

26. Vierlanden-Triathlon am 18.06.2023 (Oortkaten)

Schon Tage vor dem eigentlichen Wettkampf war klar, es wird an dem Tag wohl wieder so heiß, wie am besagten Sonntag in 2017. Von daher war die „Vorfreude“ bei den meisten sicherlich groß, das Laufen in praller Sonne (nix mit Schatten) zu absolvieren. Ansonsten waren die Bedingungen für den Wettkampf in diesem Jahr eigentlich optimal. Zumindest kein Regen, wie im letzten Jahr.

Bei einer Wassertemperatur des Hohendeicher Sees von 21 Grad, machten sich bereits um 09:00 Uhr die Teilnehmer der Mitteldistanz und der Aquabiker auf die Strecke bzw. zunächst ins Wasser. Bei vorgenannter Wassertemperatur war das Tragen eines Neo's noch erlaubt. Anders sah es dann bei der Wettkampfbesprechung um 10:30 Uhr für die „Jedermänner“ aus. Die Wassertemperatur war zwischenzeitlich auf über 22 Grad gestiegen und somit wurde für alle weiteren Starter ein Neopren-Verbot ausgesprochen.

Ich selbst hatte mir schon meinen Neo für den Start zurechtgelegt bzw. geschultert und verfrachtete diesen nun wieder zurück in die Wechselzone zu meinen restlichen Klamotten. Kaum im Startbereich zurück kam dann die Durchsage, dass die Teilnehmer ab Altersklasse 60 einen Neo tragen dürften. Nix, ich gebe mir ja nun nicht die Blöße, mich als Oldie zu outen. Diesen Gedanken hatten wohl auch fast alle anderen Teilnehmer, denn es gab nur einen Starter, der die schwarze Pelle übergezogen hatte.

Nach der Wettkampfbesprechung um 11:20 Uhr für die Teilnehmer der Olympischen Distanz nebst Staffeln, ging es dann für unsere Gruppe pünktlich um 11:40 Uhr ins Wasser. Das Schwimmen nur mit dem Triathlon-Anzug statt zusätzlich mit Neo hat auch Nachteile, denn der Neo bringt mehr Auftrieb und man kommt damit auch schneller voran. Diverse Schwimmer kamen zwar voran, aber wie? Wenn diese so Auto fahren wie sie schwimmen, dann mal „Gute Nacht Marie“. Es wurde scheinbar nicht ab und an mal nach vorne geschaut, um einen einigermaßen geraden Kurs zu halten. Ich dachte manchmal, dass ich mich in einem Singer-Nähmaschinen-Kurs befinde mit der Maschineneinstellung „zickzack“. Immer wieder kamen mir Schwimmer in die Quere, die ich mal weit links und mal weit rechts von mir hatte. Unglaublich. Fürs Schwimmen standen für mich diesmal 35:22 Minuten zu Buche (2022 mit Neo: 27:08 Min.). Fürs Umziehen auf die Radklamotten habe ich dann 5:09 Minuten benötigt (soll ja alles richtig sitzen).

Nun ging es wieder über 40 km mit dem Rennrad zweimal zur Tatenberger Schleuse und zurück. Während der Wettkampfbesprechung wurde noch darauf hingewiesen, dass es an diesem Tag windstill sei, denn die umstehenden Windräder drehten sich ja nicht. Komisch, dass ich trotzdem oft nicht mehr als mit 33 km/h unterwegs war. Für mich war es nicht windstill, denn der Wind war ganz ordentlich und wie immer auf dieser Strecke am Deich stets von vorn☺.

Nach diesmal 1:22:10 Std. war ich wieder aus dem Sattel (2022 bei starkem Regen: 1:25:58 Std.) und es folgten, nach einer Wechselzeit von 4:03 Minuten, 2 x 5 km Laufen entlang des Sees. Die Tagestemperatur war zwischenzeitlich auf satte 28 Grad gestiegen und so waren schon die ersten 5 Kilometer eine Herausforderung. Da ich nicht nur beim Radeln kräftig getrunken und jede Getränkestation an der Laufstrecke genutzt habe, musste ich in Runde 2 doch tatsächlich sozusagen „in die Büsche“ (ist mir noch nie passiert). Das kostet natürlich Zeit. Auch bin ich bei den Stationen und einmal zwischendurch gegangen. Grund war natürlich die Hitze, aber auch meine Füße waren mehr als am Qualmen☺.

...

Nach 1:02:37 Std. (2022: 56:47 Min.) und somit in einer Gesamtzeit von 3:09:20 Std., erreichte ich das Ziel und begab mich sofort an den Getränkestand. Mehrere Becher gekühltes Wasser wurden von mir regelrecht aufgesogen. Danach erfolgte ein Sprung bzw. ein langsames Hineingehen in den See. Herrlich!

Von meiner Schwimmtrainingsgruppe waren an diesem Tag auf der Mittelstrecke (SWIM 2 km/BIKE 80 km/RUN 20 km) Luisa, Katja und Afra erfolgreich unterwegs. Luisa schwamm die Strecke in 35:26 Min., Katja war mit dem Rennrad 2:53:46 Std. unterwegs und Afra lief die 4 Runden in 2:01:37 Std. Zusammen (zzgl. 5:37 Min. in der Wechselzone) meisterte die „Hümmer-Crew“ die Mittelstrecke in 5:36:23 Std. Toll.

Kleine Anmerkung zu den Dreien: Luisa hatte beim Schwimmen wohl ihren Turbo eingeschaltet, denn sie kam bereits als 3. aus dem Wasser. Katja trat zwar mit beiden Beinen in die Pedalen, aber fuhr eigentlich nur mit einer Hand. Sie war kurz vor dem Start am Hang ausgerutscht und hatte sich samt Rennrad flachgelegt. Alle Handknochen haben diesen Ausrutscher jedoch nicht überlebt. Und Afra meinte, nach 20 km Laufen noch einen Sprint in den Zielbericht zurücklegen zu müssen.

Ebenfalls am Start aus unserer Gruppe war Judith. Sie startete bei den „Jedermännern“ (SWIM 500m/BIKE 20 km/RUN 5 km). Nach Zeiten von 11:00 (Platz 3), 38:46 (Platz 16) und 25:37 Minuten (Platz 14), zzgl. 7:15 Min. in der Wechselzone, war sie als 9. bei den Frauen nach 1:22:36 Std. im Ziel. Ebenfalls toll.

Auch aus unserer Gruppe war Malte am Start. Da das Laufen nicht jedermanns Sache ist, konnte man sich auch für das Aquabike über die Olympische Distanz anmelden (SWIM 1,5 km/BIKE 40 km). Er schwamm die Strecke in 28:10 Min. und verbrachte auf dem Rennrad 1:27:58 Std. Zzgl 10:40 Min. in der Wechselzone und 25 Sekunden bis in den Zielbereich belief sich seine Gesamtzeit auf 2:07:11 Std. Ebenfalls toll.

Ebenfalls aus unserer Gruppe und erstmals in der Altersklasse 60 zusammen mit mir am Start war Bernhard. Nach Zeiten von 29:21 Min. (SWIM), 1:10:58 Std. (BIKE) und 59:53 Min. (RUN), zzgl. 7:06 Min. in der Wechselzone, meisterte er die Olympische Distanz in 2:47:26 Std. Ebenfalls toll

Warum ich mich einen Tag später zu einer Schwimmstunde im Großensee hab „überreden“ lassen, weiß ich auch nicht, aber die Bewegung im Wasser tat dem gesamten Körper dann doch sehr gut.

Frank Ehrenberg