

## SUZUKI World Triathlon Hamburg am 13./14.07.2024

(Start für mich am 14.07. um 08:10 Uhr)

Nach meinem letzten Triathlon-Bericht (mit dem geplatzten Reifen in 2022), hatte ich mir eigentlich vorgenommen, in 2023 den letzten Hamburg-Triathlon zu absolvieren. Dass ich dann am 16.07.2023 mit Ach und Krach noch den Start erreicht habe, war das eine, dass ich jedoch nach nicht einmal 500 Metern das Schwimmen abbrechen musste, war das andere. Ich bekam nach ca. 400m kaum noch Luft und das Rasseln in meinen Lungen wurde immer heftiger. Von einer Rettungskraft wurde mir zwar noch ein wenig der Reißverschluss vom Neo geöffnet, aber auch dieses half auf den weiteren Metern nicht weiter. Danach hieß es für mich (und für viele andere Teilnehmer an diesem Tag ebenfalls), rein ins Rettungsboot und zurück zum Anleger. Ob erhöhter Blutdruck der Auslöser war, konnte später nicht festgestellt werden. Von einer Schwimmkollegin war nun jedoch zu erfahren, dass ich ggf. Schwimmerschnupfen hätte (Allergie gegen Pollen und Co., die sich im oder auf dem Wasser befinden). Eine kleine und schwache Antihistamin-Tablette half bzw. hilft nun Wunder und ich bin 2024 im Wasser ohne Probleme unterwegs.

Nachdem ich am Donnerstag, 11.07., meine Startunterlagen in der City abgeholt habe, fing das Triathlon-Wochenende für mich schon am **Samstag** an, da ich beim Zieleinlauf eines Bekannten (Ankunft gegen 09:15 Uhr) vor Ort sein und eine Staffel meiner Schwimmgruppe beim Start (10:35 Uhr) anfeuern wollte. Gegen 08:30 Uhr traf ich in der U-Bahn zufällig Patrick aus meiner Schwimmgruppe, der auf dem Weg zur Wechselzone w/Start über die Sprintdistanz (500m/20km/5km) war. Obwohl er pünktlich dort eintraf, musste er erstmal ca. eine halbe Stunde anstehen. Die Schlange der wartenden Teilnehmer war einfach zu lang. Das Wetter zeigte sich an diesem Tag nicht gerade von seiner sonnigsten Seite. Die Höchsttemperatur sollte maximal 19 Grad erreichen und lag somit unter dem gemessenen Wert des Wassers (21 Grad). Auch war es an diesem Samstag eher schattig, mit manchmal etwas Feuchtigkeit von oben.

Die Staffel, mit dem hinreißenden Namen „KeKiKiTri“ (nicht zu verwechseln mit „kikeriki“☺), benötigte auf der Sprintdistanz nur 1:13:19 Std. Afra schwamm die 500m in 09:45, Astrid war auf dem Rennrad die 20km in 37:03 unterwegs und Mia lief die 5km in 20:28 Minuten (zzgl. 6:06 Min. in der Wechselzone). Damit erreichten sie den 8. Platz von 210 gewerteten Staffeln. Wahnsinn und herzlichen Glückwunsch.

Patrick schwamm die 500m in 10:31, radelte die 20km in 36:43 und lief die 5km in 34:32 Minuten (zzgl. 8:48 Min. in der Wechselzone). Er erreichte damit den 18. Platz in seiner Altersklasse (137 Teilnehmer). Toll und ebenfalls herzlichen Glückwunsch.

Mit Musik der ARD-Popnacht wurde ich am **Sonntag** um 04:45 Uhr aus meinen Träumen gerissen☹. Nach einem kleinen Frühstück fuhr ich los, da ich rechtzeitig zu um 06:45 Uhr am Eingang zur Wechselzone sein wollte. Statt jedoch wieder eine lange Schlange von Wartenden vorzufinden, war ich eher ruckzuck in der Wechselzone und konnte bis ca. 07:30 Uhr ganz in Ruhe meinen Platz mit dem Equipment für das Rennradfahren und das Laufen herrichten. Ich selbst hatte mich derweil mit Triathlon- sowie Neopren-Anzug sozusagen in Schale geschmissen.

Bei einer bereits an diesem Morgen gemessenen Lufttemperatur von knapp 20 Grad und wolkenlosem Himmel konnte man wirklich von sommerlichem Wetter sprechen. Das Wasser machte es der Luft gleich und wies ebenfalls einen Wert von 20 Grad auf. Kurz vor 8 Uhr begab ich mich in die KAIFU-LODGE Warm-up-Zone. Mit wieder mehr als 100 Personen aus meiner Startgruppe „H“ wurden wir von einer Fitness-Trainerin „auf Touren“ gebracht.

...

Von den Verantwortlichen am Startpunkt wurden wir (mit grünen Badekappen bekleidet) als „sexiest group“ an diesem Morgen gekürt. Ob es nun an den Badekappen lag oder an dem Umstand, dass sich in unserer Gruppe auch Daniel Unger (Triathlon-Weltmeister auf der Kurzdistanz) befand, vermag ich nicht zu sagen☺.

Pünktlich um 08:10 Uhr fiel für unsere Gruppe das Startzeichen und eine Strecke von 1.500 Metern war sodann zu meistern. Wie zu alten Zeiten ging es unter Kennedy- und Lombards Brücke hindurch, mit Wendepunkt (2 Bojen) in der Außenalster. Mit der Atmung hatte ich keine Probleme und ich fühlte mich beim Kraulen einfach super. Links von mir schwamm jemand im gleichen Tempo, aber leider nicht geradeaus. Der Dödel hatte wohl einen Rechtsdrall und korrigierte immer erst dann, wenn er mich berührt hatte☺. Nach 32:37 Minuten (2022: 27:58; 2019: 29:37 Min.) war ich wieder aus dem Wasser. Die anschließende Wechselzonenzeit (Umziehen fürs Radrennen) von 7:53 Minuten war mal wieder unter aller Kanone (2022: 7:22; 2019: 7:14 Min.). Na ja, mit Rennschuhen durch die lange Wechselzone zu laufen, ist auch nicht gerade das Gelbe vom Ei (auf dem späteren Rückweg, vom Abstieg bis zum Platz, habe ich sie in die Hand genommen).

In diesem Jahr wurde wieder dreimal bis Altona geradelt, um auf eine Strecke von gut 40 Kilometern zu kommen. Satt jedoch über Helgoländer Allee und Reeperbahn, ging es an den Landungsbrücken vorbei gleich Richtung St. Pauli Fischmarkt und die Breite Straße „hinauf“ zur Palmaille. Tolle Strecke, um beim Anstieg alles aus den Lungen herauszuholen; ein Blick auf den Tacho sagte alles: 17kmh☺. Dafür konnte man nach dem Wendepunkt (am Ende der Palmaille) Schwung holen und Richtung St. Pauli mit knapp 50 km/h über die Straßen brettern. Wobei man auf Hamburgs Straßen fix aufpassen muss. Bei den vielen Löchern, Rissen, Vertiefungen und Co. hatte ich manchmal das Gefühl: „gleich bricht das Rad durch“☺. Die besten Fahrbahnabschnitte (weil neu) waren bei den Landungsbrücken und im Wallringtunnel. Im Tunnel störte nur ein wenig die Sonnenbrille, da die Sicht auf den nahen Kantstein echt eingeschränkt war. Nach drei Runden hatte ich es geschafft und die „Zeit auf dem Rad“ belief sich sodann auf insgesamt 1:21:03 Stunden (2022 mit Platten: 1:30:36; 2019: 1:18:12 Std.).

Der nachfolgende Wechsel auf die 10km-Laufstrecke ging dann mit 4:36 Minuten einigermaßen zügig vonstatten. Nach 40 Kilometern auf dem Rad lief ich die ersten Kilometer der Laufstrecke wie auf Eiern☺. Die Beine mussten sich erstmal ans Laufen gewöhnen. Auf jeden Fall habe ich alle 2,5km eine Verpflegungsstation aufgesucht und mir einen Becher Wasser gegönnt. Herrlich.

Der Empfang in der Poststraße und auf dem Rathausmarkt war wieder toll; Lärm ohne Ende. Nach einer Laufzeit von 1:01:07 Stunden (2022: 55:05; 2019: 53:06 Min.) und somit in einer Gesamtzeit von 3:07:15 Stunden (2022: 3:06:03; 2019: 2:52:20 Std.) war ich im Ziel und wurde von meiner Familie (incl. Enkel) in Empfang genommen. Zur Erholung gab es Erdinger alkoholfrei (ohne irgendwelche Fruchtzusätze) und super leckeren Butterkuchen. Danach freute ich mich auf das Duschen in der Athleten-Area auf dem Gerhart-Hauptmann-Platz. Dort erhielt auch meine Medaille ihre Gravur.

Auf jeden Fall wieder ein großes Dankeschön an die Organisatoren, Helfer, Unterstützer & Co. für die tolle Triathlon-Veranstaltung. Sehr gut gemacht; Glückwunsch.

Tja, eigentlich wollte ich ja schon im letzten Jahr mit dem Triathlon aufhören, aber irgendwie schaffe ich den Absprung nicht. Schauen wir mal wie es weitergeht. Erstmal steht im August wieder das Förde-Crossing auf dem Plan☺.

Frank Ehrenberg