

Dr. Fritz Stumm
Schwanenstr. 36
68259 Mannheim
fstumm@yahoo.com

Triathlon Römerman Ladenburg 2006-08-03

So geschafft :-) bis zum ende des radfahrens lag ich ja noch deutlich vorne ;-)... aber dann :-(

Na ja wir waren ja 406 die in die schlacht gezogen sind... sind also 42 verschollen, ertrunken usw.... direkt hinter mir hat der drache zum letzten Mal zugebissen....:-))

Ich hab ja vorher trainiert wär übertrieben, aber es mal so getestet. Bei meinem letzten und ersten (kleinen) tria hab ich für 500 m schwimmen 14 min gebraucht - und war fertig! Und diesmal 1800 m, na gut 1500 m, 300m ab für die strömung sind $3 \times 14 = 42$ min - zeitlimit aber bei 40 min.

Also war das schon das erste ko-kriterium... vielleicht schaff ichs, aber vielleicht auch nicht...

Dann bin ich mal mit dem rad von dossenheim hoch auf den Weißen Stein... dort sollte so ca 1600 die zweite ko-zeit-kontrolle sein...ich hab ne std gebraucht also sag ich mir vielleicht:start 1400, 40 min fürs schwimmen, 20 min für ladenburg-dossenheim, ne std. hoch...

Mein ziel war über die zweite zeitkontrolle zu kommen, also mit dem rad am Weißen Stein, und dann irgendwie tot ins ziel, laufen würd ich schenken, keine chance... würd mir das gelingen wär ich glücklich....

Ok dann geht's also am Samstag los.. mords trübel in ladenburg, schöne stimmung, es gibt 1000 sachen zu organisieren, denkt man gar nicht: wie leg ich die klamotten hin um schnell zu wechseln? Zieh ich das radhemd bereits zum schwimmen an, weil ich's nass nicht mehr überkrieg? Oder stören die taschen hinten zu sehr beim schwimmen? Wie komm ich an meine brille beim Rad fahren? Ist meine pulsuhr wasserdicht?

1220 ist wettkampfbesprechung. Wir schwimmen ohne neopren! Das hätt mir vielleicht ein, zwei minuten gebracht... ich hoffe dass sie die zeit ein bisschen raufsetzen, aber nix...dann die erläuterung der radstrecke.. zusätzlich zu meiner testfahrt gehts noch in dossenheim den steinbruch hoch mit 16 % steigung und dann nochmals runter.. wir haben ja zeit :-/ und dann die zeitkontrolle: 10 min VOR 1600!! Keine chance, hab ich mir gesagt, keine chance. Aber der wettkampfleiter hat nen trost: in den letzten jahren wärs noch nie passiert, dass einer die zeitkontrolle nicht geschafft hat - und dann vom besenwagen abtransportiert wird. Schöner trost! :-/ für den, der der erste ist, dem das passiert....und von dem es dann noch lange jahre in ladenburg heißt: halt, nee, doch einer... son doktor....:-/

Also dann geht's los... alle aufs schiff und zum startplatz... 406 gelbe kappen im neckar die auf den start warten... und los.... :-)

Kraulen kraulen kraulen kraulen 40 min lang... keine zeit, und nur deprimierend zu gucken wo man liegt... mal krieg man von links oder rechts eins auf die mütze, mal wird man von hinten angepöbelt... dann ist das ziel in sichtweite... aber es ist noch ne ewigkeit...

Ich hatte so ne abschätzung dass ich nicht ganz der letzte war... aber schon beim laufen zum rad überholen mich einige... dann anziehen, loslaufen..nach der linie aufs rad und los.. hoffentlich gibt's keinen platten...

Die ganze zeit mein puls so auf 170-180...ich versuch ihn runterzukriegen aber es klappt nicht... was soll das erst mit dem anstieg werden...

Dann die 16 % steigung... natürlich haben sich an der härtesten stelle alle sensationshungrigen dossenheimer versammelt..gerolsteiner! gerolsteiner! feuern sie mich an in den infarkt :-) puls auf 191 neuer rekord... :-/

Dann auf den elend langen anstieg zum Weißen Stein... einer schiebt, aber ist trotzdem schneller als ich... gottseidank, diese schmach bleibt mir erspart... dann hör ich hinter mir ein auto... ich fahr schön rechts ums vorbeizulassen kenn ich ja von meinen testfahrten.. aber es fährt nicht vorbei... ein mädel sagt, als sie an mir vorbeifährt: nicht nervös machen lassen von dem wagen!... und von da an hab ich den besenwagen im rücken.....

Die ganze zeit hinter mir das auto.. mal beschleunigt, mal läßt's auslaufen um an meinen lächerlich 7 kmh dranzubleiben... ich stell mir vor sie beschleunigen, ziehen an mir vorbei warnblinkanlage an und aus dem seitenfenster ruft: das reicht nicht mehr, hinten einsteigen!

Ich kämpf weiter und überhol tatsächlich einen... den steve steht auf der startnummer... gottseidank der besenwagen bissel weiterweg... ich bin nicht mehr der letzte!!!!

Oben auf der höhe 9 min vor der zeitkontrolle... da hab ich gewusst ich schaffs... dann hör ich noch mal den besenwagen was ist los?... steve fährt an mir vorbei ich tret noch mal rein aber komm nicht mit..4 min vor der zeitkontrolle bin ich durch :-) und stürz mich mit 60 kmh die abfahrt runter und den ersten liter apfelschorle in mich...

Bei der runterfahrt zuerst atmen ums leben, dann bissel entspannung, puls auf 160... ich fühle mich wie ein junger gott, der herscher der welt! Eine absolut verwegene, waghalsige idee kommt mir in den kopf: ich würde versuchen, die erste runde laufen zu machen.....

In der steilen abfahrt kommt dann eine rechte haarnadelkurve, mit einem totalen anstieg... man hat nur eine chance wenn man VOR der kurve bei hoher geschwindigkeit bereits vom kleinsten ritzel aufs größte schaltet... in der kurve überhole ich steve, der die strecke vorher nicht abgefahren ist, und das deshalb nicht weiß, und den anstieg nicht geschafft hat, wie als wäre es das selbstverständlichste der welt :-)) die polizei sperrt die strasse ab, damit er mitten auf der strasse von hand seine übersetzung aufs große ritzel fummeln kann...

Aber schon bald auf dem anstieg nach rippenweiler hat er mich wieder eingeholt... :-(und ich spüre wieder den heißen dieselatem des besenwagens im nacken...

Dann geht's elend hoch auf die ursenbacher höher in serpentinen und ohne schatten.. an einer kurve blicke ich mich um... ich ganz allein auf der strasse die strecke ist ja abgesperrt.. hinter mir meine begleitkolonne: der besenwagen, dann ein polizeiwagen und der rettungswagen...

sie folgen mir über quälend lange minuten mit quälend langsamen 7 kmh durch die gleißend erhitzte ursenbacher höhe... ich stell mir vor wie die fahrer des besenwagens sich unterhalten: eigentlich wollt ich ja heut noch zuhause sein...ob er's noch schafft? sagt der eine, und zieht bedenklich die stirn in falten... hoffentlich findet der opa bald jemand der ihn schiebt, sagt der andere.....

Ein ursenbacher macht mir mut: nur noch 800 m! höhenmeter? denk ich entsetzt...

Dann geht's tatsächlich runter.. schnell was trinken... überall klatschen sie nett, so beim runterfahren macht man ja auch ne deutlich bessere figur :-)) in einer harten kurve haben sie zwei strohballen hingelegt.. die man allerdings genau treffen muß, will man nicht auf die leitplanke knallen...

Unten wieder das gleiche spiel, diesmal links... volle abfahrt scharfe kurve mit plötzlich steilem anstieg... runterschalten, runterschalten.. nach der kurve im anstieg überhole ich wieder steve beim ritzelfummeln :-)), allerdings seh ich ihn zum letzten Mal... außer als er kurz danach endgültig an mir vorbeigeht, und nicht mehr anhält, denn dann geht's nur noch flach....

Unterwegs überhol ich noch einen, wahrscheinlich hat er die anweisung gekriegt letzter zu werden, und ich habe einen riesenerfolg :-)) .. radeln überlebt und nicht letzter....

Dann komm ich ins stadion.. sie lassen mir keine chance mich zu erklären dass ich gar nicht laufen kann ... und schon bin ich im parcour...

Ich komm um die kurve und wen seh ich da mich anlachen: meine delia :-)) und ihren chris... sie sind doch tatsächlich zwei std bei mir geblieben um mir beizustehen... und sie sind immer da wenn ich am kreuzungspunkt vorbeikomm und später sogar zum ziel im stadion...so als wüssten sie dass ich's schaff ;-))...später hab ich auf dem handy gehört der peter war auch da :-)) ... er hätt mich sogar gesehen, aber dann wär ich falsch gelaufen, ich in runde zwei, alle anderen zum ziel :-/... da hat er die hoffnung aufgegeben mich zu finden weil ich mich verlaufen hab und ist heim.. und die kirsten war auch da, hat mich aber nicht gesehen...

Also lauf ich, mit puls 160, und wieder gibt mir das organisationsteam ne sonderbegleitung :-/ immer hab ich ein fahrrad bei mir mit nem schild : letzter läufer. Man braucht ewig viel zu trinken, gottseidank machen die verpflegungsstationen nur wegen mir überstunden. Die leute alle total nett, manche meiner mitathleten sagen: klasse! durchhalten! Und geben mir die offene hand beim aneinandervorbeilaufen...

Und dann komm ich tatsächlich ins ziel, delia und chris sind noch da, aber müssen dann einkaufen, ich krieg mein tshirt, und 1 kg kartoffeln und ne tolle beinmassage, und dann leg ich mich neben mein auto und sag allen die sich besorgt erkundigen: mir geht's gut.

Und das war dann auch tatsächlich so! war ein schöner tag!