

# Triathlonbericht Challenge Roth Thomas Mauerhoff 10.07.2011

---

Die Organisation vor dem Rennen lief perfekt. Das Abholen der Unterlagen am Freitag hat allerdings fast 40 Minuten gedauert.

Am Samstag ging es dann zum Bike-Check-in und die Wechselzone besichtigen. Mein Wechselplatz war klasse, alles gut zu finden. Auch am Samstag war es schon bullig heiß. Wir (die Großwallstädter Staffel und ich) besichtigten noch die Marathon-Messe, sind recht viel rumgelaufen und haben geschwitzt.

Eigentlich sollte es am Sonntag kälter werden - wurde es aber leider nicht.

Am Samstagabend ging es dann nach dem Frauenfußballspiel ins Bett (vor der Verlängerung). Ich habe super gut geschlafen, bis um 3:50 Uhr am Sonntagmorgen der Wecker ging. Aufstehen, Flaschen füllen, Beutel zu Ende packen, Liste durchgehen, Nudeln essen und Proviant einpacken.

Alles soweit ok.

Um 4:50 Uhr saßen wir im Auto Richtung Hilpoltstein (15 Minuten). Auf der Fahrt dorthin ist mir aufgefallen, was ich vergessen hatte: Eigentlich wollte ich noch eine Hose über meinen Triathlonanzug anziehen. Diese hing aber noch im Bad. Somit hatte ich keine Hose für danach... aber alles nicht schlimm für den Wettkampf! Nach dem Wettkampf sollte ich den Spitznamen „Faris“ bekommen. Faris Al Sultan, der Triathlet, der bekannt dafür ist, dass er immer nur ein ganz knappes Höschen anhat!

Der Rest lief alles glatt bis zum Start. Trinken, Essen, Fahrrad einrichten und Beutel für Fahrrad und danach abgeben. Dann ging es ins Wasser.

Um 6:30 Uhr starteten die Profis, um 7:10 Uhr ich. Neo fluten und zur Startlinie schwimmen. Da hatte ich zum ersten mal ein breites Grinsen im Gesicht! Endlich ging es los!

Pünktlich zum Start drückte ich meine Uhr. Ich hatte mich recht weit vorne in meiner Startgruppe einsortiert. Dadurch überholten mich einige schnellere Schwimmer. Aber nach kurzer Zeit hatte ich die richtige Geschwindigkeit. Ich bekam am Anfang nicht gut Luft. So etwas hatte ich noch nie gehabt. Aber das legte sich dann irgendwann.

Ich fand meinen Rhythmus und versuchte ergonomisch zu schwimmen. Das Schwimmen im Rother Main-Donau-Kanal ist wesentlich angenehmer, als das Schwimmen im Langener Waldsee beim Ironman in Frankfurt. Es geht fast nur geradeaus, man kann sich super orientieren und es sind viel weniger Schwimmer gleichzeitig im Wasser. Ich wollte nicht zu schnell schwimmen und kontrollierte in einem ruhigen Moment meinen Puls. Den linken Arm hoch und durch die Brille las ich verschwommen 147 Schläge/Minute. Das war natürlich viel zu hoch für mich. Also noch langsamer werden, lange Züge machen und locker atmen. Nach einer ganzen Weile wiederholte ich die Kontrolle: Ich glaubte nicht was ich da lass: 148! Fortan schaute ich nicht mehr auf die Uhr.

Die Gegengerade war ganz schön lang (2,0 km). Endlich erreichte ich die Brücke, die ich schon so lange vor Augen hatte! Aber jetzt waren es immer noch 3 Bojen und das Ganze auch wieder zurück. Ich überholte inzwischen Einige der vorherigen Startgruppe. Ich war also scheinbar recht flott unterwegs für meine Verhältnisse. Natürlich kamen auch ein paar Schwimmer von hinten, aber das waren deutlich weniger!

Nach der 2. und letzten Wende dann die letzten Meter noch einmal alles aus den Armen herausholen. Freundliche Helfer halfen uns an Land zu kommen. Schnell ein Blick auf die Uhr: 1:13 ! Wow, viel schneller als erhofft. Aber der Puls war immer noch viel zu hoch (144 Schläge), der Gang aus dem Wasser war recht wackelig.

Schnell aus dem Wasser raus und den Beutel geschnappt. Zur Sicherheit ließ ich mein gelbes Handtuch aus dem Beutel rausschauen, so konnte ich den Beutel auch ohne Nummer sicher erkennen.

Der Wechsel klappte perfekt. Aus dem Wechselzelt raus zum Fahrrad. Nach einem kurzen Smalltalk mit einem britischen Fahrer ging es weiter Richtung Fahrradstart.

Ich kam gut auf das Fahrrad drauf. Im kleinen Gang auf die Brücke über den Kanal fahren. Danach erst mal durch schnaufen. Ein kurzer Blick auf die Kollegen, die noch unter mir im Wasser waren. Das Schlimmste war geschafft. Jetzt hieß es Handschuhe auf dem Fahrrad anziehen und durchatmen. Ich musste meinen Puls beruhigen, sonst geht das heute nicht gut! Die ersten Meter fuhr ich ruhig. Dann fing sich der Puls wieder und fortan konnte ich das Radfahren genießen!

Es ging ständig bergauf oder bergab und es war viel sonniger als vorhergesagt. In der ersten Runde gab es wenig Wind, dann wurde es viel mehr. Aber es lief sehr gut. Es waren viele Radfahrer und viele Kampfrichter auf der Strecke! Immer schön Abstand halten, dachte ich mir! Die Kampfrichter

# Triathlonbericht Challenge Roth Thomas Mauerhoff 10.07.2011

---

ließen mich in Ruhe.

In den größeren Steigungen nahm ich das Tempo raus, kleinere Steigungen versuchte ich im großen Gang hoch zu drücken! Das ging so weit ganz gut. In den Abfahrten ließ ich es richtig laufen!

Dann ein Berg vor Hilpoltstein, Anfeuerung von ganz vielen Menschen, tosender Beifall, Kuhglocken und alles was es gibt. Ich sage zu meinem Nebenmann: "Geil oder?", er antwortete mir: "Warte mal ab, was gleich passiert". Wir fahren über die Bergkuppe hinweg und kamen nach Hilpoltstein. Die Straßen waren zunächst leer, bis eine kleine Rechtskurve kam...

Da war er, der berühmte Solarer Berg! Erst eine breite Straße mit Absperrgittern, dann nur noch tausende Menschen vor uns. Der Kollege, mit dem ich eben gesprochen hatte war wieder neben mir und sagte zu mir: "Für diesen Augenblick trainiere ich das ganze Jahr!". Ich habe ihn verstanden! Wir fahren in die Menschenmasse hinein. Die Zuschauer sprangen im letzten Moment auseinander. Einfach unbeschreiblich. Ohrenbetäubender Lärm, gefühlte 1000 mal wurde mein Name geschrien, der auf meiner Startnummer aufgedruckt war. Jürgen und Florian feuerten mich ebenfalls kräftig an!

Beim Radfahren schaute ich kaum auf meinen Tacho und fuhr nur nach Gefühl. Bei km 90 kontrollierte ich meine Zwischenzeit: 2:40 h! Viel schneller als erwartet. Jetzt hatte ich noch mehr Reserven für mein Ziel unter 11 h zu bleiben! In der zweiten Runde hatte ich dann etwas Probleme meine Triathlonhaltung konsequent durchzuhalten. Meine Oberschenkel und mein Rücken schmerzte etwas. Ab und zu ging ich aus dem Sattel und machte ein paar Tritte im Stehen.



Aber meine Geschwindigkeit nahm kaum ab. Ich zog das Tempo durch und fühlte mich insgesamt gut! Wieder über den Solarer Berg, wieder diese Euphorie! Inzwischen waren Yvi, Edith, Klaus-Peter, Gitte, Kashif und Semra an der Strecke. Vor dem letzten Abzweig Richtung Roth erkannte ich noch Peter aus Kleinostheim. Jetzt nur noch 5 km geradeaus zur Wechselzone. Jetzt passiert auf dem Rad nichts mehr. Ich schaute vor dem Wechsel auf die Uhr: 5:20 h für 182 km! Das hatte ich mir selbst nicht zugetraut!

Vor dem Wechsel zog ich mir die Handschuhe aus und stopfte sie mir in mein Trikot. Ich öffnete die Schuhe und stellte meine Füße wie die Profis auf die Pedalen. Dann bog ich in die Wechselzone ab. Ich stieg etwas wackelig vom Rad. Dieses wurde mir sofort abgenommen und ich lief zu den Beuteln. Ich erkannte kein System in der Nummerierung. Die Beutel wurden von den Helfern dort hingelegt und ich wusste nicht, wo mein Beutel war. Also schrie ich meine Nummer den zahlreichen Helfern zu in der Hoffnung, dass einer mich beachtet. Es fühlte sich an wie eine halbe Ewigkeit, in Wirklichkeit waren es wahrscheinlich nur wenige Sekunden bis mir eine freundliche Helferin mir meinen Beutel gab.

# Triathlonbericht Challenge Roth Thomas Mauerhoff 10.07.2011

---

Ich lief ins Wechselzelt und setzte mich auf eine Bank. Sofort war wieder eine nette junge Dame da, leerte meinen Laufbeutel aus und sortierte meine Sachen. Ich zog meine Laufschuhe an und merkte auf einmal, dass das Mädels mir meine rötlichen Schultern mit Sonnencreme eincremt! Ohne Aufforderung, einfach so. Ich bedankte mich artig, steckte noch ein paar Gels ein und lief los. Anders als in 2010 hatte ich auch meine Kappe diesmal nicht vergessen. Und das war gut so ...

Wieder hunderte von Anfeuerungsrufen! Erst ging es kurz durch Roth, dann durch einen Wald runter zum Kanal. Nach 2 km schaute ich auf die Uhr: 9:40 Minuten. Wieder viel zu schnell. Ich nahm das Tempo raus und fand nach und nach meinen Rhythmus. Jetzt kam mir Andi Raelert entgegen. Er war bei km 39 und ich bei km 3! Er sah noch sehr gut aus und war unglaublich schnell! Ich bog links ab und nun ging es am endlos langen Kanal entlang. Andere Läufer kamen entgegen. Öfters wurde ich von Staffelläufern überholt. Aber mein Tempo war jetzt mit 5:20 Min/km ok. Ich entdeckte Kashif am Seitenrand und endlich wurde ich die eingesteckten Fahrradhandschuhe los, die ich immer noch unter meinem Trikot mit mir herum trug. Dann kamen wir zur Schleuse. Der Belag wechselte wieder und die Hitze im nächsten Ort war groß. An jeder Station nahm ich Wasser auf. Bei km 10 nahm ich das erste Gel beim Laufen. Dann ging es wieder zurück zum Kanal. Stefan Udo und Uve kamen mir entgegen. Bei km 21 ging es wieder an Roth vorbei Richtung Eckersmühlen. Dort ging es über einen Pfad in den Wald. Danach wieder auf Asphalt zur nächsten Brücke. Inzwischen war ich bei km 25 und ich war platt. Die Gehpausen an den Getränkestationen wurden länger. Jetzt musste ich auch zwischen den Stationen langsam machen. War ich doch zu schnell angegangen? Ich wollte doch unbedingt durchlaufen. Immer wieder trabte ich an und war auch insgesamt immer noch nicht langsam. Die 11 Stunden würde ich in jedem Fall schaffen. Aber ich habe doch so viel trainiert, da sollte doch der Marathon nicht zu einem Problem werden.

Bei km 28 ging es wieder in den Wald. Yvi feuerte mich an und machte mir Mut und empfahl mir locker zu Laufen. Eigentlich ein blöder Spruch, aber es half! Ich nahm mir vor locker zu laufen. Und auf einmal ging wieder alles. Ich lief "locker". Ich fing wieder an kräftig zu überholen. Der Lauf machte wieder Spaß. Die anderen wurden langsamer und ich wieder schneller. Warum und wieso weiß ich nicht, aber es funktionierte wieder alles. Später erkannte ich noch Klaus vom Main-Ausdauer-Shop, der mir ebenfalls entgegen kam.

Zurück am Kanal entlang hoch Richtung Roth. Wieder fast am Ziel vorbei durch die Innenstadt durch. Hier waren wieder tausende Menschen. Einer von Ihnen rief mir zu: „Genieße die letzten Kilometer“ . Genau das machte ich jetzt auch. Eine kurze Trinkpause musste ich noch einlegen, dann ging es Richtung Zielkanal. Alle Zweifel waren weg. Ich beschleunigte, und sprintete fast die letzten 500 m. Die Zeit war nicht wichtig, aber das Gefühl so gut durchgekommen zu sein war gigantisch schön. Das viele gute Training hatte sich ausgezahlt. Der Zieleinlauf war dann ein Geschenk, die große Belohnung. Alle wurden gefeiert, wie die Könige!