

Schaffhauser Triathlon - 11.08.2012

Resultat: 4. von 10 in der Hauptkategorie und 5. von 28 Overall

Wegen der Distanz (5,1/ 59,6/15,1) habe ich mich mental eingestellt auf ein Halb Ironman.

Mit dem Bus fuhren wir zum Schwimmstart im Rhein. Dort war nur kurz Zeit zum Aufwärmen, aber ich konnte dies effizient machen. Seit der Zürich-Short in 2011 probiere ich beim Schwimmstart so viel wie möglich Schlägereien vor zu beugen: ich sprinte so schnell wie möglich weg um ‚ruhiges‘ Wasser zu finden und wenn jemand mich drängt gehe ich auf die Seite. Als ich einigermaßen aus dem Getümmel raus war konnte ich schnell auf der 3-er Atmung umsteigen. Vor 2 Wochen durfte ich noch ein paar Schwimmtechartipps entgegennehmen von 2 Schwimmmeistern von Triathlon Club Hergiswil mit wem ich jeden Dienstag das Schwimmtraining absolviere. Als ich mich auf meine Wasserlage und die ‚neue‘ Technik konzentrierte, spürte ich wie mich der Rhein mitzog in die Strömung und hatte das Gefühl zu fliegen im Wasser. Plötzlich hatte ich mich dann gelöst von der Verfolgergruppe, hatte freies Wasser vor mir und konnte mich auf die Spitze richten. Es fühlte sich alles so leicht an, ganz anders als der Qual den ich bei den anderen Wettkämpfen im Wasser erlebt habe. Anscheinend nahm ich es dann wirklich zu locker, wodurch ich wieder von der Verfolgergruppe aufgeholt wurde. Im Wasser habe ich wenig Gefühl für Zeit, darum ist es immer eine schöne Überraschung der Schwimmzielbogen auftauchen zu sehen, obwohl ich noch weiter hätte schwimmen können.

Schwimmzeit: 34 min 36 sek (9.)

Aus dem Wasser spürte ich dann doch einige Müdigkeit und war ich unkoordiniert wie immer nach dem Schwimmen. Das heisst, auf einem Bein stehen um die Socken oder Schuhe anziehen ist da nicht dabei. Beim letzten Wettkampf habe ich mich einfach am Boden gesetzt, aber jetzt wollte ich es doch nochmal stehend probieren. Dabei verlor ich natürlich dauernd das Gleichgewicht und konnte mich noch gerade am Velo vom Nachbar abstützen, wodurch sein Helm runter fiel. Ausgerechnet dann kam er auch zum Wechseln und kassierte ich einen zusammenschiss. Natürlich entschuldigte ich mich, aber er ist ja selber Schuld dass er nicht schneller als ich geschwommen ist ;) Ruhig rannte ich dann mit dem Velo zur Ausgang und nahm mir Zeit zum Aufsteigen, wegen des bekannten koordinativen Problems.

Wechselzeit: 1 min 40 sek (7.)

Da auf der Radstrecke das Windschattenfahren erlaubt war, war noch mehr Taktik gefragt als sonst. Natürlich überholte ich auf die erste Paar Kilometer mehrere Fahrer, darunter etwa 5 Frauen, bis ich endlich selber überholt wurde von einer engen Badehose mit muskulösen Beinen und mich anhängen konnte. Bei der Abfahrt bin ich meistens schneller als alle anderen und konnte ich die Gruppe dann locker überholen und abschütteln – um beim nächsten Anstieg wieder überholt zu werden. Das war also vergeudete Energie und ich entschied mich, auch beim Abfahrt gemütlich hinten rein zu bleiben und mich ein bisschen zu erholen. Leider sind die starken Jungs mich bergauf doch etwas überlegen und musste ich bei der lange Anstieg die Gruppe ziehen lassen. Beim nächste anstieg nahm ich es wie üblich ein wenig locker um nicht zu viel Energie zu verpuffen. Hier wurde ich überholt von einer Gruppe mit einer Frau. Die konnte ich natürlich nicht einfach so gehen lassen! Ich gab Gas und konnte dabei bleiben, direkt hinter die Maja. Natürlich wusste Maja nicht dass ich noch dabei war und konnte ich beobachten wie sie viel Kraft anwendete um aus dem Sattel den ganzen

Berg hoch zu fahren, wo ich gemütlich hinten in die Gruppe rein hing und den Berg hochgezogen wurde. Eine Weile blieb ich hinter diese Gruppe, bis Maja das Tempo bergab nicht mehr halten konnte. Ich liess sie stehen und konnte mich kraftvoll zum abgelösten Gruppe schliessen. Dann ging es lange bergab und gerade aus, wo ich profitieren konnte von den starken Beinen meine ‚Helfer‘. Es wurde im belgische Kreis gefahren und irgendwie akzeptierten die Jungs das ich immer hinten blieb und nie die Führung übernahm – ich liess stetig sehr höflich der andere Fahrer wieder in die Gruppe eingliedern, als er sich von der Spitze auf die Seite fallen liess :D

Leider konnte ich beim nächsten langen Anstieg wieder nicht dabei bleiben und musste das letzte Teil der ersten Runde und das zweite Teil der zweiten Runde alleine fahren. Auf die zweite Runde waren jetzt auch die ‚Kurz Distanzler‘ auf der Strecke. Da staunte ich nicht schlecht. Ich fuhr etwa zweimal so schnell wie die, obwohl ich schon eine Runde in die Beine hatte! Ganze Gruppen von langsame Fahrer – schätzungsweise habe ich etwa 100 überholt.. Soderso glaube ich das der Langdistanz doch eher mein Ding ist, als ich spürte wie viel lockerer ich auf den zweite Runde den Berg hoch kam, vielleicht noch extra motiviert als ich merkte wie überlegen ich die andere ‚Pläuschler‘ war.

Endlich wurde ich dann wieder überholt von einer gelben Nummer (einer Lang Distanzler) und konnte ich anschliessen. So konnte ich das flache Teil der zweiten Runde locker in ein hohes Tempo mitfahren. Und wieder... beim letzten langen Anstieg musste ich sie gehen lassen, wodurch ich die letzten Kilometer alleine gefahren bin. Dort habe ich zu viel Energie verpufft durch zu probieren wieder an die Gruppe an zu schliessen, was mir nicht gelungen ist.

Ich wusste dass ich im Frauenfeld vorne dabei war (auch die Maja hat sich nicht mehr blicken lassen), aber die wievielte Frau ich war wusste ich nicht!

Das Bergauffahren ging besser als auch schon, erstens durch das optimale Vorbereitungstraining am 24-Stunden-Rennen in Schötz letzte Woche (Schlammfresser!) und andererseits durch mein Velomech, Rolli Schär aus Geuensee, der mir am Vorabend 53/39 Zahnräder auf dem Velo gebaut hat, statt die 56/42 die ich bis jetzt hatte.

Velozeit: 1 Stunde 45 min (2.)

Ich der Wechselzone angekommen sah ich dass ich (wie vermutet) vergessen habe einen Gel parat zu legen für auf die Laufstrecke. Schnell habe ich dann noch ein halb leere Tube vom Velo mitgenommen. Irgendwie fühlte sich diese Wechsel nicht so schnell und effizient an, aber anscheinend ging es die anderen auch so.

Wechselzeit: 1 min 11 sek (5.)

Während beider Wechsel und auf der Radstrecke habe ich probiert etwas mit zu kriegen von meiner Position. Einmal dachte ich zu hören ‚(..) erste Frau (..)‘, war mir aber nicht sicher. Nach ein paar hundert Meter auf die Laufstrecke überholte mich dann das Velo, das immer die führende Position begleitet. Der fragte mich: ‚Bist du die erste Frau?‘ Worauf ich meine Schultern hochzog und weiter lief. Dann fragte er nochmals ‚Bist du die erste Frau?!‘, worauf ich schrie: ‚Ich weiss es nicht!‘. Wurde der Typ mich hässig auf mich! Schimpfte etwas und verschwand wieder. Um ein paar Minuten später wieder auf zu tauchen und mich mit Freude zu füllen, weil ich jetzt sicher war das ich die erste Frau auf der Strecke war! Das hatte ich noch nie :D Der Typ hat sich dann noch entschuldigt für den Ausraster und wandelte sich um zur meine persönliche Coach auf der Laufstrecke. Vor der Verpflegungsposte fragte er mich was ich trinken wollte, sprintete mit sein Bike voraus und informierte die Helfer, zum sicher stellen dass ich mein Iso bekam ☺ Auch teilte er mich mit das ich etwa einen Kilometer Vorsprung habe auf meine Verfolgerin, die Maja.. Ständig feuerte er mich an

und rief mich zu das ich es super mache. Ich habe mich ernsthaft überlegt ihm zu bitten damit auf zu hören, weil ein es mich ein wenig gestresst hat. Ich weiss das das laufen nicht meine stärkste Disziplin ist und das ich es nicht überstürzen musste – schliesslich lagen noch fast 15 km vor mir.. Dann nach etwa 3 km, bei eine leichte Steigung bekam ich der Kramp im rechten Adduktoren. Hallo!?! Das hatte ich noch nie! Ich musste anhalten und rief mein Biker das ich der Krampf hatte. Da sprang er vom Velo und fing an meine Bein zu reiben/schütteln/massieren: so herzlich! :D Ich probierte weiter zu laufen, aber brauchte mehr Zeit der Krampf los zu werden. Kurz darauf überholte mich die Maja, die ich anfeuerte. Und nicht lange danach kam auch die Nr. 3 die mir zurief: ‚Komm, es chommt wieder!‘. Kurz darauf ging es wieder und konnte ich krampf frei weiter laufen. Illusionen auf den ersten Platz hatte ich nicht, weil ich wusste dass die meiste Frauen schneller laufen als ich. Also war ich ganz zufrieden mit meiner 3. Position. Zügig lief ich weiter, ohne mich kaputt zu laufen. Auf die zweite Runde (ich hatte schon lange keine Frauen mehr gesehen) habe ich dann ab und zu nach hinten geschaut und konnte in meinem Tempo die Strecke absolvieren, weil ich eh niemand hinter mir hatte. In den letzten Kilometer wurde ich dann plötzlich überholt von eine Frau, aber nach eine schnelle Blick auf ihre Startnummer (rot) kam die Entwarnung: eine Kurz Distanzlerin. Alles tat mir weh, aber so richtig quälen musste ich mich nicht. Im Ziel angekommen wurde nur meine Startnummer und Name gesagt, was ich ein bisschen seltsam fand. Als ich mich ein paar Minuten später hinter das Zielgelände zum Entspannen hinlegte und meine Melone ass, hörte ich ständig: ‚Langdistanz Frau x mit Zeit y wird 2. In ihre Kategorie‘ usw. Nochmals seltsam, weil ich ja meinte ich sei 3. Overall geworden und bei mir haben sie nichts gesagt! Ein Blick auf die Rangliste hat es erklärt: 4. In meine Kategorie und 5. Overall – wie konnte das sein??!! Mich hatten doch nur 2 Frauen überholt! Die Enttäuschung war gross – ich hatte es wieder nicht auf dem Podest geschafft. Nach dem ‚duschen‘ im Rhein habe ich mich dann bei der Raceleitung erkundigt die mit mir zum Datasport Bus gelaufen ist. Die Nummer 3 war eine halbe Minute schneller als ich, obwohl ich doch über die ganze Laufstrecke nur diese 2 Frauen gesehen habe! Kommt heraus: die hatten nicht genug gelbe (Lang Distanz) Startnummer, darum haben sie die andere Dame, die mich in der letzten Kilometer überholt hat, eine rote Nummer (Kurz Distanz) gegeben... Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich noch Gas gegeben und probiert sie im Endspurt zu überholen! So ein seich ☹ Der Raceleitung hat sich entschuldigt und mich gesagt dass ich doch noch zur Siegerehrung warten soll. Dort wurde ich dann auch auf dem Podium bestellt und wurde das Missgeschick dem Publikum erklärt und erhielt ich eine kleine Entschädigung. Damit war aber noch nicht geklärt warum ich 5. Overall war. Wer war dann noch vor mir?! Ein Blick auf die Ergebnistabelle brachte Klarheit: die Tagessiegerin war schneller beim Schwimmen und schneller auf dem Rad, was heisst das sie schon vor mir auf die Laufstrecke war. Der Velotyp war dann anscheinend nach am Schlafen und hat gedacht dass ich die erste Läuferin war.. Laufzeit: 1 Stunde 16 min (11.)

Fazit: eigentlich bin ich zufrieden über meine Leistung, aber leider hat es nicht für ein Podest Platz gereicht. Wenn ich nur das laufen noch etwas steigern kann...