

10.07.2022

ITU World Triathlon Hamburg

Ende Oktober 2019 hatte ich mich wieder für den nächsten Triathlon (12.07.2020) angemeldet. Dann kam jedoch Corona dazwischen und ich fing an, meine Anmeldung zu schieben und zu schieben. Von daher sollte es (analog Vierlanden-Triathlon) in diesem Jahr nun endlich soweit sein. Nachdem ich 3 Tage zuvor meine Startunterlagen in Empfang genommen hatte, galt meine ganze Aufmerksamkeit bzw. Neugierde der Startzeit am Sonntag. Ich wurde zwar beim Lesen nicht bloss um die Nase, aber mehrere Wecker sollten schon für den Sonntag gestellt werden, denn um 07:44 Uhr war mein Sprung in die Alster vorgegeben☺. Nun denn.

Bei einer Lufttemperatur von ca. 14 Grad konnte man an diesem frühen Sonntag nicht gerade von sommerlichem Wetter sprechen. Hinzu kamen starke Windböen aus Nordwest (dass mir eine davon später zum Verhängnis werden sollte, wusste ich beim Start noch nicht). Gut, dass es zumindest bis zum Mittag ca. 21 Grad warm werden sollte.

Kurz vor 06:30 Uhr durchschritt ich den Check-In und war sodann in der Wechselzone am Ballindamm. Mit meinen Wettkampf-Vorbereitungen war ich gegen 07:00 Uhr durch und begab mich erst direkt an den Alsteranleger (den anderen beim Start zuschauen) und etwas später in die KAIFU-LODGE Warm-up-Zone. Mit mir waren wieder über 100 Personen aus der Startgruppe „H“ am Anleger, um diesmal von einer Fitness-Trainerin „auf Touren“ gebracht zu werden.

Bei einer Wassertemperatur von knapp 19 Grad (ein wenig frisch) hatten sich an diesem Tag die meisten Teilnehmer natürlich für das Tragen eines Neos entschieden. Pünktlich um 07:44 Uhr fiel für unsere Gruppe das Startzeichen und eine Strecke von 1.500 Metern war sodann zu meistern. Statt unter Kennedy- und Lombards Brücke hindurch und mit Wendepunkt in der Außenalster, ging es diesmal in einem „M“-Kurs über die Binnenalster. Mit der Atmung hatte ich diesmal keine Probleme und ich fühlte mich beim Kraulen einfach super. Nach 27:58 Minuten (2019: 29:37; 2018: 28:04 Min.) war ich wieder aus dem Wasser. Die anschließende Wechselzonenzzeit (Umziehen fürs Radrennen) von 7:22 Minuten war erneut nicht so toll (2019: 7:14 Min.).

Auch in diesem Jahr wurde wieder dreimal bis Altona geradelt, um auf eine Strecke von gut 40 Kilometern zu kommen. Besagter Gegenwind bzw. starke Windböen auf der Fahrt Richtung Altona machten das Fahren zeitweilig nicht gerade zum Vergnügen. Wie immer hatte es der Anstieg in der Helgoländer Allee (hinauf zur Reeperbahn) in sich. Dafür konnte man auf der Rückfahrt auf der Palmaille Schwung holen und Richtung St. Pauli Fischmarkt mit knapp 50 km/h über die Straßen brettern. Kurz vor dem Ende der zweiten Runde wurde ich jedoch abrupt gestoppt. In der Straße „Bei den Mühren“ (kurz vor der Brooksbrücke) konnte ein Verkehrsschild einer starken Windböe nicht mehr standhalten und landete mit dem 3 Meter langen Pfahl quer auf der rechten Fahrbahn. Meine einzige Möglichkeit in dem Moment war (um einen Sturz zu vermeiden), mit dem Rad sozusagen „drüber hüpfen“. Das Vorderrad hat alles gut gemeistert, nur das Hinterrad wollte nicht so, wie ich gern wollte. Ich hörte nach der Landung nur noch ein „pflompf, pflompf“ vom Hinterrad. Toll, platter ging der Hinterreifen nun wirklich nicht. Im ersten Moment wollte ich komplett abbrechen, habe mich aber dann doch für den Schlauchwechsel entschieden. Wie auch immer, in der ganzen Hektik ist mir das Vorhaben misslungen und ich bin mit dem Rad ca. 2 Kilometer zurück in die Wechselzone gegangen bzw. gelaufen. Eine solche Strecke mit Rennradschuhen zu bewältigen hat echt was☹. Die „Zeit auf dem Rad“ belief sich später auf insgesamt 1:30:36 Stunden (2019: 1:18:12; 2018: 1:12:11 Std.).

Der nachfolgende Wechsel auf die Laufstrecke ging zwar einigermaßen zügig vonstatten, aber mir fehlte für den Lauf entlang von Binnen- und Außenalster dann doch die Motivation. Ich bin ja nun auch kein Fußballprofi.

Der Empfang auf dem Rathausmarkt war jedoch wieder toll; Lärm ohne Ende. Nach einer Laufzeit von 55:05 Minuten (2019: 53:06; 2018: 51:42 Min.) und somit in einer Gesamtzeit von 3:06:03 Stunden (2019: 2:52:20; 2018: 2:43:11 Std.) war ich im Ziel (auch wenn mir ca. 15 Kilometer mit dem Rennrad fehlten). Zur Erholung gab es Erdinger alkoholfrei (leider mit Zitrone erwischt) und trocknen Butterkuchen (noch vom Vortag?). Der Tag sollte wohl nicht meiner sein. Auch die Familienfans haben den ganzen Vormittag nach mir Ausschau gehalten, aber irgendwie mich nicht entdeckt und sich bereits Sorgen gemacht. Erst nach einem Telefonat gelang die kleine Familienzusammenführung auf dem Rathausmarkt. Mit den „schnellen Freunden“ meiner Kids und meiner Wenigkeit wurde dann doch noch ein Foto gemacht. Einen weiteren Lichtblick brachte zuvor eine Nachbarin von mir, die mich beim Zieleinlauf entdeckt und ebenfalls ein paar Bilder eingefangen hatte.

Nach ehemals 15 x Marathon und inzwischen 15 Jahre Triathlon (u.a in Kiel, Moritzburg, Schliersee, Schwerin usw.) hatte ich mich eigentlich dazu entschlossen, die Sparte Triathlon der SG Deutsche Bank Deutschland e.V. zum Jahresende zu verlassen. Schon jetzt vielen Dank an alle, die mich in den vielen Jahren unterstützt haben und natürlich vielen Dank an die Girls vom Sportgeschäftszimmer der Hamburger SG. Nach Rücksprache mit der Familie und Freunden hänge ich jedoch ein weiteres Triathlon-Jahr dran und hoffe, in 2023 den HH-Triathlon wieder komplett über die Runden zu bringen.

Frank Ehrenberg