



(PAF), Unterschüpf, den 14.07.2015

Challenge Roth ! 2015

Von Franziska Pawlik

Die meisten Triathleten träumen insgeheim früher oder später von einem Finish auf der Langdistanz (3,8km Schwimmen/180km Rad/42,2km Laufen). So auch ich, schon beim Finish des ersten Triathlons vor drei Jahren auf der Olympischen Distanz in Gemünden wusste ich irgendwann will ich einen „Ironman“ finishen.

Im vergangenen Jahr reiste ich gemeinsam mit dem befreundeten Athleten Stefan Bamberger als Zuschauer nach Roth. Zugegeben hatten wir eine Anmeldung am Tag nach dem Rennen schon anvisiert, und der Wettkampftag 2014 bestätigte unser Vorhaben. Nach geglückter Anmeldung vor Ort stand nun also fest – ich bin dabei - es wird ernst.

Trotz engagierter Trainingsplanung kam Ende Oktober dann der erste Schock, der mein Vorhaben auf die Kippe stellte. Beim Frankfurt Marathon zog ich mir einen Ermüdungsbruch in Oberschenkelhals zu. Somit musste ich November und Dezember in Krücken verbringen und an Training war nicht zu denken. Januar bis März standen dann Schwimmen und Radfahren auf dem Programm und als ich Ende März endlich wieder erste kürzere Läufe absolvierte, schöpfte ich Hoffnung für meinen großen Traum. In den folgenden Wochen ging es nur um eins; Grundlage aufbauen und trotzdem nicht überbelasten.

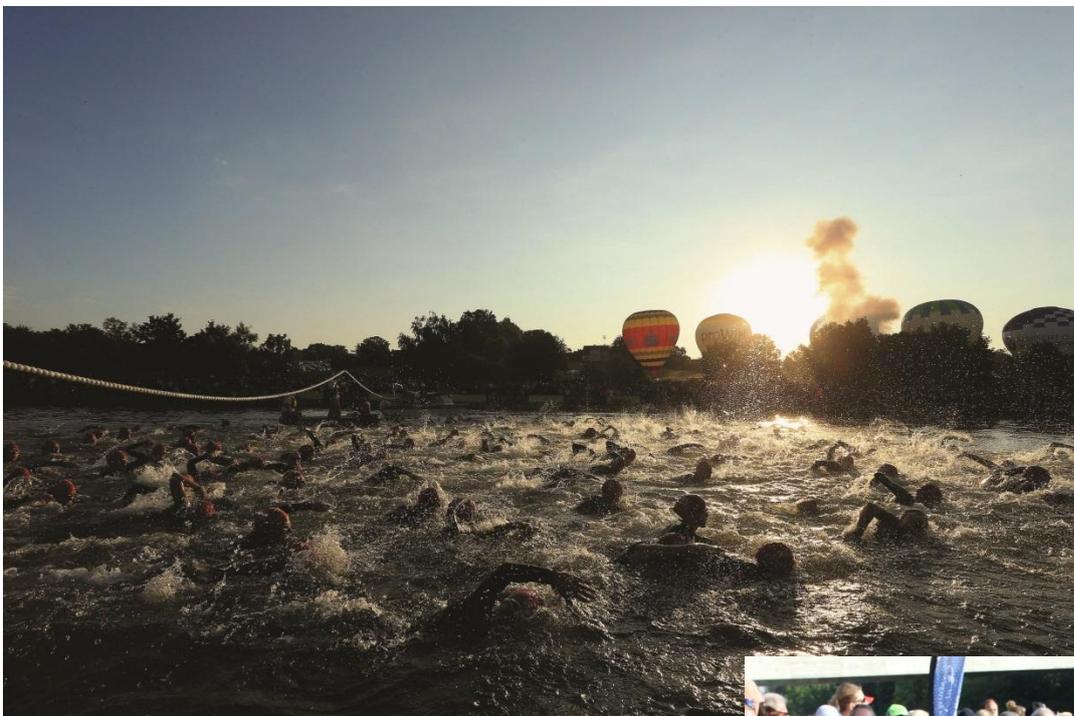
Ein Jahr nach der Anmeldung und tausende von Trainingskilometern und Trainingsstunden später war es nun soweit. Die letzte Woche vor dem großen Rennen brach an. Nach zwei guten Vorbereitungsrennen auf der Mitteldistanz in Münster und Erlabrunn fühlte ich mich zwar fit, aber die Aufregung, die Vorfreude und der Respekt vorm Wettkampf stieg von Tag zu Tag. Stefan musste im Frühjahr leider verletzungsbedingt von seinem Startplatz zurücktreten, so dass ich auf mich allein gestellt war.

Am Tag vor dem Rennen reiste ich nach Roth und begann mit den obligatorischen Vorbereitungen (Startunterlagen abholen, Startnummern aufkleben, Kleiderbeutel abgeben, Bike check in,..). Die Wechselzone am Main-Donau-Kanal ist schon gigantisch, über 4000 Räder trudelten nach und nach ein. Zugegeben, mit meinem älteren umgebauten Rennrad kam ich mir zwischen den ganzen Rennmaschinen schon etwas winzig vor, aber ich hatte schon öfters festgestellt, dass die Athleten mit den teuersten Rädern nicht zwangsläufig die schnellsten Radsplits liefern.

Gemeinsam mit den Teamkollegen Gisela und Sigggi, die als Zuschauer schon am Freitag angereist waren, versuchte ich noch mal in Ruhe über die Messe zu schlendern – aber keine Chance. Gefühlt war ich den ganzen Tag auf einem Koffeintrip mit zitternden Händen und einfach nur noch Mega nervös. Die Wettkampfbesprechung in Deutsch und Englisch fand am Abend auf dem Messegelände statt. In gewohnt familiärer Atmosphäre und mit einigen kleinen Späßen zur Auflockerung wurden wir auf den kommenden Tag eingestimmt. Für mich gab es keine großen Neuigkeiten, hatte ich doch die Startunterlagen und die Ausschreibung so gut wie auswendig gelernt. Für ein Neoprenverbot hatte es in diesem Jahr wieder ein Mal nicht gereicht. Schließlich schlug ich mir den Bauch danach noch mit Nudeln voll und machte mich auf den Weg zur Pension.

An Schlaf war in der Nacht nicht wirklich zu denken, ständig ging ich im Kopf jegliche Rennsituationen durch und schon klingelte auch der Wecker 04:10 Uhr und endlich RACEDAY.

Schnell noch die am Abend vorher belegten Brote verzehrt, eine dicke Schicht Sonnencreme aufgetragen und los gings zum Parkplatz am Heuberg. Obwohl die Sonne gerade erst am Horizont erschien, war auf den Straßen schon richtig was los. Auch der Fußweg zum Schwimmstart war schon gut gefüllt und die Stimmung der pilgernden Athleten war im wahrsten Sinne des Wortes die Ruhe vor dem Sturm. Jeder schien sich mental auf den langen, langen Tag einzustellen. Die Wechselzone 1 liegt direkt am Kanal und auch dort war schon richtig was los, Moderatoren, Musik, Zuschauer, Athleten, alle in bester Laune und in Vorfreude auf das Rennen. Ich habe versucht neben meiner Aufregung so viel wie möglich von der Stimmung aufzusaugen und abzuspeichern. Ansonsten standen noch die üblichen Vorbereitungen an: Reifen auf 8,0 Bar, Dixi-Besuch, in den Neo quetschen, Banane essen und so weiter. Habe auch kurz nach den angereisten Fans Ausschau gehalten (Gisela, Sigg, Andy und Richie vom Tri-Team, sowie meine Mutter und mein Cousin wollten mich an dem Tag unterstützen), aber in der Menschenmasse natürlich keine Chance.



Die Zeit verging wie im Flug und schon startete unter großem Jubel um 06:30 Uhr die erste Startgruppe mit den Profis. Jetzt hieß es für mich nur noch 15 Minuten bevor mein Startschuss fällt (3. Startgruppe). So sortierte ich mich unter die restlichen 500 Frauen, welche auf zwei Startgruppen aufgeteilt wurden. Mein Puls zu diesem Zeitpunkt? – bereits irgendwo im roten Bereich, aber egal. Dann wurden wir auch schon von gut gelaunten Helfern und unter jeder Menge Anfeuerungsrufe durch einen großen Bogen in den warmen Main-Donau-Kanal gelotst. Ich musste erst mal ein paar Freudentränen wegblinseln bevor ich die Schwimmbrille runterzog. Die 100m zur Startlinie paddelte ich mich locker warm und suchte mir eine gute Position im vorderen Feld. Allen Athletinnen war die Anspannung, aber auch die Vorfreude ins Gesicht geschrieben, Positionskämpfe und Gedränge wie ich



es von anderen Veranstaltungen kannte, gab es nicht. Und dann ertönte endlich der Startschuss, auf den ich solange hin gefiebert hatte! Vom Start weg schlug ich ein ruhiges Tempo an, der größte Fehler wäre schon beim Schwimmen alle Körner zu verschießen. So ging es ca. 1,2 km Kanalaufwärts bis zum ersten Wendepunkt, dann auf der anderen Kanalseite das längste Stück 2 km zurück und bis zum Schwimmausstieg die restlichen 600m wieder kanalaufwärts. Nach den ersten 3km ging mir dann doch etwas der Saft aus, hinzu kam das mein Neo im Nacken anfang zu reiben und von hinten kamen die schnellsten Männer vorbeigeschossen. Zum Glück ist der Kanal sehr breit und richtig eng wird es lediglich an den Wendepunkten. Ich hielt mich zurück und versuchte so kraftsparend wie möglich durch zu paddeln.

Der Schwimmausstieg war auf jeden Fall eines meiner Highlights und am liebsten wäre ich gleich noch mal ins Wasser nur um das noch mal zu erleben. Sind während des Schwimmens die Anfeuerungsrufe und die Atmosphäre zwar spürbar, aber gedämpft, so bekommt man quasi die volle Dröhnung, wenn man erst mal die Bademütze abzieht. Ich war so geflasht, dass die Helfer mich förmlich weiterschieben mussten.

Schnell schaltete ich wieder in den Rennmodus, schnappte den Wechselbeutel und ab ins Zelt. Sofort waren zwei nette Damen an meiner Seite, eine schälte mich aus dem Neo, die andere cremte mich mit Sonnencreme ein, was für ein super Service! Ich musste also nur noch Socken und Radschuhe überstreifen und ab ging's zum Rad, glücklicherweise hatte ich mir den Weg zu meinem Drahtesel ganz genau eingeprägt. Mit 3:04 min war der erste Wechsel gut geglückt. Im Rausch der Endorphine schwebte ich förmlich aus der Wechselzone. Da wartete bereits eine Überraschung, meine Mutter, mein Cousin, Siggie und Gisela standen in der ersten Reihe und schrien mich förmlich auf mein Rad, ein Wunder, dass ich es da gleich drauf geschafft habe. In den Zuschauermengen ging es über den Kanal vor lauter Aufregung und Freude folgte dann auch gleich der erste Schreckmoment, meine Luftpumpe verabschiedete sich. Blöd, aber anhalten wollte ich auf keinen Fall. Als ich dann aus der Menge schon wieder laut meinen Namen hörte und Andy und Richie entdeckte, konnte ich nur noch grinsend weiter fleißig in die Pedale treten. Jetzt durfte ich eben keinen Platten bekommen, ganz einfach.



Die 180 Radkilometer (1200hm) werden über zwei Runden absolviert. Ich konzentrierte mich auf ein lockeres pedalisieren, so dass ich mir immer sicher sein konnte noch Reserven zu haben. Außerdem natürlich auf ausreichend Verpflegung, die auf der Radstrecke für mich aus Riegeln

und der Laugenstange in meiner Radflasche 2 bestand. Wobei Eigenverpflegung in Roth kaum nötig ist, es gibt alle 17km top ausgestattete Verpflegungsstellen. Gegen Ende wechselte ich zwischen Wasser und Iso ab und goss mir aufgrund der steigenden Temperaturen auch immer wieder Wasser in den Nacken.

Meinen Tacho hatte ich vor dem Rennen abmontiert um mich nicht selbst unter Druck zu setzen, mein gesamtes Rennen wollte ich nach der „Gefühlten Anstrengung“ bestimmen.



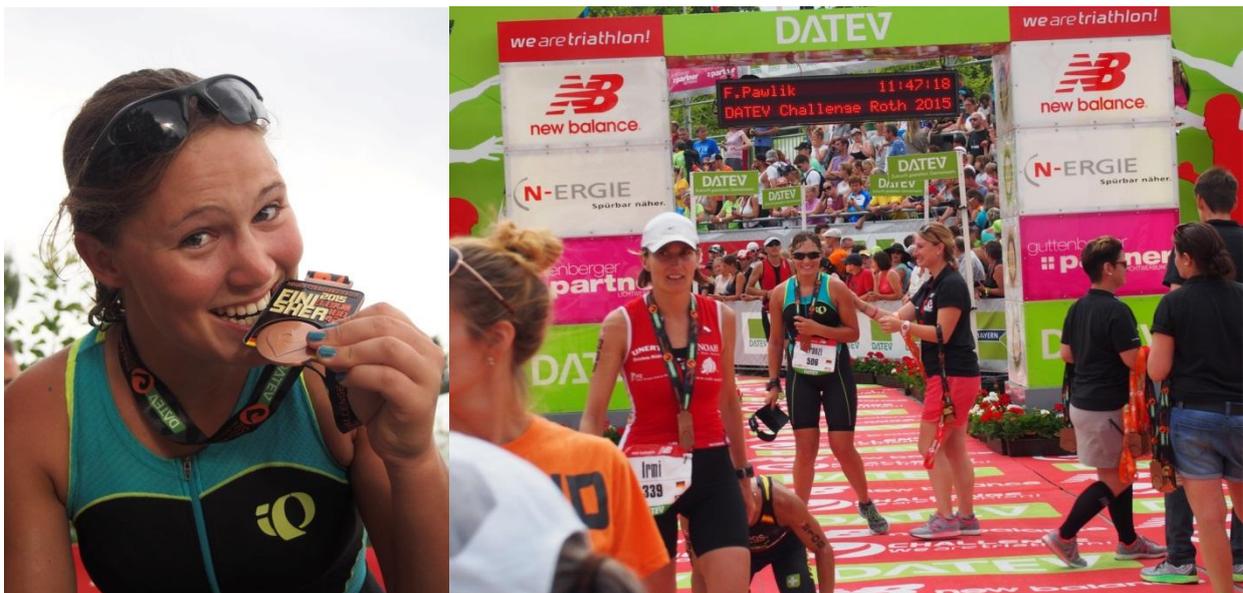
Im Vorfeld hatte ich vor der zweiten Disziplin den größten Respekt und rechnete damit, dass sich die Strecke sehr zieht. Das war allerdings überhaupt nicht der Fall, ich fuhr von Hotspot zu Hotspot. Absolutes Highlight natürlich der berühmte Solarer Berg, das ist Gänsehaut-Feeling wenn man auf die gigantischen Menschenmassenzufahrt und diese einen schmalen Gang bilden um jeden einzelnen Athleten den Berg hoch zu jubeln. Aber auch die Biermeile Eckersmühlen, der Kalvarienberg bei Greding und die unzähligen weiteren Zuschauermagnete ließen die Zeit wie im Flug vergehen. Immer wieder entdeckte ich am Streckenrand mein Fan-Team, die an diesem Tag wirklich einen super Job machten! Siggie führte den Rest immer zur rechten Zeit an die Streckenpunkte, die ich als nächstes passierte. Auf der ersten Runde kamen natürlich jede Menge der schnellen Männer und auch noch einige Frauen an mir vorbei, in Runde zwei wurde es schon ruhiger und tatsächlich konnte ich hier auch mal den einen oder anderen Platz gut machen.

Die letzten 10 km bis nach Roth haben sich dann noch etwas hingezogen, vor allem weil wir hier mit starkem Gegenwind kämpfen mussten. Aber schließlich erreichte ich doch überglücklich die zweite Wechselzone. Das ich die 180km in 6:08:48h und somit mit einem Schnitt von 29km/h beendete, erfuhr ich erst nach dem Rennen und ist für meine Verhältnisse wirklich überragend – so schnell war ich noch auf keiner meiner kürzeren Distanzen geradelt.

Der Wechsel zum Laufen klappte Dank der Unterstützung einer Dame wieder super, lediglich 1:43min brauchte ich in der zweiten Wechselzone und beim Loslaufen traf ich auch schon wieder meinen Fanclub an. Der beschwingte Laufschrift hielt leider nur 2 km an, dann musste ich erst dringend ein Dixi aufsuchen, das sich schon beim Radfahren dringend ankündigte.

Wieder auf der Piste ging es bis zur Lände erstmal ziemlich lange leicht bergauf. Da merkte ich schon, mit einem guten Marathon hinten raus brauche ich heute nicht zu rechnen. Aber egal, mein erklärtes Ziel war ja nur das Finish von dem war ich nur noch 40km entfernt. So hangelte ich mich von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation (alle 2 km), kühlte mich, verzehrte Gels und legte regelmäßig kleine Gehpausen ein. Immer hin gab es auf der Strecke noch Athleten die wesentlich schlimmer aussahen. Das Laufen hätte ich im Vorfeld als meine Paradedisziplin gesehen, wurde hier aber eines besseren belehrt. Der Marathon auf der Langstrecke ist kein Vergleich mit dem Lauf bei einer Halbdistanz! Die Laufstrecke in Roth kann stellenweise (vor allem im Vergleich zur Schwimm- und Radstrecke) etwas einsam werden. Doch mir kam das gerade Recht, denn ich fühlte mich schon kraftlos und wie ein Häufchen Elend. Alle zuschauerreichen Passagen und Stimmungsnester sorgten dann immer wieder für den nötigen Aufschwung wieder anzutreten und den Trott etwas zu Beschleunigen. Als ab km 37 das Ziel nun wirklich in greifbare Nähe kam, waren die Schmerzen so gut wie vergessen. Nicht sonderlich schnell aber kontinuierlich und mit steigender Euphorie rannte ich auf den letzten Kilometern durch Roth.

Auf den letzten Metern vor dem Zielkanal standen die Zuschauer wieder Spalier und freuten sich mit mir. Der Einlauf ins Stadion und der Zielkanal mit rotem Teppich sind unbeschreiblich! Das Gefühl es endlich geschafft zu haben und die Freude waren einfach gigantisch. Die Freudentränen konnte ich jetzt auch nicht mehr unterdrücken, schon gar nicht als ich über dem Zielbogen 11:47:18h lesen konnte. Mit dieser Endzeit und einem 10. Platz in meiner Altersklasse bin ich mehr als zufrieden!



Nach kurzer Berichterstattung an meine Mum, begab ich mich gemächlich zum wohlverdienten und sehr reichhaltigen Zielbuffet, zur Dusche und zur Massage. Alles in allem nahm das auch noch mal 3 Stunden in Anspruch, da alles nur noch sehr gemütlich von statten ging.

Trotz großer Müdigkeit ließ ich mir das abschließende Feuerwerk nicht entgehen, hier wurden die letzten Athleten die ins Ziel kamen, gefeiert. Das Stadion war brechend voll und die Stimmung noch mal ziemlich emotional. Ein wunderbares Ende für einen Tag, den ich nie vergessen werde. Jeder Euro Startgeld und jede Mühen im Training haben sich gelohnt!

Renninfo

Split	Zeit	Platz
Swim	01:14:27	179
Trans 1	00:03:04	88
Bike	06:08:48	159
Trans 2	00:01:43	26
Run	04:19:18	125

Gesamt

Platz (M/W)	126
Platz (AK)	10
Zielzeit (Brutto)	11:47:18