

## 25. Vierlanden-Triathlon am 29.05.2022

(oder, nach 3 Jahren Corona-Pause war es mal wieder soweit)

Wochenlang hatten wir echt gutes Wetter, aber warum musste es ausgerechnet an diesem Wochenende stürmen und regnen? Der Sturm ließ jedoch in der Nacht auf Sonntag nach und die Wetter-App sagte für Sonntag tatsächlich trockenes Wetter bis 15 Uhr voraus. Tja, das mit „Trocken“ war wohl nix.

Die Teilnehmer ließen sich vom Wetter nicht abhalten und so kamen an dem Sonntag rund 1.300 Einzelstarter und 40 Staffeln aus über 10 Nationen an den Hohendeicher See bei Oortkaten.

Mit 12 Grad Lufttemperatur war es mehr als frisch. Da war das Wasser mit 15,7 Grad schon fast wohligh warm☺. Diese Wassertemperatur machte es jedoch zur Bedingung, dass alle Teilnehmer (ohne Ausnahme) einen Neopren-Anzug tragen mussten: Nur mit Badehose bzw. -anzug wurde niemand ins Wasser gelassen. Pünktlich und wieder um 11:40 Uhr fiel der Startschuss für die sogenannte ältere Generation (Männer ab Altersklasse 45). Rund 70 Herrschaften starteten mit mir sodann über die olympische Distanz (1.500 m SWIM, 40 Km BIKE und 10 Km RUN) und nahmen zunächst das kühle Nass in Angriff. Die rund 80 Männer in der AK unter 45 waren bereits seit 11:30 Uhr unterwegs. Zur Motivation für den weiteren Wettkampf wurde ich gleich nach dem Wasserausstieg von meiner älteren Tochter nebst ihrem Freund ordentlich angefeuert.

Nach 27:08 Min. im Wasser (2019: 29:28; 2018: 28:29 Min.) und nach über 6:00 Min. in der Wechselzone (die Beine des Neo's wollten sich mal wieder nicht ausziehen lassen) war ich sodann auf dem Rennrad. Nun ging es wieder zweimal zur Tatenberger Schleuse und zurück. Diesmal verliefen die 40 Km jedoch wie in einer Art „Waschstraße“. Bei 12 Grad war es fast ständig am Schütten und man fühlte sich wie in einem Kühlschranks. Gut, dass der Wind in diesem Jahr eher von der Seite kam und somit für ein gleichbleibendes Tempo auf dem Rad sorgte (also diesmal nix mit Gegen- bzw. Rückenwind).

Nach 1:25:58 Std. war ich von der „Wasserfahrt“ zurück (2019: 1:24:15; 2018: 1:22:28 Std.) und es folgten nach einer Wechselzeit von diesmal über 5 Min. (2019 noch 4:18 Min.) die üblichen 2 x 5 Km Laufen entlang des Sees. Bei der kühlen Temperatur war das Laufen diesmal keine Qual, aber so ganz frisch war ich nach 2 Stunden Sport nun auch nicht mehr.

Nach 56:47 Min. (2019: unterirdische 59:56; 2018: 53:28 Min.) und somit in einer Gesamtzeit von 3:01.25 Std. (2019: 3:03:54; 2018: 2:55:48 Std.) war ich im Ziel angekommen. Mit dieser Zeit erreichte ich den 120ten Platz unter den 152 angekommenen Männern und wurde 6ter in meiner Altersklasse.

Im Zielbereich gab es zwar alles Mögliche an Essen und Trinken, aber für mich reichten zwei Becher Cola völlig aus. Herrlich.

Auf dem Weg zurück in die Wechselzone begrüßte ich noch kurz Thorsten Schröder (alias Mr. Tagesschau), der auf der Mitteldistanz (2.000 m SWIM, 80 Km BIKE und 20 Km RUN) erfolgreich unterwegs war. Er wurde 2ter in der AK55m in einer Zeit von 4:30:09 Std. Herzlichen Glückwunsch.

Frank Ehrenberg