

Die 1. Langdistanz – 3,8 180 42 am 14.07.13 in Roth, dem Mekka des Triathlon

Was ein Wahnsinns Sporttag am Sonntag... mir fehlen noch immer die richtigen Worte um das alles zu beschreiben...

1 Jahr war dieser Tag im Kopf präsent und je näher es dem 14.7. zugeht wurde die Aufregung, Vorfreude und Anspannung größer... Für mich kaum vorstellbar wie es den Olympioniken gehen muss, die sich so lange auf einen Tag/Wettkampf vorbereiten, an dem dann alles perfekt sein soll. Die Emotionen der Vorfreude waren manchmal kaum auszuhalten und ich konnte es kaum erwarten an dem großen Tag endlich alles raus zu lassen.

Das Training:

Meine Vorbereitung erfolgte ohne Verein oder sonstige Trainer. Ich wollte mein eigener Trainer sein ☺. Bewusst habe ich mich auch gegen einen festen Trainingsplan entschieden. Habe mir zwar einen Rahmentrainingsplan herunter geladen und grob überflogen und eigentlich nur die letzten 2 Wochen etwas öfter angeschaut. Mir war wichtig mein eigenes Ding zu machen um die Lockerheit aus dem Training mit in den Wettkampf zu nehmen. Es sollte keine verbissene Vorbereitung um jeden Preis werden sondern eine lockere, flexible und spaßige Trainingszeit!

Nach dem 11.11. läutete ich die Vorbereitung ein ☺

1-2mal die Woche schwimmen waren die größte Überwindung, Umstellung und Zeitinvestition, aber auch hier passt man sich schnell an und mit dem Ziel im Hinterkopf ging es auch irgendwie an den kalten Wintertagen. In den letzten Jahren war ich 2-3mal vor einem Wettkampf im Schwimmbad und bin dabei max. 1,5km geschwommen. In der Vorbereitung ging ich vor 2km nicht mehr aus dem Wasser und habe einfach meine Bahnen durchgezogen. Beim Schwimmen hatte ich mich an den Plänen von Ute Mückel orientiert... aber die sind ohne Spaß, ziemlich trocken und ohne Abwechslung. Hier habe ich einfach meine Note mit rein gebracht und etwas variiert...

Insgesamt war meine Trainingsdevise beim Radeln und Laufen wenig Umfänge und dafür mehr Härte. Das hat sich wie immer super bewährt und spart dazu noch sehr viel Zeit. Ich saß im Winter ca. 3-4mal auf der Rolle für max. 1Stunde und war 5mal beim Spinning (das ist einfach zu öde und war schon eine 100%ige Steigerung zum Vorjahr :-)). Die Radsaison wurde mit Istriabike in Kroatien eröffnet. Danach war ich immer nur an den Samstagen oder Sonntagen auf einer RTF unterwegs zwischen 75 und 120Km und das immer in flotten Gruppen. Insgesamt habe ich ca. 2200 Radkilometer ab März für Roth gesammelt immerhin 1000km mehr als letztes Jahr ☺

Das Laufen habe ich mit 2-4 Einheiten pro Woche nach Lust und Laune drumherum gebaut. Auch hier habe ich kaum lange Einheiten absolviert. Ich komme nur auf 4-5 längere Läufe zw. 20 und 24Km und den Rest zwischen 8 und 16Km unterschiedlicher Härte. Die langen Läufe habe ich immer deutlich unter dem angestrebten Marathontempo durchgezogen. Auch die Koppelläufe die bis max. 16Km gingen habe ich größtenteils flott durchgezogen. So waren meine Einheiten nie langweilig, ich habe viel Zeit gespart und von Anfang an viel Tempohärte trainiert. Meine Wochenlaufkilometer lagen im Schnitt bei 20-60Km.

Die Ernährung

Die 4. Disziplin stand bei mir im Vordergrund, die Ernährung. Schon länger habe ich auf good Carb (ich finde low Carb altmodisch und irreführend) umgestellt und vor besonderen Wettkämpfen wie jetzt Roth noch etwas strenger das Essen und Trinken angepasst. Also grob gesagt, ich ernähre mich 3 Monate vor einem wichtigen Wettkampf mit Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Eier, Samen, Nüsse und trinke ausschließlich Wasser, Tee und jeden Morgen Latte Macchiato und im Notfall mal eine Weißweinschorle oder ein Glas Prosecco. Also (künstlicher) Zucker und Mehl fliegen raus ☺ (Ja, ich meide alle Pasta-Partys ☺).

Ich trainiere hauptsächlich nüchtern nur bei langen Radtouren gibt es Wasser teilweise gemischt mit Kokoswasser und Aminosäuren von AM Sport und immer ein paar Nüsschen in der Oberrohrtasche. So habe ich meinen Stoffwechsel über die lange Zeit dazu gebracht mit den Ressourcen zu Haushalten und vor allem Fett und Eiweiß zur Energiegewinnung zu nutzen. Auch beim Wettkampf gibt es keine Gels. Auf der Langdistanz hatte ich gesalzene Cashews, meine selbstgebackenen ISI-POWER Kekse, etwas kölsche Blutwurst und ein paar Gurkenscheiben als Erfrischung ☺. Dazu ca. stündlich eine Elektrolyttablette und in den Flaschen Gerolsteiner Wasser mit etwas Kokoswasser und AM Sport Aminosäuren. Beim Laufen gab es alle 2,5Km ebenfalls Wasser und 2mal habe ich mir ein paar Apfelschnitzchen und Melone mitgenommen und ebenfalls 3 Elektrolyttabletten. So wird der klassische Hungerast vermieden, da der Blutzuckerspiegel kaum beeinflusst wird und ebenfalls wird der Darm und Magen geschont. So kommt es deutlich weniger zu Magenkrämpfen oder Durchfall, was häufig durch den vielen Zucker in all seinen Formen verursacht wird!

Ich hatte keinerlei Magenprobleme oder extrem Hunger o.ä. alles lief perfekt!

Material

Ganz als letzter Stelle stand bei mir das Material. Ich habe lediglich mit einem bequemen Sattel aufgerüstet und habe mir vom Team Lexxi einen Satz Laufräder geliehen...wegen dem tollen Sound

Eine neue Schwimmbrille gab es noch und Laufsport Bunert sponserte mir meine Marathon-Schuhe (Saucony Mirage).

Sicherlich hätte ich nichts gegen ein schickes Zeitfahrrad, aber dazu fehlen mir das nötige Kleingeld und ein Schnitt von über 35km/h ☺ (Aber wenn mir jemand eins sponsern möchte sage ich sicherlich nicht nein ;-))

Mentale Vorbereitung

Hier hatte ich die größte Sorge, dass der Kopf beim Rennen schlapp macht...

Erst im letzten Abschnitt der Vorbereitung habe ich mich hiermit etwas mehr auseinander gesetzt. Ich habe mir beim Laufen oder Radeln alte Geschichten ins Gedächtnis gerufen, die mich immer wieder zum Schmunzeln brachten. Diese wollte ich dann auch im Notfall im Wettkampf im Kopf parat halten.

Im Wettkampf war meine mentale Einstellung von Anfang an perfekt. Die Zeit auf dem Rad verflog ohne dass mir langweilig wurde. Zum Laufen habe ich mir eine tolle Playlist zusammengestellt und bin zum ersten Mal überhaupt im Wettkampf teilweise mit Musik gelaufen. Am Kanal habe ich diese gestartet, jedoch sehr leise, damit ich auch außen rum alles Wichtige mitbekomme. Kurz vor Ziel habe ich die Knöpfe aus dem Ohr genommen um die volle Lautstärke und Aufmerksamkeit der Zuschauer aufzunehmen!

Letztendlich trugen meine 4 Supporter vor Ort (Anja, Sybille, Mazi und Pepe) zum perfekten Wettkampf bei. Sie waren ab dem frühen Morgen für mich da und sind mit dem Rad kreuz und quer gefahren um mich an 13!!!! Stellen zu sehen und anzufeuern!!! Das war der Oberhammer und berührt mich noch immer sehr! Denn wer schon einmal supportet hat, egal bei welchem Wettkampf, weiß wie anstrengend und stressig das ist. Und die vielen Supporter zu Hause am Livestream haben mir auch sehr viel Kraft gegeben!

Verzicht:

Während der Vorbereitung war der einzige Verzicht für mich der Alkohol und die regelmäßigen Gänge zum Büdchen für eine Tüte saures :-). Teilweise viel es mir schwer auf Partys dann einfach Wasser zu trinken oder zeitiger zu gehen, aber andererseits war ich froh am nächsten Tag nen klaren Kopf zu haben und das wertvolle Wochenende zu genießen :-). Was mir am meisten aufgefallen ist, dass man in unsere Gesellschaft direkt aus dem Rahmen fällt wenn man mal nichts trinkt...man muss sich direkt rechtfertigen warum man kein Kölsch in der Hand hat... Auch wenn man einfach ein gesundes Frühstück mit viel Obst zu sich nimmt, fällt man in der Gruppe direkt auf und muss sich erklären... Das finde ziemlich erschreckend und traurig...

Ansonsten habe ich versucht Training, Arbeit, Freunde und Familie unter einen Hut zu bringen ohne das Thema Roth ständig in den Vordergrund zu schieben und ich denke das ist mir auch gut gelungen.

Fazit:

Es war der tollste und emotionalste Sporttag meines Lebens und für mich ein perfektes Rennen von Anfang bis Ende. Es ist mir gelungen ohne Verbissenheit und Gewalt, dafür mit viel Spaß und Leidenschaft für den Triathlonsport MEINEN Wettkampf zu bestreiten und nebenbei die vielen Zuschauer an der Strecke abzuklatschen und Laolas mitzumachen. Dass am Ende auch noch so eine tolle Zeit, vor allem der schnelle Marathon heraus kam ist die Krönung und Belohnung! Kein einziges Mal im Wettkampf habe ich mich gefragt, warum tust du dir das hier an! Im Gegenteil, ich war einfach nur begeistert von der einzigartigen Atmosphäre und habe 11h am Stück gegrinst...selbst im Wasser!

Und eines ist jetzt schon klar... das war nicht meine letzte Langdistanz ☺