

- Challenge Roth 2012 - „Der längste Tag“

ETU-Europameisterschaft über die Langdistanz

Begonnen hat der Spaß vor gut einem Jahr mit ein paar Klicks auf der Homepage „Challenge-Roth“. Die mussten allerdings zur rechten Zeit gesetzt werden, da die Veranstaltung in weniger als 24h ausgebucht war. Motivation am Zeigefinger war eine gelungene Mitteldistanz in Maxdorf und vor allem das „gute“ Zureden von Trainingskollegen (Ultras und Mehrfachtätern) das jetzt mitzunehmen und durchzuziehen.

Großer Respekt war vor allem für den abschließenden Marathon vorhanden. Die Auftaktdisziplin 3,8km Schwimmen, vor 2,5 Jahren noch undenkbar, hatte ich bis dato zwar noch nie am Stück bewältigt, war aber guten Mutes dies mit der guten Arbeit von Steffi hinzukriegen - es war ja auch noch ein Jahr Zeit. Das 180km Radfahren ist zwar ein hartes Stück Brot aber mit ordentlichen Trainingskilometern sollte auch das gelingen.

Nach meinem Berlin Marathon Ende September folgte eine mehrwöchige Pause und danach der Einstieg ins Training für die Langdistanz. Ralf und Eric starteten Ende Oktober noch beim Frankfurt Marathon und stiegen nach ihrer Regeneration ins Trainingsgeschehen für die Challenge ein. Die individuellen Begrenzer, Langdistanzerfahrungen und Vorlieben jedes einzelnen bestimmten die Schwerpunkte in den Wintermonaten. Bei mir lagen sie beim Lauf- und Schwimmtraining. [Wie gewohnt und aufgrund der kalten Jahreszeit wurden die Lauf- und Schwimmeinheiten in den Vordergrund gestellt. An dem einen oder anderen Samstag wurde zusätzlich noch eine Runde im Pfälzer Wald mit dem MTB eingeschoben. \(Ralf\).](#) Im März folgte dann für Eric und mich der Einstieg ins Radtraining was eine Steigerung im Wochenpensum bedeutete und körperlich deutlich spürbar wurde. Im Schwimmtraining durfte ich mir da hin und wieder den Spruch „Weichei“ anhören wenn Wadenkrämpfe den Trainingseifer bremsten☺. [Im März bot sich die Gelegenheit einen Trainingsblock fürs Rad fahren einzuschieben, etliche Wochen zuvor wurden daher die Planungen finalisiert, die Zeit im Frühjahr mit einem Trainingslager in Mallorca zu nutzen. Dort wurden etliche Radkilometer abgespult und einige Berge bezwungen \(Puig Major, Kloster Lluc, Orient, ...\). Dank dem Veranstalter Luxcom, der sich herzlich und sehr professionell um das positive Umfeld kümmert und betreut, war es ein sehr schönes Trainingslager, vielen Dank \(Ralf\).](#) Fasst man die intensive Vorbereitung in den letzten 6 Monaten vor der Challenge zusammen, so kommen bei mir 135km Schwimmen, 3500km Biken und 1200km Laufen zusammen. Nach den Empfehlungen einschlägiger Fachliteratur genug um zu finishen, mein erklärtes Ziel. Eric hatte einen ähnlichen Umfang, mit 3.000 Radkilometer

in dieser Disziplin etwas weniger. **Ebenso wie bei Bernd und Eric verteilten sich die Einheiten mehr oder weniger auf die drei Disziplinen, wobei bei dieser Vorbereitung ein wenig die Radperformance im Vordergrund stand, was mich in den 6 Monaten Vorbereitung auf ca. 5000 km Bike brachten (Ralf).**

Am Donnerstag vor dem Race-Sonntag reisten wir an. In Roth um die Mittagszeit angekommen, öffnete der Himmel alle Schleusen. Wir standen vorm Triathlonpark und konnten unmöglich das Auto verlassen. Es goss in Strömen und das für eine halbe Stunde. Ich dachte bei dem Wetter kann man nur schwimmen und sonst nix. Ein Teil des Parkplatzes wurde überflutet und etliche Autos standen in einer 30cm tiefen riesigen Pfütze, irre. **Da wir ebenso wie Bernd im gleichen Gasthof untergebracht waren, reisten wir ein wenig zeitversetzt an, hatten aber das Glück erst nach dem heftigen Regenschauer in Roth anzukommen (Ralf).** Karin und Eric waren zu diesem Zeitpunkt beim Griechen gegenüber dem Triathlonpark zum Mittagstisch und mussten den Biergarten fluchtartig räumen und ins Restaurant wechseln. Nach einer Stunde war der Spuk dann vorüber, die Sonne kam raus und wir konnten uns endlich anmelden, die Unterlagen abholen und anschließend in unserem Hotel in Spalt einchecken.

Nach einem gemütlichen Abendessen in Eggersmühlen an der Biermeile stieg bereits ab dem nächsten Tag die Spannung weiter an und der Bewegungsdrang wurde mit Minieinheiten in Schwimmen und Laufen beruhigt. Am Samstag war dann der Bike Check-In in Hilpoltstein angesagt. Hier war mächtig was los. Es gab einiges zu sehen, Prominente, top Material und vor allem junge Sportler die schon beim Check-In im Einteiler die Muskeln spielen ließen ☺. Im Park Ferme wurde das Treiben der Athleten hin und wieder durch einen Knall, verursacht durch einen platzenden Reifen, begleitet. Wir blieben davon zum Glück verschont, denn wir hatten uns für die Variante Luft ablassen und erst am Raceday auf Betriebsdruck aufpumpen entschieden ☺.



Der lang ersehnte Tag begann für mich mit Wecken um 3.35h. Die Nacht war kurz aber für ein paar Stunden Schlaf hatte es gereicht. Das Frühstück bekamen wir morgens von unserer Wirtin um 4.00h in Buffetform bereitgestellt. Wie immer frühstückte ich mit Kaffee, 3 Brötchen, Wurst, Marmelade und einem Ei. Unser Hotel in Spalt war überwiegend durch Triathleten belegt, so dass sich trotz der Frühe beim Frühstück ein vertrautes, gewohntes Bild darbot. Kurz vor 5 Uhr sind wir dann gestärkt in Richtung Hilpoltstein gestartet. Die Anfahrt und Parkplatzsuche war völlig entspannt, einsame Landstraßen und am Schwimmstart Parkplätze in Hülle und Fülle. Eric traf etwa zur selben Zeit ein. Auf dem Campingplatz bot sich das gleiche Bild, überall Triathleten die um vier Uhr morgens die Waschräume bevölkern. **Der frühe Start erforderte das Aufstehen ebenso um 4Uhr00 in aller früh, damit man vor dem Start am Morgen noch etwas Frühstücken konnte, durch die frühere Startzeit um 6Uhr40 waren wir frühzeitig in Roth und konnte in Ruhe alle Vorbereitungen zum Start treffen (Ralf).** Dort angekommen – erst mal zum Bike, Reifen aufpumpen und Rennverpflegung verstauen (13 Gels, 4 Riegel und 0,5l Wasser – entspricht ca. 6000kcal.). Eine gewisse Nervosität zu diesem Zeitpunkt lässt sich nicht leugnen ☺. Um 6.30h wurden mit dem 1. Kanonenschuss die Profis ins Rennen entlassen. Der Main-Donau Kanal brodelte bei knapp 23°C Wassertemperatur. Zu diesem Zeitpunkt war die Brücke über dem Main-Donau Kanal und die Ufer bereits durch tausende von Zuschauern voll besetzt. Musik dröhnte aus den Lautsprechern und ein Moderator sorgte für perfekte Stimmung – krasse Kulisse!



Wir waren aufgrund unserer Meldezeiten in unterschiedliche Startgruppen eingeteilt. Ralf startete kurz nach den Profis um 6.40h. Danach folgte Eric um 7.30h und 10 Minuten später in Startgruppe 12 war ich dann an der Reihe. 5 Minuten vor dem Start wurde man aufgefordert zur Startlinie zu schwimmen. Dazu waren etwa 50m zurückzulegen. Bis dahin lief es noch recht gut. Dann kam der Kanonenschuss für unsere Startgruppe und ich bekam einen kräftigen Adrenalinstoß, der ein normales Schwimmen unmöglich machte. Die ersten 150m musste ich in einem „Turn-Vater-Jahn-Stil“ bewältigen um herunterzukommen. Danach konnte ich dann mit Kraulen anfangen und habe dann auch schnell meinen Rhythmus gefunden. Als Rechtsatmer konnte ich während des Schwimmens das Geschehen am Ufer beobachten, was sehr unterhaltsam war und die Zeit etwas schneller vergehen ließ. Auf dem Rückweg, beim Kreuzen des Startbereichs, war dann sogar das Halli-Galli von Draußen im Wasser zu hören. Das spornte auf dem letzten Kilometer noch einmal an.



Dann kam der Wechsel aufs Rad... bloß nicht hetzen beim ersten Mal 😊 war die Devise. Die Radstrecke waren wir freitags zusammen im Auto abgefahren. Dabei blieben als schwierigste Stellen der Kalvarienberg und der kurze Anstieg am Solarer Berg im Gedächtnis hängen. Im Rennen selbst liefen die Anstiege besser und schneller als vorher vermutet. Spektakulär war natürlich der Solarer Berg mit der engen Zuschauer-gasse, in der man förmlich hochgetragen wird.



Allerdings nur in der ersten Runde, beim zweiten Durchgang waren die meisten Zuschauer schon Richtung Laufstrecke abgewandert, um die Entscheidung bei den Profis zu verfolgen. Bracht, Brown und Co. überholten mich auf meiner 1. Runde am Kalvarienberg, -sehr beeindruckend-. Auf dem Rad war dann ordentlich futtern angesagt, was auch ganz gut gelang. Der ungünstig wehende, teils heftige, Süd-Ost Wind kostete ordentlich Körner.



Zwischenzeitlich sah es sogar nach Regen aus, welcher glücklicherweise ausblieb. In der letzten Radstunde kam dann die Sonne raus und es wurde deutlich wärmer, was mir für die abschließende Disziplin überhaupt nicht gefiel.



Nach gut 6 Stunden waren die 180km mit ihren 1400 Höhenmetern bewältigt und ich war froh absteigen zu dürfen. Nach dem Schnüren der Laufschuhe und Eincremen mit Sonnenschutz, was die vielen Helferinnen erledigten, ging es erstmal aufs Dixi und dann auf die Laufstrecke. Da war dann Tempokontrolle angesagt – nur nicht so schnell loslaufen und den richtigen Rhythmus finden! Es klappte recht gut. Nach dem Passieren der Lände ging es auf den Kanal Richtung Schwanstetten. Nach der Wende waren bei Kilometer 14 meine Energiespeicher leider leer. Durch



drastisches Verlangsamen und ordentliches Futtern (Geheimtipp: Melone, Cola und Salz) an jeder der folgenden Verpflegungsstationen kehrte die notwendige Kraft und auch die positiven Gedanken zurück und sorgten für recht ordentlichen Antrieb im letzten Abschnitt der Laufstrecke. Die letzten 4 km durch den Stadtwald und die Rother Innenstadt liefen dann, getragen durch viele Zuschauer, dann fast ☺ wie von selbst. Die letzten Meter auf dem roten

Teppich waren dann einfach nur überwältigend!





To be continued ...

Supergroßen herzlichen Dank an unsere Betreuerinnen vor Ort: Karin, Nadine und Anja sowie dem fernmündlichen Support des Kinderheimer Ultras auf Sylt!!!

Einfach große Klasse!!!

Tolles Video der Veranstaltung: [Challenge Roth Video](#)

Ergebnisse:

Person	
Name	Gehrmann, Ralf (GER)
Altersklasse	M35
Startnummer	458
Verein	TSG GRÜNSTADT
Bestzeit	09:45:00
Mein Favorit	<input checked="" type="checkbox"/>

Renninfo		
Split	Zeit	Platz
Swim	01:00:49	390
Trans 1	00:02:37	385
Bike	05:13:17	304
Trans 2	00:03:38	1286
Run	03:53:55	665

Gesamt	
Platz (M/W)	386
Platz (AK)	103
Zielzeit (Brutto)	10:14:14

Person	
Name	Van Der Heijden, Eric (NED)
Altersklasse	M50
Startnummer	2456
Verein	TSG GRÜNSTADT
Bestzeit	11:45:00
Mein Favorit	<input checked="" type="checkbox"/>

Renninfo		
Split	Zeit	Platz
Swim	01:07:13	940
Trans 1	00:03:39	1033
Bike	06:05:43	1859
Trans 2	00:03:28	1203
Run	04:32:06	1486

Gesamt	
Platz (M/W)	1529
Platz (AK)	103
Zielzeit (Brutto)	11:52:07

Person	
Name	Zoels, Bernd (GER)
Altersklasse	M45
Startnummer	2907
Verein	TSG GRÜNSTADT
Bestzeit	12:30:00
Mein Favorit	<input checked="" type="checkbox"/>

Renninfo		
Split	Zeit	Platz
Swim	01:16:14	1834
Trans 1	00:06:41	2224
Bike	06:03:25	1812
Trans 2	00:06:26	2200
Run	05:04:11	1991

Gesamt	
Platz (M/W)	1926
Platz (AK)	350
Zielzeit (Brutto)	12:36:55

Zur [Bildergalerie](#) !