

## Bodensee-Triathlon: Karl wieder auf der Langdistanz

*Bericht und Bilder: Karl Kögel*

(Karl Kögel) Wir schreiben Donnerstag, den 06.09.2007 und sind nach einem erholsamen Urlaub in Südnorwegen und einem kleinen Zwischenstop in Ludwigshafen auf dem Wege nach Rorschach/Schweiz, wo am Sonntag der 3. Bodenseetriathlon stattfindet: 3,8 km Schwimmen - 180 km und 1800 Hm Radfahren - 42,2 km Laufen. Irgendwie ist alles anders! Früher habe ich mir keinen Kopf gemacht, bin morgens losgeschwommen alles andere kam dann. Aber heute fühle ich mich nicht besonders, immer wieder der Gedanke, ob es mir wohl gelingen sollte. Nachdem wir unser Lager in der Jugendherberge bezogen und einen kleinen Stadtbummel durch Rorschach gemacht hatten, mussten wir feststellen das es wohl eine unruhige Nacht geben sollte. 3 Schulklassen hatten Einzug gehalten und waren natürlich nicht zum Schlafen aufgelegt.

Nach einer sehr, sehr kurzen Nacht und einem sehr kargen Frühstück, machten wir uns auf den Weg um die Radstrecke zu begutachten. Viel hoch und runter, so meine Beurteilung. Das Wetter wird immer besser und so geschieht es, das wir am Samstag nachmittag bei strahlendem Sonnenschein Kaffee und Kuchen im Freien genießen können. Und von wegen keiner da den wir kennen, ein Ehepaar aus Kaiserslautern, die ich von vielen Veranstaltung her kenne, ist auch dabei. Einen Freund den ich vor sechs Jahren zum letzten Mal gesehen habe, auch der macht mit. Am Abend bei der Nudelparty schwärmen wir von alten Zeiten und ein Arbeitskollege vom Agrarzentrum, der hier alleine ist und seine erste Langdistanz absolviert, erfreut sich unserer Geselligkeit.



Dann ist es soweit 171 Starter wagen den Sprung in den kalten (18° C) Bodensee. Ich erwische schnell eine Gruppe und kann mit wenig Aufwand relativ gleichmäßig meinen Rhythmus finden. Gegen Ende der Schwimmstrecke ist der Kopf, trotz zweier Badekappen kalt und ich bin froh den Ausstieg vor mir zu sehen. Die Zeit sensationell für mich: 01:17h. Da es heute bewölkt und dementsprechend kühl ist, entscheide ich mich für einen kompletten Kleiderwechsel.

Es sollte eine gute Entscheidung sein. Die ersten Kilometer mit Gegenwind erscheinen einem ewig, die Kälte steckt einem noch in den Knochen. Ab Kilometer 30 wird das Profil zwar welliger, aber dafür haben wir auch keinen Gegenwind mehr. Nun folgt der Aufstieg zur Scheidegg, 6 km mit einer durchschnittlichen Steigung von 8%. Spätestens am höchsten Punkt der Radstrecke ist der Körper auf Betriebstemperatur. Nachdem ich die drei Runden im Allgäu hinter mich gebracht habe bin ich innerlich total aus dem Häuschen. Zurück am Bodensee freue ich mich riesig Marion zu sehen und Ihr meine Freude mitteilen zu können.

Der Marathon besteht aus 4 Runden. Noch auf dem Fahrrad habe durchgerechnet, dass wenn ich die ersten 2 Runden ohne Gehpausen schaffen würde, dann sollte ich mit der Gesamtzeit keine Probleme bekommen. Und wiedererwartend geht es am Anfang sogar sehr gut. Die ersten beiden Runden, sehr gleichmäßig, langsam zwar aber ohne Gehpausen. Auch die dritte Runde ließ sich gut an wobei ich gegen Ende leichte Muskelprobleme verspüre. Die letzte Runde bewältige ich weitgehend im Gehschritt, aber dies kann meiner Freude, die ich innerlich verspür nichts mehr anhaben. Nach langer Abstinenz auf der Langstrecke habe ich es wieder geschafft, ein geiles Gefühl.

Nach 14:02,42 Stunden erreiche ich das Ziel. Ein Neuanfang ist gemacht!!!

