

- Challenge Roth 2014 - „Der zweite längste Tag“

Langdistanztriathlon

Die Anmeldung zum „Zweiten längsten Tag“ war diesmal deutlich aufwändiger als 2011. Die Chance übers Internet per Mausclick einen Startplatz zu ergattern, ist mittlerweile deutlich geringer geworden, denn die Veranstaltung ist in der Regel in nur 1-2 min ausgebucht. Der Run auf die Challenge in Roth bricht in der Hinsicht alle Rekorde. D. h. Glück, gutes Timing und eine ordentliche Bandbreite des Internetzugangs sind von Nöten, eigentlich etwas ungewiss. Daher hatten Eric und ich kurzfristig einen Trip nach Roth beschlossen, die etwas sicherere Variante für eine Anmeldung. Montags nach der Challenge 2013 hatte jeder der sich in der schier endlosen Schlange vor dem Festzelt im Triathlon-Park anstellte die Chance, 2 von 1000 Slots zu kaufen. Ob wir unter den Erfolgreichen sein würden, konnten wir damals schlecht abschätzen. Wir waren zwar früh gestartet, die Anmeldung wurde um 10 Uhr geöffnet, aber bei der Ankunft in Roth mussten wir feststellen, dass doch unzählige Sportsfreunde vor uns aufgeschlagen waren und eine sehr lange Schlange vor dem Anmeldezelt entstanden war. Also blieb uns nur geduldiges Anstehen und Abwarten, gepaart mit Hoffnung. Nach mehr als 2h Stunden wurden wir belohnt, die Startplätze waren gesichert.



In weiser Voraussicht hatten wir die Triathlonbikes mitgenommen um im Fall der Fälle gleich mal eine Runde der Originalstrecke der Challenge abzufahren. Die erste Trainingseinheit sozusagen und die holte uns dann auch gleich auf den Boden der Tatsachen zurück. Wir schafften zwar über die 90km einen guten Schnitt, deutlich oberhalb von 30km/h, waren aber völlig platt und stellten übereinstimmend fest, dass es noch viel zu tun gibt. Auf dem Rückweg mit dem Auto hatten wir dann auch noch das Pech in einen Megastau reinzufahren. Alles in Allem kostete uns die Anmeldung und die Trainingsrunde den ganzen Tag, aber der Aufwand hatte sich gelohnt, der Startplatz war sicher - was tut man nicht alles ☺.

Was macht man beim zweiten Mal besser, fragte ich mich. Mein Ziel war es, die 12h-Marke zu unterbieten, also eine gute halbe Stunde schneller als beim ersten Mal. Ich hatte mir vorgenommen im Training mehr zu radeln um die 180km besser wegzustecken und dann noch genügend Reserven fürs Laufen zu haben. Den Vorsatz konnte ich dank des sonnigen Frühjahres und guter Radklamotten recht gut umsetzen. Fasst man die Trainingsstrecken ab dem 1. Januar bis zum 20.07. zusammen, so ergibt sich 140km fürs Schwimmen, 4300km Biken und 1140km Laufen. Also 800km mehr auf dem Bikekonto als beim ersten Start. Zwei Wochen vor der Challenge, nach der letzten sehr intensiven Trainingswoche, meldete sich eine Bandscheibe und bremste mich komplett aus. Ich dachte schon, dass es das dann war mit der Challenge. Ich konnte mich kaum bücken, geschweige denn ordentlich in die Pedale treten. Ein Besuch beim Arzt und Medis brachten die Hoffnung auf einen Start zurück. Nach 5 Tagen hatten die Schmerzen nachgelassen und die Beweglichkeit hatte sich gebessert. Ich wollte es auf jeden Fall versuchen und starten. Am Donnerstag vorm Racesonntag reisten Eric und ich an. Wir trafen uns kurz vor 18 Uhr in Roth zum Abholen der Startunterlagen. Im Triathlonpark flammte dann erstes Wettkampffieber auf und der Respekt vor der Challenge stieg.



Freitags war dann chillen, auf der Messe bummeln und vor allem gutes Essen zum Füllen der Speicher angesagt. Samstags ging es dann am Nachmittag zum Bike Check-In nach Hilpoltstein und am frühen Abend wurde nochmal eine ordentliche Portion Kohlehydrate einverleibt, die Spannung stieg unaufhörlich.



Raceday - der Wecker klingelte um 3:45, dank des am Vorabend eingenommenen Schlummertrunkes (roter vergorener Rebensaft ☺) waren sogar ein paar Stunden Schlaf möglich gewesen. Kurz unter die Dusche und dann ab zum Frühstück. Unsere Challenge-erfahrene Hotelwirtin hatte schon alles hergerichtet – einfach top. Es gab frische Brötchen, Wurst, Schinken, Käse, Eier Marmelade, Müsli, Obst alles was das Herz begehrt und man auch verträgt an so einem Tag. Ich nahm ein paar Tassen Kaffee, 2 Brötchen mit Schinken, Käse, Wurst und 1 Ei, also was ordentliches. Das hat sich bei mir bewährt, mit Weißbrot und Marmelade komm ich nicht weit. 4:50 Uhr war dann Abfahrt zum Schwimmstart.

Dort angekommen erstmal noch einen Kaffee und dann ging es ab in die Wechselzone. Die Atmosphäre dort ist besonders, reges Treiben von 4000 Startern beim Klang von klassischer Musik während sich die Brücke über dem Schwimmstart und das Ufer des Main Donau Kanals mit tausenden Zuschauern füllt.



Bike vorbereiten, Wechselbeutel ablegen, nochmal 20 min chillen und dabei was essen (Frühstück war inzwischen ja schon 2,5h her ☺), Schwimmequipment sortieren, Dixi klarmachen, in die Schwarze Pelle schlüpfen, nochmal ein Gel, After Race Beutel abgeben und ab in den Vorstartbereich. Start für mich war um 7:35Uhr in der 11.Welle. 5min vorher darf man ins Wasser und die 50m zur Startlinie schwimmen. Ich hielt mich nahe am Ufer auf, denn dort kann man stehend auf den Startschuss warten. Bei meiner Challenge in 2012 hatte der Startschuss einen ordentlichen Adrenalinausstoß bewirkt, den ich erstmal durch

Brustschwimmen verarbeiten musste. Danach konnte ich ruhig im Kraulstil durchschwimmen. Diesmal wollte ich cool bleiben.



Dies gelang nur bedingt, unmittelbar vor dem Start rutschte ich aus und zog mir eine tiefe Schnittwunde am rechten Zeigefinger zu. Blöd, saublöd dachte ich. Der Finger blutete, der Startschuss ertönte, ich schwamm los. Der Finger war schnell vergessen, ich fand gut in meinen Rhythmus und spulte Meter um Meter ab. Nach der Hälfte der Distanz muckten die Oberschenkel und Waden schon etwas, für mich unverständlich. Nach 3,5km dann Krämpfe in beiden Oberschenkeln und Waden, ich dachte nur - was geht jetzt ab, das darf doch nicht wahr sein. Ich drehte mich auf den Rücken und paddelte zum Ufer und versuchte die Krämpfe zu lösen. Zum Glück kam mir ein Challenge Helfer zu Hilfe, alleine hätte ich mir schwer getan. Krämpfe gelöst, Beine etwas gelockert und zurück ins Wasser und die restlichen 300m zurückgelegt. Schwimmausstieg, Blick auf die Uhr, 1h 18min, mit der Ufer-Krampfloseaktion für mich ok. Doch dann folgte das Chaos. Den Radbeutel geschnappt und ab ins Wechselzelt, Neo ausgezogen. Dabei fiel mir dann auf, dass mein Zeigefinger immer noch stark blutete. Der Versuch mein weißes Oberteil ohne Blutflecke anzuziehen ist kläglich gescheitert. Ebenso hatte ich Bank, Tisch und Helferin besudelt. Nach dem Wechselzelt war Sanizelt angesagt. Dort ließ man es gemütlich angehen, ich war am Platzen. Mehr schlecht wie recht verbunden ging es ab zum Bike. Dort fiel mir mein ungeschmücktes linkes Handgelenk auf. Scheiße dachte ich, Garmin vergessen. Ohne GPS und Puls geht gar nicht. Also ab zurück ins Wechselzelt die Uhr suchen. Nach einer kurzen Panikattacke wurde ich fündig und spurtete wieder zum Bike. Eine Ewigkeit war vergangen, schlechteste Wechselzeit ever ever ever. Auf dem Bike musste ich dann erstmal runter kommen und ausloten welche Pace mit der Bandscheibe und den krampfgeplagten Beinen drin war.



Die erste Runde lief wider Erwarten recht gut, ich konnte zwar nicht ganz so gut drücken wie geplant, war mit dem 31er Schnitt aber zufrieden.



Kurz vor dem Solarer Berg sah ich dann zum ersten Mal Angelika und Rüdiger an der Strecke, das puschte natürlich nochmal und freute mich. Der Solarer Berg bescherte dann erneut eine zentimeterdicke Gänsehaut. Ein absoluter Höhepunkt der Challenge. Wahnsinn, die Zuschauermassen und die Stimmung dort, einmalig.





Auf der zweiten Runde nahm die Sonnenstrahlung und somit auch die Hitze und Schwüle enorm zu. An jeder Verpflegungsstelle ging eine Flasche Wasser zur Körperkühlung drauf. Die Hitze kostete ordentlich Körner und die Pace und die Motivation sank deutlich. Bei meinem zweiten Anstieg des Solarer Bergs wurde ich erneut kräftig von Angelika und Rüdiger angefeuert, es blieb bei der Geschwindigkeit sogar Zeit für ein kleines Schwätzchen. Bei km 150 traf ich die Beiden wieder und kündigte einen Wandertag für die Laufstrecke an. Ich fühlte mich recht schlapp und konnte mir nicht vorstellen noch einen Marathon zu laufen.





Nach knapp 6h erreichte ich die T2 und war froh, das Bike abgeben zu dürfen. In der Wechselzone erstmal die Radschuhe aus, frische Socken an und in die Laufschuhe geschlüpft. Das fühlte sich schön weich an, echt sehr gut. Ein Blick auf die Uhr- du hast noch 7h 45min bis zum Feuerwerk/Zielschluss- sagte ich mir. Da kannst du zur Not laufen, auf geht's. Mütze auf, Brille auf und dann erstmal ein Dixi klar machen und ab zum ersten Verpflegungsstand. Dort absolut geil kaltes Cola (0,2l) abgeschüttet und los ging's. Schön langsam, nur nicht überpacen, dachte ich. Die Gefahr bestand nicht, es ging nicht wirklich viel. Nach 300m die erste Gehpause, kurz erholen und wieder versuchen. Das ging eine ganze Weile so, bis ich den richtigen Rhythmus und das richtige Kopfkielo gefunden hatte.



Bei km 4 traf ich zwei alte Bekannte (Angelika und Rüdiger ☺) die mich fortan auf der Laufstrecke immer wieder anfeuerten und antrieben. So ein klasse Support hebt die Stimmung und spornt an. Ich kam immer besser in Tritt und konnte zwischen den Verpflegungsstationen (alle 2km) durchlaufen. Als Verpflegung nahm ich von Anfang an nur Cola zu mir, das passte recht gut und reichte für 2km. Ansonsten war immer Kopfkühlung

angesagt, 2-3 Schwämme an jeder Station. Bei km 25 setzte dann ein ordentlicher Regen ein. Für viele ein Fluch, für mich ein Segen. Es kühlte endlich etwas ab und die Jagd nach Schwämmen entfiel.



Die Kühlung von Oben hielt bis km 34, danach wurde es nochmal härter. Ab km 39 bewegt man sich dann wieder in Roth. Die letzten Kilometer erfährt man dann nochmal eine riesen Unterstützung durch die Zuschauer, das verleiht nochmal Flügel. Kurz vor dem Einlauf ins Stadion jubelten auch noch mal Angelika und Rüdiger an der Strecke, einfach supergut. Die Runde im Stadion und das Überqueren der Ziellinie, unbeschreiblich.



Nach Duschen, Sanizelt und was futtern stand dann um 22:45 Uhr mit dem Feuerwerk ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm. Eine halbe

Stunde lang stiegen die Raketen, untermalt mit Livemusik, in den Himmel. Ein sehr bewegender Moment. Danach ging 's im leichten Nieselregen zum Bike Check-Out. Die Zeit war mittlerweile weit fortgeschritten und wir hatten beide einen mords Kohldampf. Ein Blick auf die Uhr zeigte uns an, dass wir noch genau 5 min. bis zur Schließung des Schnellrestaurants unseres Vertrauens hatten. Also schnell einladen und los gings. Auch diese Challenge haben wir gemeistert 😊, hinter uns wurde abgeschlossen. Nach reichlich Burger mit Pommes ging es dann gestärkt zurück nach Hilpoltstein das zweite Auto abholen und danach ab ins Hotel nach Spalt. Dort fanden sich noch 4 kühle Bierchen, die von Eric und mir geleert werden wollten. Gegen 2:45h, nach 23 Stunden, endete der zweite längste Tag.

Ich denke, alle guten Dinge sind Drei 😊.

<http://www.challenge-roth.com/newsdetails-de/finisher-feiern-sich.html>

DATEV Challenge Roth 2014 | Inoffizielle Ergebnisse

Person		Splits						
Name	van der Heijden, Eric (NED)	Split	Tageszeit	Zeit	Diff	min/km	km/h	
Altersklasse	M50	Swim Finish	08:41:57	01:11:56	01:11:56	18:56	3.17	
Startnummer	2451	Bike Start	08:45:24	01:15:23	03:27	-	-	
Verein	TSG GRÜNSTADT	Bike 4,5km	08:53:42	01:23:41	08:18	01:51	32.68	
Bestzeit		Bike 37km	09:59:30	02:29:29	01:05:48	02:02	29.53	
		Bike 70km	11:05:13	03:35:12	01:05:43	02:00	30.13	
		Bike 88km	11:40:18	04:10:17	35:05	01:57	30.95	
		Bike 120km	12:45:46	05:15:45	01:05:28	02:03	29.33	
		Bike 153km	13:59:57	06:29:56	01:14:11	02:16	26.61	
		Bike 172km	14:37:04	07:07:02	37:06	01:57	30.88	
		Bike Finish	14:47:26	07:17:25	10:23	01:19	45.68	
		Run Start	14:50:09	07:20:07	02:42	-	-	
		Run 3,7km	15:14:24	07:44:23	24:16	06:34	9.15	
		Run 12,5km	16:14:31	08:44:29	01:00:06	06:50	8.79	
		Run 21,5km	17:28:40	09:58:39	01:14:10	08:15	7.28	
		Run 25,6km	18:01:05	10:31:04	32:25	08:07	7.41	
		Run 28,5km	18:24:50	10:54:49	23:45	07:56	7.57	
		Run 31,5km	18:48:22	11:18:21	23:32	07:51	7.65	
		Run 39,7km	19:47:47	12:17:46	59:25	07:15	8.28	
		Run 40,05km	19:49:52	12:19:51	02:05	05:59	10.04	
		Finish	20:01:24	12:31:23	11:32	05:23	11.15	

Person		Renninfo		
Name	van der Heijden, Eric (NED)	Split	Zeit	Platz
Altersklasse	M50	Swim	01:11:56	1008
Startnummer	2451	Trans 1	00:03:28	994
Verein	TSG GRÜNSTADT	Bike	06:02:02	1655
Bestzeit		Trans 2	00:02:43	535
		Run	05:11:16	1767

Gesamt	
Platz (M/W)	1592
Platz (AK)	140
Zielzeit (Brutto)	12:31:23

Mein Favorit	
Hinzufügen/Entfernen	

Person		Splits						
Name	Zoels, Bernd (GER)	Split	Tageszeit	Zeit	Diff	min/km	km/h	
Altersklasse	M45	Swim Finish	08:53:53	01:18:53	01:18:53	20:46	2.89	
Startnummer	2683	Bike Start	09:03:15	01:28:14	09:21	-	-	
Verein	TSG GRÜNSTADT	Bike 4,5km	09:11:18	01:36:17	08:03	01:47	33.66	
Bestzeit		Bike 37km	10:13:52	02:38:51	01:02:34	01:56	31.05	
		Bike 70km	11:20:18	03:45:17	01:06:26	02:01	29.81	
		Bike 88km	11:55:29	04:20:28	35:11	01:57	30.87	
		Bike 120km	13:00:16	05:25:15	01:04:47	02:02	29.64	
		Bike 153km	14:13:31	06:38:30	01:13:15	02:14	26.95	
		Bike 172km	14:51:38	07:16:37	38:07	02:00	30.07	
		Bike Finish	15:01:22	07:26:21	09:44	01:14	48.68	
		Run Start	15:07:41	07:32:41	06:20	-	-	
		Run 3,7km	15:36:00	08:00:59	28:18	07:40	7.84	
		Run 12,5km	16:40:51	09:05:50	01:04:51	07:23	8.14	
		Run 21,5km	17:45:01	10:10:00	01:04:10	07:08	8.42	
		Run 25,6km	18:13:41	10:38:41	28:41	07:11	8.37	
		Run 28,5km	18:36:38	11:01:37	22:56	07:39	7.85	
		Run 31,5km	18:57:53	11:22:52	21:15	07:06	8.47	
		Run 39,7km	19:58:14	12:23:13	01:00:21	07:22	8.15	
		Run 40,05km	20:00:35	12:25:35	02:22	06:45	8.90	
		Finish	20:13:49	12:38:49	13:14	06:11	9.73	

Person		Renninfo		
Name	Zoels, Bernd (GER)	Split	Zeit	Platz
Altersklasse	M45	Swim	01:18:53	1720
Startnummer	2683	Trans 1	00:09:22	2579
Verein	TSG GRÜNSTADT	Bike	05:58:08	1565
Bestzeit		Trans 2	00:06:20	1885
		Run	05:06:08	1687

Gesamt	
Platz (M/W)	1645
Platz (AK)	367
Zielzeit (Brutto)	12:38:49

Mein Favorit	
Hinzufügen/Entfernen	