes gibt. Die Überwindung von im vorhinein bekanntem oder im Wettkampf aufkommender Verletzungsschmerz, kann dich zermürben. Er kann „mal“ für Forschungszwecke überwunden werden, sollte aber ansonsten dem wirklichen Überlebenskampf vorbehalten bleiben – so mein Fazit aus dem Laufpart.



In 15 Minuten fällt der Startschuss für die 2100m lange Schwimmstrecke des 25. Morrettriathlon. Die Sonne heizt meinen Körper unter dem schwarzen Neopren auf, während ich zum möglicherweise nächsten Problem übergehe und meine alte Schwimmbrille versuche einzustellen. Die neue Schwimmbrille habe ich 2 Monate unbenutzt in der Schwimm Tasche aufbewahrt um sie dann 1 Woche vor diesem Wettkampf in einer Schwimmbadkabine liegen zu lassen. Während ich an der Brille fummle denke ich an den Wettkampf, den ich hier an dieser Stelle im Jahr 2007 in Angriff nahm. Diese Geheimmission war seinerzeit zugleich



mein erster Halbdistanz-Triathlon.

Es war damals wie heute ein mulmiges, aber auch zugleich schönes Gefühl, nach so langer Sportpause, ganz arglos und ohne Erwartung an den Start zu gehen – Einfach nur „Alles geben!“ – sonst nichts. Dieses schöne Gefühl überkam mich auch jetzt wieder.

Gegen 18 Uhr sitze ich mit Guido Reichardt (Bild rechts) bei Salat, Käsebrötchen und einem Radler im Finisherzelt. Ich habe alles gegeben und ich bin durch gekommen, was ich im Vorhinein nicht geglaubt hatte. Aber gerade jetzt, wo die Schmerzen nachlassen muss ich mir dass Versprechen noch einmal geben, dass ich 2009 keine Langdistanz machen werde.

„so soll es sein, so soll es (2009) bleiben !!“

Bild rechts: Guido Reichardt wo er hingehört: Ins Ziel !

