

03.07.2015

Liebe Sportfreunde,

in meiner dritten Saison als Triathlet ist es nun soweit. Endlich zähle ich mich zum Club der Triathleten, die eine Langdistanz ge-finished haben. Bevor ich einige Zeilen zur meiner Teilnahme an der Challenge Roth 2015 schreibe möchte ich mich zuerst bei den Menschen bedanken, die mir mit Ihrer Unterstützung diesen Erfolg ermöglicht haben. An allererster Stelle, ohne Frage danke ich meiner Familie, Heike und Marleen, die wirklich sehr viele Stunden auf mich verzichten mussten und die ganze Zeit an mich geglaubt haben. Vielen Dank an Bernd, Eric und Christof. Dadurch dass ihr eure Erfahrungen mit mir geteilt habt, konnte ich viele Fehler vermeiden und so meine Vorbereitung optimieren. Danke Bernd und Eric, dass ihr beide mich dann auch noch auf der Strecke so toll unterstützt habt. Das war klasse! Danke auch dir Steffi, dass du als meine Schwimmtrainerin so geduldig und beharrlich mit mir warst. Meine Schwimmzeiten spiegeln den Erfolg deines Trainings wieder. Ein großes Dankeschön auch an alle meine tollen Fans. Kati und Wolle, dass ihr schon samstags an meiner Seite gewesen seid um mir eine mentale Stütze zu sein. Heike, Marleen, Mama und Papa, danke dass ihr die Strapazen der Anreise auf euch genommen habt um an diesem Tag an meiner Seite zu sein. Euch an der Strecke zu sehen war wunderbar und hatte in dieser angespannten Situation eine unheimlich beruhigende Wirkung auf mich. Weiterhin möchte ich all meinen Freunden, Torsten, Stefan, Flo, Ari und Janine danken. Plötzlich die Stimme von Stefan zu hören, zu glauben dass ich bereits zu so einem frühen Zeitpunkt halluziniere und dann euch alle zu sehen, war die Hammer Überraschung und im Verlauf des Wettkampfs eine riesen Motivation und Ansporn für mich. Ihr seid verrückt ☺.



Ich komme nicht umhin bereits am Anfang meines Berichtes die Kernaussage über das Erlebnis Challenge Roth zu benennen. Challenge Roth war und ist für mich ein unvergesslich schönes und ausgesprochen emotionales Erlebnis, welches in meiner kompletten Laufbahn als Sportler die absolute Sensation darstellt.

Am Wettkampftag selbst, ging es wie zu erwarten sehr früh los. Obwohl ich erst in der Startgruppe um 8:00 Uhr dabei war, war ich bereits um 6.00 Uhr in der Wechselzone 1 um die letzten Vorkehrungen am Rad zu treffen. Einerseits war die Aufregung eh so groß, dass ich nur bedingt geschlafen habe und zweitens zeigte sich am Ende dass ich die Zeit brauchte.

Da ich am Vorabend die Luft aus meinen Reifen gelassen habe, damit aufgrund der Hitze die Schläuche nicht platzen, musste ich diese morgens wieder aufpumpen. Als ich das machen wollte hatte ich am Hinterrad plötzlich das ganze Ventil in der Hand. Nachdem ich mich aus meiner direkten Schockstarre lösen konnte, ging ich zum Bike Service, wo ich dann natürlich in der Schlange stand und einige Athleten vor mir waren. Aufgrund meiner Startzeit um 8:00 Uhr hatte ich hier jedoch genügend Zeit. Nach ca. 40 Minuten war alles wieder okay und ich konnte mein Bike startbereit in die Wechselzone stellen.



So ca. um 7:20 Uhr habe ich dann Bernd und Eric getroffen, kurz vor Start dann auch noch Kati und Wolle (zu wissen, dass jemand da bzw. bei einem ist, ist verdammt wichtig für den Kopf!). Dann ging es um 7:45 Uhr ins Wasser. Dank dem Hinweis von Bernd, habe ich mich in der Mitte des Kanals eingeordnet, so dass ich zum einen das Risiko minimierte mich an scharfkantigen Muschelresten oder spitzen Steinen zu schneiden und zum anderen relativ ungestört und somit auch zügig in meinen Schwimm-Rhythmus kam. Am Ende bin ich lt. meiner Garmin Uhr dann zwar irgendwo auf der Strecke 400m mehr geschwommen, war aber alles in allem mit meiner Schwimmzeit von 1:14:06 recht zufrieden. Wobei, 3-4 Minuten hätte ich schon noch heraus schwimmen können.



Meine zweite Schockstarre hatte ich dann gleich zum Anfang auf der Radstrecke. Noch auf dem ersten Kilometer muss man eine Schleuse überqueren. An dieser Stelle waren die Straßenverhältnisse etwas holperig. Leider habe ich mich in dieser Situation etwas zu sicher hinsichtlich meiner Getränkehalter gefühlt, denn beim Überqueren, mit relativ zügigem Tempo, ist mir meine Lenkerflasche im großen Bogen aus der Halterung und auf die Straße geflogen. Da in dieser Flasche meine komplette, genauestens auf die Radeinheit berechnete Gelversorgung inklusive Wasser war, hat dieser Zwischenfall meinen gesamten Gelversorgungsplan über den Haufen geworfen. Die Hilfe eines kleinen Jungen, der mir meine Flasche brachte und mir dann sogar noch mehrere Gels, die er wohl zuvor gesammelt hatte schenkte, verlieh mir dann wiederum so viel positive Energie, dass ich das Problem recht schnell hinnahm und mich auf die Versorgungsstellen als Alternativplan einstellte. Als ich dann nach 5:54:58 in der Wechselzone 2 ankam, war ich super zufrieden. Meinen geplanten Schnitt von 30 km/h trotz teilweise starkem Wind und dem anfänglichen Problem halten zu können, war top.



Entsprechend motiviert begab ich mich auf die Laufstrecke. Obwohl es bei genauerer Überlegung heftig ist, nach 3,8km Schwimmen und 180km Radfahren auf die Marathondistanz zu gehen, fühlte ich mich bis dahin immer noch topfit. Leider hielt dieses Gefühl nicht wirklich lange an. Bereits ab km 8, fingen die Schmerzen in den Beinen und im Rücken an. Ab km 12 konnte ich keinerlei feste Nahrung (z.B. Riegel oder Obst) mehr zu mir nehmen. In zwei, drei Momenten hatte ich in dieser Phase kurze Zweifel, ob ich nicht besser mal anhalte oder langsam mache, bevor mir komplett schwarz vor Augen wird. Zum Glück tauchten zu diesem Zeitpunkt Bernd und Eric neben mir auf und redeten mir gut zu. Auch die Sorge, dass ich noch größere Probleme bekomme, weil ich nichts mehr essen konnte nahm mir Bernd. Er meinte, dass ich an jeder Verpflegungsstelle Cola, Wasser und Salz nehmen soll, das würde reichen. Das hat mich auch gleich mental aufgebaut und ich setzte wieder entspannter einen Fuß vor den anderen. Als ich nach ca. der Hälfte feststellte, dass ich eine Gesamtzeit unter 11:30 Stunden schaffen kann, wenn ich einen 6'er Schnitt wie geplant durchhalte, konnte ich die Schmerzen besser ausblenden. Am Ende sogar so gut, dass ich auf der zweiten Hälfte nochmal tempomäßig etwas drauflegen konnte. Insbesondere auf den letzten 3 km lassen einen die Massen der Zuschauer förmlich ins Ziel fliegen.



Final im Ziel angekommen stand ich noch eine ganze Weile in dem Zieleinlaufbereich und habe die Atmosphäre der jubelnden Menschen in dem komplett gefüllten Stadion auf mich wirken lassen. Das ich tatsächlich in einer Gesamtzeit von 11:25:04 h ins Ziel kam ist fantastisch. Mein Plan ging perfekt auf und ich bin überglücklich die Challenge Roth erlebt zu haben. Eine Großveranstaltung von diesem Format, mit derart freundlichen, hilfsbereiten und herzlichen Helfern, Zuschauern und Athleten erleben zu dürfen ist ein absolutes Privileg!