

Knappenman

Obwohl ich mich schon letztes Jahr dazu entschlossen hatte, aus zeitlichen Gründen, in den nächsten Jahren mehr auf das Laufen zu setzen, so wollte ich doch zumindest eine Mitteldistanz in diesem Sommer bestreiten. Die Entscheidung viel direkt nachdem ich den Ironman Frankfurt im Fernsehen verfolgte :). Und da ich keine langen Fahrten bestreiten wollte gab es eigentlich nur eine Möglichkeit, ohne meine Herbstmarathonpläne zu torpedieren, nämlich am Knappenman teilzunehmen. Weiter unten habe ich noch alle meine Frühjahresläufe aufgeführt. Ich habe recht wenig geschrieben, weil fast alle meine Läufe ziemlich schwach waren. Aber dazu vielleicht mal später etwas mehr!

Nach erheblichen Umfangseinkürzungen im Schwimm- und Radtraining wollte ich den 70.3er nur sauber durchbringen und dabei soviel Spaß wie möglich haben. Ein für meine Verhältnisse sehr bescheidenes Ziel aber alles andere wäre wirklich vermessen gewesen. Dazu kamen noch recht anspruchsvolle Bedingungen mit ca. 35 Grad später auf der Laufstrecke. Durch Thomas Gogolin, von den Frankfurter Triathleten, welcher schon Dreiweiberseeerfahrung hatte und ebenfalls am Start war, wurde ich bestens über die Strecke informiert und so ging es natürlich ohne Neo pünktlich ins Wasser. Ich war ähnlich nervös wie bei meinen ersten Gehversuchen 2011. Aber im Wasser fühlte ich mich gleich prima, zog leicht nach rechts weg und schwamm fast ohne Kontakt die etwas zu lange Strecke in 32 min locker durch. Meine größten Sorgen stellten sich als unbegründet heraus.

Die wenigen etwas intensiveren Trainingseinheiten auf der Zeitfahrmaschine fühlten sich allesamt recht gut an, aber ich wollte es auf der superschnellen Strecke nicht übertreiben. Und auch die Temperaturen machten sich schon hier bemerkbar! Ich wusste instinktiv das viele Athleten einen hohen Preis für eine zu hohe Pace später zahlen würden. Mit ca. 37 km/h fuhr ich die drei Runden erstaunlich konstant durch. Allerdings reichte das nur zu einem vollkommen erschreckenden 63 Platz auf den Bike. Zum Beispiel fuhr Marc Werner, den ich 2015 am Helenesee noch im Griff hatte, fast 10 Minuten schneller, als ich an diesem Tag. Die Trainingsumstellung macht sich hier schon deutlich bemerkbar, speziell auf einer Strecke wo Kraft so entscheidend ist.

Auf der Laufstrecke arbeitete ich mich bei tropischen Konaverhältnissen noch auf Platz 15 vor, allerdings war der Wechsel zum Laufen schwieriger als erwartet. Meine eigentlich Stärke ist keine mehr! Es waren reichlich PS zur Verfügung um noch ganz weit nach vorne zu kommen, aber von der koordinativen Seite her, habe ich sie einfach nicht mehr auf die Straße gebracht! Die ersten 2-3 Kilometer war schrecklich, erst danach fand ich etwas an Rhythmus und lief lange einen 4er Schnitt. Erst am Ende ließ ich das Rennen etwas ruhiger austrudeln. Obwohl ich in Topform hier sicher Podestchancen gehabt hätte, war die Reise nach Sachsen wunderschön. Das eigentliche Ziel nämlich den Kontakt zu meiner absoluten Lieblingssportart nicht vollkommen zu verlieren und Triathlon einfach nur zu genießen hatte sich erfüllt. Und ganz langsam bin ich nun auch nicht geworden ;). Ich werden auf jeden Fall auch in den nächsten Jahren regelmäßig an Veranstaltungen teilnehmen! Auch wenn es nicht mehr so viele und vor allem nicht so schnelle Rennen wie in den Vorjahren sein werden. Wenn das Wetter passt starte ich auch beim Glasperlen Duathlon, vielleicht können wir dort mal wieder gemeinsam starten!

LG Christoph

Osterlauf Deetz (18,5 km) 1:05:35 h / 1. Platz
Hannover Halbmarathon 1:19:54 h 7 66. Platz
Römerschanze 57:02 min / 2. Platz
Goitzsche Marathon 3:03:33h / 1. Platz
Köthener Citylauf (10,3 km) 37:46 min / 2. Platz
Goitzsche Halbmarathon 1:24:28 / 1. Platz
City Night Berlin (10 km) 37 :38 min / 115. Platz

Pläne für den Herbst: Nuhtetal Crosslauf oder Nordahl-Grieg-Gedenklauf
Glasperlen Duathlon
Belziger Burgenlauf (30 km)
Marathon (Frankfurt oder Braunschweig)
Teltowkanal