

Mitteldistanztriathlon in Köln, 2011

Bericht von Heiko Schulz

Schon länger schwebt mir im Kopf vor, mal eine Langdistanz in Angriff zu nehmen. Der Respekt vor dieser Distanz liegt bei mir jedoch sehr hoch. Vorallem die Entscheidung zutreffen wo denn diese Premiere für mich sein soll. Nach einigen im Sommerurlaub getätigten Recherchen kam ich auf den Triathlon in Köln. Dabei bemerkte ich, dass es für dieses Jahr noch Plätze auf allen Distanzen gab. Kurzerhand entschied ich mich dort noch dieses Jahr die Mitteldistanz zu durchlaufen. Damit hatte ich die Gelegenheit mir die Veranstaltung anzuschauen um dann entscheiden zu können ob dies für mich als Langdistanz in Frage kommt.

Am 01.09.2011 übernahm ich am späten Abend mein Wohnmobil und fuhr mit Sack und Pack nach Köln. In den frühen Morgenstunden kam ich an und hatte am Fühlinger See an der Regattabahn einen der schönsten Stellplätze für Wohnmobile. Als ich nach meinem Schlaf die Rollos hoch zog, war der ganze Parkplatz bereits mit noch anderen Campern und Fahrzeugen besetzt. Ich nutzte die Tage Freitag und Samstag um meine Startunterlagen abzuholen, mein Rad fit zu machen und mir die kleineren Distanzen die bereits Samstag gestartet wurden, anzuschauen. Meine Startzeit war Sonntag 04.09.2011 um 12.30 Uhr sodass ich nicht zu früh aufstehen mußte. Das Wetter war auf meiner Seite obwohl der morgendliche Start der Langdistanz um 7 Uhr unter leichtem Regen stattfand, schien bei mir die Sonne. Ich freute mich also als ich mit dem Neo ins Wasser durfte. Nun standen 1.9km Schwimmen, 90km Rad und 21.1km laufen vor mir.

Geschwommen wurde direkt auf der Regattabahn einmal hoch zum Wendepunkt und zurück. Nach einer Zeit von 39:36 sah ich den Ausstieg vor mir. Auf dem Rad ging es dann erst Richtung Innenstadt. Dort gab es einen Wendepunkt und dieser führte dann wieder am See vorbei auf die ländliche Gegend von Köln. Nach 2:55:27 erreichte ich dann wiederum die Innenstadt wo auch die zweite Wechselzone am Rheinufer aufgebaut wurde. Der abschließende Lauf führte dann entlang des Rheinufers mit Wendepunkt jeweils über die Deutzer und Hohenzollernbrücke zurück in die Wechselzone 2. Dort befand sich auch der Zielkanal, wobei ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht an diesen Gedacht habe, denn es stand ja noch der Halbmarathon vor mir. Die ersten 10km konnte ich noch bei guter Verfassung absolvieren. In der zweiten Runde kamen dann Ernährungsprobleme hinzu, sodass ich nicht mehr das Tempo laufen konnte wie in der ersten Runde. Trotz allem kam ich nach 2:12:39 im Lauf mit einer Gesamtzeit von 5:57:27 mit einem Gesamtplatz 584 und einen Altersklassenplatz von 103 gesund und glücklich ins Ziel.

Fazit: Die Veranstaltung steht auf alle Fälle für die Langdistanz 2012 als Option für mich offen .

