

## Erlanger – Mitteldistanz Tria 05.08.01

Tja, da war er wieder. ´s ganze Jahr drauf gewartet, und schawupps da war er. Der Wettkampf auf den ich mich ein ganzes Jahr lang freue. Weil´s ein „Mittel“ ist, Wegen der Atmosphäre, wegen der Organisation, wegen des netten und hilfsbereiten Orga-Teams und.....wegen der Nudelparty und dem anschl. Kaffeekränzchens auf „unserem“ Park- und Schlafplatz bis spät in die Nacht. Es passt einfach alles.

Zwei Dixi-Toilettenhäuschen für uns vier Hansel, wovon dann auch eines schon von Lutz nachts um 4/h besucht wurde, da Peter (mein Kumpel aus dem Bayerischen), schon am Abend einen Besuch desselben für 4/h 30 angekündigt hatte.

Beim morgendlichen Frühstück konnte ich es dann nicht verstehen wie ausgewachsene Männer, die nun wirklich etwas nicht alltägliches vorhatten, als Frühstück eine Schale getrocknete Getreidekörner mit Trockenobst zu sich nehmen konnten, und der Meinung waren, dies sei gut. Ne, neeee, wie soll was aus euch werden ihr Buben. Da lobte ich mir doch meine 8 Scheiben Kastenweißbrot, mit Nutella, Streichwurst und Marmelade. Dieser Müslikram würde mir beim Schwimmen glatt noch mal durch den Kopp gehen!! Und überhaupt, da is´ ja kaum Energie drin. Vielleicht jede Menge Ballaststoffe....., das ist aber wieder ne andere Geschichte.

Dieses Jahr stellten sich vom TV der „Buxi“ (Stefan Buchsbaum), meine Wenigkeit und –für sie sollte es der erste „Mittel“ werden- Thomas Keller und Lutz Kettner den Distanzen von 2000 m Schwimmen, 80 km Radeln und 19,6 km Laufen.

Glücklicherweise waren die hochsommerlichen Temperaturen der Vortage einem moderaten Klima von ca 22° C gewichen. Morgens war es gar empfindlich kühl. Meine einzige Sorge –als Nichtschwimmer- galt dem drohenden Neoprenverbot.

Dies sollte sich aber kurz vor dem Start als unbegründet herausstellen.

Suuuuuper, der Wettkampf konnte beginnen.

Die eine halbe Stunde vor dem Start noch andauernde Sprüchklapperei, gegenseitiges Anfroezeln, wich allmählich einem Konzentrierten herrichten der persönlichen Wechselzone und –zumindest bei mir –mentalen „durchdenken“ des bevorstehenden Wettkampfes und der eigenen Wettkampfstrategie.

8/h und 5 Min. Die Helden steigen in das Wasser.....schööön warm. Ich wusste das ich kochen würde. Aber besser Kochen wie ertrinken. Lutz –der Lance Armstrong der Rettungsschwimmer- stieg doch glatt ohne Hilfsmittel in den Kanal,...Respekt.

Start. Und –was ich seit Jahren hier in Erlangen nicht mehr erlebte, Keilerei auf nahezu jedem der 2000 Meter. Immer wieder in einem 3er oder 5er Pulk eingeklemmt, machte ich aus der Not eine Tugend. Durch einige –zugegeben unhöfliche- Ellenbogenchecks in die Nierengegend allzu aufdringlicher Mitstreiter, mir Respekt verschaffend, nutze ich das Drafting par excellence und stieg nach erfreulichen 34 Min. und ohne zu schnaufen relativ relaxed aus dem Wasser.

Der Tag fing echt gut an.

War der Buxi jetzt schon vor mir, oder nicht?? Oder gar, fast moving Lutz???

Schon auf dem Weg zur Wechselzone begann mein Strategiespiel.

Auf´s Rad und ab. Starker Wind machte die Strecke zu einem Wechselspiel der Gefühle. Freude bei Rückenwind und teilweise 45 km/h auf´m Tacho. Im Gegenzug dann schlappe 28. Mein Vorteil

gegenüber Lutz und Thomas war die Ortskenntnis. Wusste ich doch genau in welchem Streckenabschnitt der Wind von vorne und wo von hinten kam und kommen sollte. Von hinten bedeutete „Druck“ machen und von vorne bedeutete „locker“ bleiben. So teilte ich mir Kraft und Strecke gut ein.

Selbst der zur zweiten Runde noch stärker auffrischende Wind brachte mich nicht mehr aus dem Konzept.

Aber wo-zum-Teufel steckte Buxi??

Die Frage wurde mir eingangs der zweiten Runde beantwortete, als ich Buxis Freundin angestrengt an mir vorbeischaun sah! AAAAhhhh, der Bursche ist noch hinter mir. Nur wie viel?? Jetzt aber weiter Druck machen. Alle Aggregate laufen ja noch im grünen Bereich.

1:10 für die erste und 1:10 für die zweite Runde, somit nen schlappen 35er Schnitt (bin auch mal `nen guten 36er gefahren. Da war aber windstill und ich hatte noch einige Trainingskilometer mehr), zeigten mir eine gute Einteilung der Kräfte und –was wichtig- no pain vorm Laufen. Hinein in die letzte Wechselzone und zum Laufen. Und jetzt war ich ja mal gespannt wo Buxi steckte, wo der Lutz und wo der Thomas.

Überraschend schnell fand ich meinen Rhythmus und lief den Kilometer in stetigen 4:30.

Woooo ist Buxiiiiii????

Nach 3 km das erste mal ins Stadion, eine Ehrenrunde und über die 10 Treppenstufen wieder raus auf den Kanaldamm. Und siehe da, der Buxiii. Geschätzte 3-4 Min. hinter mir. Na ja, der Bub läuft saugut. Die letzten gemeinsame Wettkämpfe haben dies bewiesen. Und 3 min. auf 15 km kann man schon reinlaufen. Zudem sah er noch gut aus. Na schau mer mal. Erste Runde nur Wasser und Iso-Getränk.

Freude mich mächtig auf die persönliche Freigabe von Coke. Das Zeug schmeckt einfach besser, macht aber sofort die Fettverbrennung kaputt. Und deshalb eigentlich nur als Rettungsanker für die letzten Kilometer geeignet.

Erste Wende. Buxi taucht einen knappen Kilometer später auf. Hab ich nun noch was rauslaufen können oder nicht. Der Kerl lacht so geheimnisvoll??!!

Schließlich taucht auch Lutz, dicht gefolgt von Thomas, auf. Beide fröhlich winkend. Na, da kommt doch Freude auf. Alle Buben gut dabei!

Am Kanal entlang Richtung Stadion. Starker , sehr starker Gegenwind. Jemand überholt mich. Auch gut. Rein in den Windschatten –is wie beim Radeln- 500 m ausgeruht, wohlgermerkt bei gleichem Tempo, hinein ins Stadion, mit Rückenwind raus und wieder an dem Burschen vorbei, der mich eben noch überholte.

Und da ist ja auch wieder Buxiii! Aber so ganz will sein Lachen nicht überzeugen und der Abstand ist jetzt auch größer als vorhin. Hahaaaa, Gefahr erkannt, Gefahr gebannt. Jetzt brennt aber nix mehr an. Da drauf `ne Coke. So und mit diesem wohlschmeckenden Getränk und dem „Sugarbooster“ der ca. 2 Min. nach dem Genuss einsetzt, kann man noch mal richtig locker aussehend laufen.

Auch der Abstand zu Thomas – der jetzt vor Lutz läuft- ist größer geworden.

Kilometer 18. Wieder am Kanal, wieder Gegenwind und wieder einer der mich überholt. Eigentlich isses mir in diesem Stadium eines Wettkampfes ja egal wenn mich einer überholt, aber der sieht so verdammt nach TM 40 aus.....

Also wieder gleiches Spiel wie vorhin. Rein in den Windschatten, 500 m durchgeatmet und locker hinter meinem Mitstreiter hergetrappt um dann kurz vor der Biegung ins Stadion, schnell und keinen Widerspruch duldend, mit 4 – 5 Schritten an ihm vorbei zu laufen. Gegenwehr kam keine, denn er hatte keinen Sprit mehr.

Aber er war der 10. der AK 40. Und ich der 9. (In Worten „**Neunte**“) na wenn das nix is????!!

Auf der Uhr standen **4:31** und somit megamäßig, supergut für mich.

Gleich mal zu Mc Donalds und mir meinen obligatorischen Salat , ne Laugenbrezel und 34 Liter Getränk geholt. Damit zum Wassergraben der 400 m Bahn gewatschelt, die Schuhe aus, Füße ins kalte Wasser und .....zisssssssssch. AHHHHH, guuuuut.

Nach 5 Min. wieder was zu trinken geholt und auf Buxi gewartet. Da kam er.

Umarmt, gedrückt und getrunken. Mit 4:40 gut 9 Min. hinter mir und nicht ganz so zufrieden mit der Radzeit. Der Wind hatte ihn sehr zugesetzt, wie er beichtete.

Nicht desto trotz, ne super Leistung.

Nach 4:58 trifft dann, über das ganze Gesicht strahlend, der Thomas Keller ein.

Eine gelungene Premiere!

Und schließlich nach 5:04 der Lutz, der dem Laufen doch etwas Tribut zahlen musste, aber dennoch –da ebenfalls Premiere- hochzufrieden das Abenteuer „Mitteldistanz“ bewältigt hat.

Ach ihr Buben, ihr solltet euch für die Zukunft das mit diesem Müsli-Scheiß vor einem Wettkampf echt überlegen

So ging für alle völlig zufriedenstellend eine hervorragend organisierte Veranstaltung zu ende. Und wenn ich im nächsten Jahr noch ein Triathlet bin, so bin ich garantiert wieder ein begeisterter Teilnehmer.

So, jetzt is´ für mich die Saison rum und ab September wird nur noch Mopped gefahren. Und das macht auch tierisch Spaß.

Nochmals vielen Dank an die Organisatoren für dieses Fest. It can´t be better!