

Königsdorf Triathlon

Debüt Halbdistanz (2,1/90/HM)

Nachdem der Kremstriathlon Anfang August wegen Schlechtwetter ausfiel entschied ich mich spontan für die Halbdistanz in Königsdorf. Vorbereiten konnte ich diese also nicht mehr, da ein Monat zu kurz ist um strukturelle Adaptionen zu bewirken. 3 lange Einheiten von 3 bis 4 Stunden machte ich dann dennoch um zumindest psychisch auf die Länge vorbereitet zu sein. Die letzten 2 Wochen wurde dann getapert in dem ich das Trainingspensum auf wenige Stunden reduzierte, diese allerdings mit hoher Intensität. Die letzten 5 Tage vor dem Wettkampf wurde nur locker trainiert. Gute Voraussetzung hatte ich durch das Training für die olympische Distanz in dem ich regelmäßig zwischen 6 und 10 Trainingsstunden in der Woche absolvierte sowie durch die Teilnahme an 2 olympischen Triathlons und 2 Radmarathons.

Zum Wettkampf

Die Halbdistanz in Königsdorf ist ein Wettkampf mit Potenzial. Mit 37€ Startgeld ist er absolut preiswert. Die Wettkampfbesprechung hat mir sehr gut gefallen, da ein Fahnenträger eingesetzt wurde um den Ablauf in der Wechselzone (Ein und Ausgang beim Schwimmen und Radfahren) demonstrierte. Auf der anderen Seite vergaß der Organisator ein par Sache zu erwähnen, diese waren mir allerdings sowieso klar.

Nach den 3 Schwimmrunden kam die angeblich absolut flache Radstrecke. Ich würde sie als eher hügelig bezeichnen. Es ging immer wieder leicht berg ab bzw. leicht bergauf. Wirkliche Berge blieben aus. Die Strecke wurde 3 Mal absolviert, es gab 3 Labestellen mit Flaschengetränken. (wichtig für die Aufnahme während dem Fahren) Die 3 Laufrunden im Anschluss waren dann wirklich flach. Dabei galt es auch ein Wiesenstück sowie ein Schotterstraßenstück zu überwinden. Jeder Kilometer war gekennzeichnet.

Mit der Verpflegung konnte der Bewerb nicht so punkten. Bei Halbdistanzen sind Powergels üblich allerdings kosten diese Veranstaltungen dann 100 € oder mehr. Die Getränkebecher waren oft nur halbvoll und klein, dafür gab es eine Labestelle etwa alle 3 Kilometer beim Laufen. Auch das Nudel Buffet für das ich extra 12 Euro gezahlte hatte konnte mich im Anschluss nicht begeistern.

Alles in allem hat mir der Wettkampf sehr gut gefallen. Es handelt sich um eine schnelle Strecke. Was an Verpflegung fehlt kompensiert der Wettkampf leicht mit seinem tiefpreis. Die Energielieferanten können ja auch selbst mittransportiert werden.

Persönliches Erleben

Aus irgendeinem Grund war ich bei diesem Wettkampf überhaupt nicht nervös. Es gab keine Vergleichswerte, die mich stressen konnten. Das ich die Distanz bewältigen konnte war mir aus bereits vergangenen verrückten Trainingsabenteuern klar. Ich stellte mich siegessicher in die 2. Reihe, wofür ich dann gleich nach dem Start mit einigen harten Schlägen belohnt wurde, da ich offensichtlich nur mehr als Hindernis von einigen Kämpfern angesehen wurde. Knapp unter 12 Minuten kam ich dann aus dem Wasser nach der ersten Runde (700 Metern). Bei der zweiten Runde ging es mir dann extrem schlecht. Einerseits hatte ich die 2100 Meter im Training nicht vorbereitet,

da ich das Training auf die olympische Distanz ausgerichtet hatte. Darüber hinaus machte sich der Virus wieder bemerkbar den ich mir in der Woche eingefangen hatte (Husten, Schnupfen, Halsweh). Der Hustenanfall unter Wasser brachte meine Atmung total durcheinander, damit meinen Rhythmus. So reduzierte ich das Tempo deutlich um nicht weiteren Husten zu provozieren. Schon Anfang der 2. Schwimmrunde spielte ich mit dem Gedanken den Wettkampf abubrechen. Irgendwie überstand ich dann doch auch die dritte Runde und kam mit etwas über 40 Minuten aus dem Wasser (2100 Meter). Die Wechselzeit war dann eher gemütlich, ich gönnte mir sogar den Luxus mich abzutrocknen. Die drei Minuten, die ich mir beim Schwimmen zeitgelassen hatte wirkten sich möglicherweise im Gesamten positiv aus. Nach der Schwimmstrecke fühlte ich mich körperlich kaum belastet. Sobald ich am Rad war, war der Husten komplett verschwunden und die Gedanken an Aufgabe wie weggeblasen. Ich fühlte mich wieder stark. Die Aufholjagd begann. Den Windschatten nützte ich diesmal kaum aus. Ich hatte die Radfahrer die meiner Leistungsklasse entsprachen auf Grund der Schwimmzeit versäumt und ich wollte außerdem keine Verwarnung bzw. Zeitstrafe riskieren. Ansonsten wurde viel Windschattengefahren, allerdings mit 2 Metern Abstand. Auf jeden Fall wäre da theoretisch noch mehr möglich. So bewältigte ich die 90 Kilometer mit maximalem Einsatz alleine, vorwiegend in der Aero-Position, bergauf allerdings im Wiegetritt oder aufrecht, da die Kraftübertragung in der Aero-Position einfach geringer ist und sich bei geringeren Geschwindigkeiten (bergauf) daher meiner Meinung nicht auszahlt. Bei Hügeln konnte ich immer wieder einige Triathleten, die stur auf ihrer Aero-Position verharrten einholen. Für die Radstrecke inklusive Wechselzeiten benötigte ich 2:35, was einem 35 km/h Schnitt entspricht. Ein guter Wechsel, bei dem ich, hochmotiviert, auf Socken verzichtete leitete die Laufdisziplin ein. Bei der olympischen Distanz bin ich den Übergang gewöhnt, nur nach der Radeinheit lief ich tatsächlich wie auf Eiern. Die Rückenmuskulatur schmerzte, das Laufen war holprig, die Atmung zu schnell. Zusätzlich ließ ich mich in einen internen Staffelwettkampf verwickeln, da ich nicht überholt werden wollte. Die ersten 2,5 Kilometer ging das auch gut, dann musste ich ihn ziehen lassen. Bei Km vier kam dann die 2. Staffel, die Schmelzstaffel daher. Das Duell konnte ich mir nicht entgehen lassen. Im 4:05-10 Schnitt ging es dann weiter mit der Strategie einfach so lange wie möglich mit Christoph mitlaufen zu können und im Anschluss die letzte Runde mit Motivation auch noch irgendwie halbwegs flott durchzubeißen. Ich fühlte mich noch relativ gut, die Atmung hatte sich beruhigt, das Problem waren eher die Beine, die müde waren. Ich hatte in den vorherigen Tagen meine Glykogen Speicher maximal aufgeladen, ein 1000 kcal Frühstück konsumiert hatte (mein Wettkampfgewicht um 3 Kilo überschritten) und während des Wettkampfes alle 30 bis 45 Minuten ein Gel á 100kcal zu mir genommen.

Bei der Wende erlebte ich eine Überraschung. Christian Schramm stand da und feuerte mich an. Das gab mir zusätzlichen Ansporn der Schmelzstaffel hinterher zu eilen. Christian ertappte mich dabei bei dem Versuch 2 Getränke gleichzeitig aufzunehmen und gleichzeitig dem Schmelzstaffelathleten, der die Labestelle sowie meine Smalltalkversuche wohl aus strategischen Gründen ignorierte, zu verfolgen. Die Beweise dafür sind schon online. (Fotos) Insgesamt lief ich gut 4 Kilometer mit Christoph, dann steigerte dieser abrupt. Anfang der dritten und letzten Runde wurde ich schon wieder von einem Läufer mit schnellem Schritt eingeholt. Diesmal handelte es sich um einen Profi, der einen schlechten Tag gehabt hatte. Ich versuchte sein Tempo zu halten, allerdings schaffte ich das nur 2,5 Kilometer. Der Kreislauf war diesmal nicht das Problem, die Beine wollten nicht mehr, ein ganz neues Gefühl, aber angenehmer als umgekehrt. So bewältigte ich dann in knapp unter 85 Minuten den verkürzten Halbmarathon (nur 4 Minuten langsamer als die Laufzeit des Gesamtsiegers) und finnischste in 4:41 meine erste Halbdistanz. Im Ziel war ich dann überglücklich, freute mich sowie über die starke Schwimm und Radleistung von Babsi im Hobbybewerb als auch darüber, dass

Christian extra nach seinem eigenen Radwettkampf uns noch in Königsdorf besuchte. Das Partizipieren an der Halbdistanz war jedenfalls ein unglaubliches, beeindruckendes Erlebnis. Ich kann jedem Sportler nur empfehlen sich einmal daran zu wagen, es ist wirklich nicht so schlimm wie man es sich vorstellt.