

Meine erste Teilnahme am Langdistanztriathlon Challenge ROTH 2023

Am 25.6.2023 um 18:23:52 Uhr überquerte ich die Finishline der Challenge Roth 2023 und auch jetzt noch überkommt mich der Stolz und ich habe immer noch Gänsehaut, wenn ich daran zurückdenke. Bei einer Langdistanz absolviert man ein 3,86 km langes Schwimmen, gefolgt von einem 180 km Radfahren und anschließend einen Marathon von 42,2 km. Es sollte also ein ziemlich langer und schweißtreibender Tag werden. Angefeuert wurde man von 300000 Zuschauern an der Strecke mit Liveübertragung im BR. Dieses Event wird nur noch von der Weltmeisterschaft in Hawaii getoppt.

Doch eigentlich fing der Startschuss und dass mit der Gänsehaut viel früher an, nämlich am 11.6.2022, am Tag der Registrierung für den Wettkampf. Es ist nämlich nicht so einfach an einen der begehrten Startplätze ranzukommen. Genau um 10 Uhr des 11.6.2022 öffnete sich die Registrierung für die 3500 begehrten Startplätze. Ich weiß noch, wie ich mit zittrigen Händen am PC saß und meinen Namen eingab. Man musste ziemlich schnell sein, denn in 3 min. waren alle Plätze vergeben. Dann hieß es abwarten. Als ich Minuten später mein Email-Postfach öffnete, hieß es herzlichen Glückwunsch, we see you at the finishline 2023. Überhäuft von Glücksgefühlen, schrieb ich sofort meinen Trainer Moritz Wölfel an. Von nun an würde sich alles ändern.

Der Start für ein strukturiertes Training fiel am 25.9.22. Ich erhielt jede Woche einen genauen Plan darüber, was ich trainieren sollte. Das reichte vom Trainingsplan bis hin zu Ernährungshinweisen. Meine Faszienrolle war nun ebenfalls mein täglicher Begleiter. Gymnastik, Yoga und Massagen standen täglich auf dem Plan.

Eine vollständige Vorbereitung auf eine Langdistanz sollte ca. 8-9 Monate umfassen. Durchschnittlich würde ich in meiner Altersklasse (AK 45) ca. 15 h pro Woche trainieren müssen. In der Summe verteilte sich der Trainingsaufwand bis zum Wettkampf wie folgt:

Schwimmen: 320 km

Radfahren: 6597 km

Laufen: 1243 km

Die Zeit in der trainiert wird geht nicht spurlos an einem vorüber. Aufgrund meiner Achillessehnenbeschwerden und neu aufkommender Hüftbeschwerden waren wir im April 2023 auch an dem Punkt, wenn die Schmerzen bestehen bleiben, den Wettkampf absagen zu müssen. Selbst zwei

Wochen vor dem Hauptwettkampf sollte sich noch bei meiner Generalprobe bei der Hep Challenge Heilbronn ein weiteres Knieproblem hinzugesellen, wie mein Arzt vermutete ein Meniskusriss im Knie. Von nun an zählte jeder Tag. Ich musste bis zwei Tage vor dem Wettkampf entscheiden, ob ich den Wettkampf antrete oder nicht. Hin und hergerissen entschied ich mich nach Roth in der Nähe von Nürnberg anzureisen und am 23.6.23 meine Startunterlagen abzuholen. Damit war auch klar, dass ich starten müsste, komme was wolle. Es ist auch ein kostspieliges Unterfangen. Eine Teilnahme kostet ca. 600€ plus Versicherung 80€. Wettkampfverpflegung, Spesen, Anreise und Unterkunft verschlingen ebenfalls nochmals 400€. Die Anschaffung eines neuen Rades viele Tausend Euro. Viele weitere Kosten sind hier nicht aufgezählt. Triathlon ist der neue Golfsport.

Am Tag vor dem Wettkampf begleitete mich Marc noch bei meinen letzten Trainingsvorbereitungen und anschließend wurde das Rad eingecheckt. Von nun an hieß es noch ein wenig auf die Expo gehen um anschließend die Beine hochzulegen und die letzte Mahlzeit zu sich nehmen. Denn mit mehr als 4 Liter Wasser/Tag und erhöhter Salzzufuhr sollten die Kohlenhydratspeicher vor dem Wettkampf randvoll sein. Dies nennt man während der Taperingphase Carboloadung. Während des Wettkampfes müsste ich ca. 850 - 1000 Kohlenhydrate je nach Dauer zu mir nehmen und das zumeist in flüssiger Form, was mir während des Marathons noch ziemlich schwerfallen würde.

Der Startschuss fiel für mich um 7:45 Uhr. Während des Schwimmens gesellen sich noch ca. 150-200 Schwimmer pro Gruppe zu einem. Jede Gruppe startete in 5 min. Abständen. Das war schon eine ziemliche Waschmaschine, in die man da anfänglich gerät. Bedingt durch viele Ausweichmanöver und weil ich auch auf dem Weg zur Wendeboje ein wenig über das Ziel hinausgeschwommen bin, ist eine Schwimmstrecke von 4134m zustande gekommen. Als ob die 3860m nicht schon genug wären. Mit meiner Zeit von 1h10mi konnte ich dennoch zufrieden sein.



Im Bild links

Aus dem Wasser nahm ich meinen Radbeutel entgegen und ging damit ins Wechselzelt. Neo ausziehen, Schuhe anziehen und im Eiltempo zum Rad und sobald ging es auf die 180km Radrunde. Training und Wettkampf sei gesagt sind hier zweierlei. Oft wächst man im Wettkampf über sich hinaus. Die Mitkonkurrenten spornen einen an, man erfährt doch ein wenig Windschatten, obwohl im Wettkampf Windschattenfahren verboten ist. Ein Abstand zum Vordermann von 12m ist zwingend einzuhalten, sonst erfolgt eine Zeitstrafe, die man in der Strafbox absitzen muss. Zudem waren es an diesem Tag optimale Wetterbedingungen mit wenig Wind. Abgesehen von einer Schrecksekunde bei km 170, bei der mir der Lenker nach unten klappte, weil sich die Verschraubung am Lenker löste, ist das Radfahren für mich genauso verlaufen, wie ich es mir wünschte. Ich kam in einer Zeit von 5h22mi in der Wechselzone 2 an, wo mir das Rad abgenommen und der Laufbeutel übergeben wurde.



Im Wechselzelt erhielt ich noch Hilfe von einer der Helferinnen, die mir noch etwas Sonnencreme auftrug und dann ging es schon auf den verbliebenen Marathon. Alle 1,5 km gab es eine Verpflegungsstation. Ich nahm mir vor mich an jeder dieser Stationen anfänglich mit einem Gel und Wasser zu versorgen. Das klappte auch bis km 13 sehr gut und auch meine Laufzeit entsprach dem was ich mir vornahm. Danach sollte sich meine Unerfahrenheit rächen. Während ich in meinen Trainingseinheiten immer auf dieselbe Gelsorte setzte, nahm ich im Wettkampf selbst ein Gel dessen Verträglichkeit ich nicht kannte. So kam es, dass ich mit Bauchkrämpfen, Übelkeit zu kämpfen hatte. Dennoch konnte ich den Halbmarathon zunächst in 1h47min. laufen. Sollte es in diesem Tempo weitergehen, wäre das ein sehr gutes Laufergebnis gewesen, doch der schwerste Teil folgte ja schließlich noch. Die etwa 165 hm waren nämlich ziemlich ungleich verteilt und folgten erst im zweiten Teil des Marathons. Es war davon auszugehen, dass aufgrund meiner wenigen Laufkilometer während der Vorbereitung, der 2. Teil des Marathons zur Herausforderung werden würde und hier muss man mental einfach stark sein. Mir gingen sämtliche Sprüche meiner Freunde durch den Kopf. So schaffte ich es zumindest immer am Laufen zu bleiben und keine Gehpausen einzulegen. Am Ende wurde es eine Marathonzeit von 3h56min.



Nur noch die letzten Meter Richtung Ziel, man läuft, von der Menge angefeuert, euphorisiert auf den grünen Teppich des Stadions. Ein erhebendes Gefühl. Glück, Stolz und Freude überkommen einen.

Meine Zeit im Ziel 10h38min. völlig unerheblich, obwohl dies die optimistischste Prognose meines Trainers gewesen wäre. Platz 954 (m/w) von 3500 Gesamtstartern und Platz 126 von 405 in der Altersklasse.



In erster Linie danke ich meiner Frau, meinem Trainer Moritz, Marc, Sebastian, Tobias, BOC für den technischen Support und der Albrecht-Dürer-Schule, ohne die mein Abenteuer nicht möglich gewesen wäre.