

14. September 2014

Triathlon Alzenau

Als ich früh gegen 09:30 Uhr in Alzenau am Meerhofsee stand, war mir plötzlich wieder klar, warum ich hier seit drei Jahren abstinente war, trübes Wetter und trübes Wasser.

Aufstehen kurz nach 06:00 Uhr, kurz nach 08:00 Uhr mit dem Fahrrad nach Alzenau, Startunterlagen abholen.



Um 09:00 Uhr Rennbesprechung, hat sich aber in den letzten Jahren nichts geändert. Vorgenommen hatte ich mir für die heutige Veranstaltung nichts, außer lebend ankommen. Bin schon die letzten Wochen wieder im Schwimmtraining, hatte aber gestern erst den Neo an, passte aber immer noch wie angegossen. Trainiert hatte ich aber immer ohne.

Susanne und Magdalena warteten bereits am See. Nachdem ich das Fahrrad nach dem Sicherheitscheck in meiner Wechselzone abgestellt hatte, ging es direkt an den See. Neo an und ab ins Wasser, ohne Neo hätte ich heute nicht schwimmen wollen, da werden die Muskeln ganz schön abgekühlt. Um 10:00 Uhr startete die erste Gruppe. Ging dann direkt in den Startbereich.



Pünktlich um 10:10 Uhr war dann mein Start, ließ mir relativ lange Zeit, startete von links außen. Im Wasser wurde es aber relativ schnell sehr turbulent. War auch an das Schwimmen mit dem Neo überhaupt nicht mehr gewöhnt. Ein Wirrwarr aus Füßen, Armen und Beinen, sowie Wasser schlucken. Musste mich immer wieder orientieren, wo die Bojen waren. Nach gut 9 Minuten ging ich aus dem Wasser, Schwimmzeit war in Ordnung.



Zur Wechselzone und rauf auf das Fahrrad, benötigte relativ lange für den Wechselbereich, kostete mich wertvolle Minuten, musste aber auch erstmal mein ganzes Material ein wenig zusammenpacken. Auf dem Rad nahm ich sehr schnell Fahrt auf und konnte gleich einige Plätze gut machen.

Mit der Radzeit war ich, mit dem doch geringen Radtraining, zufrieden, klar könnte immer schneller sein. Hatte aber auch nicht meine „Zeitfahrwaffe“ im Einsatz. Gesamt knapp 34er Schnitt, geht in Ordnung. Vor dem Wechsel zog ich mir noch schnell ein Gel rein, Energie für die Laufstrecke.



Der Wechsel auf die Laufstrecke ging problemlos von statten. Hatte aber auch vergessen, wie es sich anfühlt, nach dem Radfahren wieder anzulaufen. Auf den ersten Kilometer war ich mit einer guten Geschwindigkeit unterwegs.

Die Laufstrecke hat ein welliges Profil, kostet schon ganz schön Kraft, ist da nicht so entspannt wie beim Trail an der Zugspitze. Bin dann einfach das Ding nach Hause gelaufen, war in Ordnung, mehr sollte es ja auch heute nicht werden. Wollte ja auch nicht Zweiter werden. 😊

Von der Materialschlacht ist ein Trail an der Zugspitze wesentlich einfacher, als eine Kurzdistanz beim Triathlon in Alzenau.

Bis bald - Euer Roku