

Meine erste Langdistanz, natürlich in Roth ☺ - Wettkampfbericht

Was ein wahnsinns-Sporttag am Sonntag. Es fällt mir noch immer schwer dafür die richtigen Worte zu finden...

Um 4Uhr ging der Wecker nach einer Nacht mit einigermaßen Schlaf. Alles lag schon bereit und das sonstige Chaos vor einem Wettkampf blieb aus ☺

Um 4:30Uhr zum Frühstück fing am Schwimmstart die Musik an und dröhnte durch den ganzen Landkreis...klassische, atemberaubende Musik...Puh. Das sorgte für erste Gänsehaut, feuchte Augen und Nervosität.

Eine Stunde vor Start (5:45) ging es dann zu Fuß zum Kanal. Auf der Brücke waren bereits alle Plätze mit Blick auf den Kanal vergeben und alles war voller Zuschauer und Athleten...Hammer!

Ich wanderte zu meinem Rad, packte es mit Verpflegung voll und redete ihm gut zu, dass ja die Reifen noch voll sind wenn ich zurückkomme. Denn man hörte vereinzelt schon Reifen plätzen. Dann noch schnell aufs Klo, wie 500 andere Athleten und noch einmal zu meinen Supportern mich verabschieden. Und plötzlich wurde es doch wieder hektisch... Nix wie in den Neo und ab zur Aufstellung, wo ich auch Anke fand und wir gemeinsam ins Wasser konnten.

Und plötzlich ging es los... es war anfangs etwas gekloppe, aber ich habe mich nicht aus der Ruhe bringen lassen und bin einfach meiner Spur treu geblieben (als langsamer Schwimmer wird es ja schnell leer um einen herum ☺). Es ging ewig nach hinten, bei jeder grünen Boje dachte ich der Wendepunkt ist schon da, aber wenn ich mich über die Strecke im Vorfeld informiert hätte, dann wäre klar gewesen, dass an der roten Boje gewendet wurde ☺

Der Rückweg zog sich auch und die Brücke mit den hunderten von Menschen kam und kam nicht näher, aber es wurde immer lauter und voller am Rand. Ab hier begann ich zu grinsen (auch unter Wasser). Ich ließ mich auch durch die üblichen Krämpfe ab 2km (bedingt durch eine Nervenschädigung) nicht aus dem Rhythmus bringen und variierte immer wieder den Beinschlag zu einer Radfahrbewegung☺. Nach 1:22 (4Minuten langsamer als geplant aber mit 4Km auf dem Tacho) kam ich endlich raus und sah auch schon mein Supporterteam mit den roten Luftballons. Kurzes Abklatschen und weiter gings in die Wechselstube ☺.

Auf zum Rad und raus auf die Strecke. Jetzt ging das Rennen los! Ich fühlte mich von Anfang an sehr locker auf dem Rad und die Kilometer flogen an mir vorbei. Ich nahm alle Laolas mit oder stimmte selbst welche ein und versuchte alle Kinder abzuklatschen. Dann der Solarer Berg...HAMMER! Noch voller und lauter als je zuvor...unbeschreiblich, das muss man selbst erleben...!

Da ja noch immer der Marathon im Anschluss kam habe ich mich immer wieder gebremst und eine hohe Frequenz gefahren. Bis KM 140 ging alles top und ich konnte einen guten 32er Schnitt locker halten. Ich hatte kein Motivationsloch und war bestens gelaunt. Auf einmal kam ein Motorrad neben mich und hielt mir die Karte mit Zeitstrafe entgegen. Ich war stinksauer und wusste nicht was los war... aber anscheinend war ich dem Vordermann zu nah gekommen...zwar meiner Meinung nach noch weit genug entfernt, aber es half auch nicht zu diskutieren. Also gings an der nächsten Penalty-Box raus. Der nette Helfer sagte dann, so du kannst es dir hier 8Minuten bequem machen...WAS 8Minuten??? Geht's noch? Naja, half alles nichts. Also Pinkelpause, essen, trinken, lockern, die anderen Fahrer anfeuern und dann gings auch schon wieder weiter. Ich versuchte die letzten Kilometer wieder meinen Rhythmus zu finden und mich wieder locker zu machen, wie vorher. Die Wut über die Zeitstrafe verlagerte ich in die Beine und gab noch einmal richtig gas.

Ab in die Wechselzone nach 5:54 auf dem Rad. In Ruhe legte ich schon mal den Ipod für den Kanal an, Kappe auf und ließ mich von den Helfern mit Sonnenmilch einsprühen. Und dann gings auch schon weiter...nur noch ein Marathönchen ☺...wieder stand meine Supportercrew, die ich an den roten Luftballons immer sofort erkennen konnte bereit und brüllten mir hinterher. Die Beine waren top und ich lief den ersten Kilometer unter 5Minuten. Bremste mich dann aber, da ja noch 41 folgten. Und so konnte ich im 5:30er Schnitt schön gleichmäßig und gut laufen. Am Kanal angekommen drückte ich die Playtaste und lauschte ganz leise meine wilde Musikkombination. Mit Campino, Lady Gaga, Micky Krause, Madsen, Rhianna, Iron Maiden, Psy, Reinhard Fendrich, Vollbeat, (ja, ich weiß, eine extreme Musikkombination☺)... ging es durch die Sonne am staubigen Kanal nach oben. Da ich mir auch nicht wirklich die Laufstrecke im Vorfeld angeschaut hatte wusste ich auch nicht wie

viele Kilometer es nach oben geht und wo wohl der ersehnte Wendepunkt war.

Also lief ich fröhlich vor mich hin und war neidisch auf die Läufer die mir entgegen kamen. Die Sonne knallte ganz schön, aber alle 2,5Km gab es Schwämme und Wasser und ich nahm auch bis zum Ende jeden Becher Wasser auf den ich bekommen konnte.

Jetzt war auch ich auf dem Rückweg...wieder bis ganz nach unten am Kanal. Das schöne war, dass man auf der Strecke viele bekannte Mafia-Athleten getroffen hat und es wurde locker abgeklatscht! Zwischenzeitlich hatte sich in meinem linken Schuh ein kleiner Stein zwischen Achillessehne und Schuh eingeklemmt... ich überlegte die ganze Zeit ob ich anhalten sollte oder weiter ignorieren. Ich hatte einfach Angst, dass sich die Beine verkrampfen wenn ich stehen bleibe, also ließ ich mich von dem leichten pieken nicht irritieren.

Endlich kam wieder ein Stimmungsnest in Eckersmühlen und bald darauf erreichte ich das Goldmobil der Hardtseemafia... der Hammer was hier los war an Supportern und Musik und Stimmung...und dann spielte DJ Thorsten auch noch mein Lied (666 The Number of the Beast)...das sorgte für Gänsehaut und Pipi in den Augen...und das gleiche auf dem Rückweg...HAMMER!

Dann erneut den staubigen Kanal immer gerade nach oben... Jetzt taten mir die anderen leid, die noch den ganzen Weg nach unten hatten...

Ich fragte mich oft, wann wohl der Punkt kommt an dem man sich sagt „warum mach ich diesen Mist hier und sitze nicht mit ner Mass Bier an der Biermeile?“ Aber der Punkt kam bis heute nicht und es hat einfach nur gerockt und Spaß gemacht...Mittlerweile gingen auch schon ziemlich viele Läufer oder standen am Rand zum Dehnen. Ich hoffte, dass es mir nicht so ergehen würde...

Die Kilometer verflogen und ich machte mir Gedanken, wann die Schmerzen in den Hüften und Oberschenkeln kommen, wie beim Kölnmarathon... Mein letzter langer Lauf über 24Km war schließlich noch in 2012. Aber es war alles erträglich und mein Tempo blieb weiterhin konstant.

Jetzt kam wieder der Knotenpunkt, die Lände...auf der Challenge-Homepage hatte ich gelesen, wenn du dort zum dritten Mal durch bist geht es bergab die letzten 4-5Km ins Ziel, das war das einzige was ich mir zu den ganzen Strecken merken konnte. Der Zieleinlauf, den ich mir hunderte Male vorgestellt hatte und meine größte Motivation im Training war rückte immer näher und die Freude wurde immer größer!!!!

Kurz vorm Ziel musste man noch einmal nach Roth abbiegen und zum Marktplatz. Das war der schwierigste Part mit viel Kopfsteinpflaster und dazu leicht bergauf, jetzt taten die Oberschenkel richtig weh. Aber die Leute feuerten wie wild an und ich versuchte alle an den Biertischen abzuklatschen und alle Stimmung aufzunehmen...das zeichnet Roth schließlich aus und wegen der Stimmung und Atmosphäre war ich ja hier gestartet!

Raus aus der Alt-Stadt kam die letzte Kurve Richtung Ziel...Ich nahm die Stöpsel aus den Ohren und konnte kaum glauben, dass ich es so locker bis hierhin geschafft hatte und den Marathon in 3:50 gelaufen war! Endlich...der rote Teppich und der lange Kanal bis ins Stadion...und dann die Tribüne voller Leute und wahnsinniger Stimmung...WOW... Ich hielt sofort Ausschau nach Anja und meinem Supporterteam und sah sie am vereinbarten Treffpunkt... wie toll!!!! Ich durchlief das Ziel in 11:13 und Anke hing mir die Medaille um...Große Freude und Erleichterung machte sich breit... Ich kann kaum glauben, dass alles so problemlos und nahezu perfekt ablief. Genauso habe ich mir meine erste Langdistanz vorgestellt. Ich konnte die Lockerheit aus der Vorbereitung ohne strenge Trainingsplanung mit in den Wettkampf nehmen und trotz harter Arbeit die gesamte Stimmung an der Strecke und die einzigartige Atmosphäre von Roth komplett aufsaugen und bis zum Ende genießen und über 11h am Stück grinsen ☺.

Endlich konnte ich den kleinen Stein im Schuh entfernen und sah, dass mein Schuh ganz blutig war und die Haut aufgescheuert...aber das war auch die einzige Blessur ☺

Ich kann euch allen nur empfehlen, setzt euch ein Ziel, dass euch tief im Herzen berührt und euch die Motivation zum Training bringt, dann schafft man alles!!!

Danke nochmal an die Mafia für den mega Support und natürlich an meine 4 Supporter (Anja, Mazi, Sibi und Pepe), die den ganzen Tag mit dem Rad unterwegs waren um mich an 13 verschiedenen Stellen zu sehen und anzufeuern... das war der Wahnsinn.

Eins ist klar, das war nicht meine letzte Langdistanz, auch wenn die zweite sicher noch härter wird und dann wird auch am Schwimmen gefeilt ☺