

## **Wie Elefanten motivierend wirken. Erfahrungsbericht meines ersten Triathlons.**

Gross war sie, die Hürde zu meiner ersten Triathlon-Anmeldung. Geliebäugelt habe ich ja schon lange damit, doch getraut noch nie. Bis zum 2. Februar dieses Jahres. Ich lag bei der Masseurin auf der Schrage und erzählte ihr von meiner Ironman-Idee und natürlich auch den Bedenken. Sie meinte nur, meld dich doch an. Du machst es doch für dich. Was gibt es da zu verlieren? Sie war also quasi das Zünglein an der Waage. Noch am selben Abend habe ich mich für den Ironman 70.3 in Rapperswil angemeldet.

Es blieben mir also noch rund vier Monate. Keine Angst. Ich zähle nun nicht jedes Training auf. Aber das erste Wechseltraining möchte ich doch noch erwähnt haben. Das war im Triclublager auf Sizilien. Angekündigt hatte mir man das Ganze schon, aber vorstellen konnte ich mir es nicht wirklich. Doch tatsächlich, kaum hatten wir unsere Räder hingestellt, stürzten wir uns in die Laufschuhe und los ging's. Naja, es war gewöhnungsbedürftig. Aber bis Ende Woche fand frau sogar etwas Gefallen daran.

Habe mir natürlich auch etwas Tri-Literatur besorgt. Mich über die Ernährung an solch einem Rennen Gedanken gemacht. Von „jede halbe Stunde einen halben Riegel“, über „mir behagen die Gel-Pilze am besten“, erhielt ich jegliche Tipps. Diese Tipps, egal ob zur Ernährung, oder wann trage ich was, waren sehr hilfreich. An dieser Stelle, vielen Dank all meinen Gspändli aus dem Triathlon-Club. Kleidung, genau, Kleidung musste auch noch her. Neopren fehlte noch, Tri-Dress sowieso. Aero-Lenker ebenfalls. Bis zum Tag X hatte ich dann alles beisammen. Ich hatte sogar eine Tri-Box mit dabei, welche beim Gewitterbruch ziemlich nützlich war.

Aber nun der Reihe nach. Nach kurzer, aber intensiver Vorbereitung stand er dann bevor, der Tag X oder sagen wir, das Wochenende X. Mental war ich super eingestimmt und auch gesundheitlich fühlte ich mich fit. Am Samstag fuhr ich mit Kathrin zum Rennrad-Check-In. Dort trafen wir auch viele andere „Hergiswiler“. Die Sonne brannte vom Himmel. Während sich die einen noch einen Zeitfahrhelm „zogen“, sinnierten die anderen darüber, ob den Schläuchen das heisse Wetter wohl gut bekommen würde oder ob doch eher noch etwas Luft abgelassen werden müsse. Am Sonntag wussten dann alle, dass der leichte Wind über dem Tennisplatzboden nicht genügend kühlend wirkte.

Ich ging das Rennen, wie auch meine Packliste am Samstagabend noch zig-mal durch. Geschlafen habe ich sehr gut. Sonntagmorgen um 6 Uhr ging es in Sarnen los. Kurz nachdem wir in der Wechselzone waren und unsere Sachen parat legen wollten, ergoss sich ein Gewitterregen über Rapperswil. Es retteten sich alle ans Trockene. Und so wartete ich rund eine halbe Stunde unter dem späteren Penalty-Box-Zelt neben Caroline Steffen. Die Sturmwarnleuchte blinkte noch ziemlich lange, was mich als Rettungsschwimmerin nicht wirklich beruhigte. Dreiviertelstunde vor Start war dann das Spektakel vorbei. WC, Neo anziehen, alles parat legen, zum See laufen und Reinhüpfen... und das alles in stoischer Ruhe. Zumindest äusserlich. Es muss ja nicht jede merken, dass man Greenhorn ist. Die Atmosphäre war toll, die Wassertemperatur erstaunlich angenehm. Die Pro-Ladies starteten. 9.00 Uhr – los! Die ersten 200 Meter waren Horror. Der Neo war eng, die Lunge zugeschnürt und ich glaubte, keine Luft mehr zu kriegen. Ein paar Züge Brustschwimmen, versuchen zu beruhigen und den Tramp finden. Es gelang. Ich fand meinen Rhythmus und fing an, das Rennen zu geniessen. Der Ausstieg aus dem braunen Gewässer im Uferbereich gelang super. Wechselzone. Hab ich alles, hab ich alles. Zigmal visualisiert. Es wird passen.

Los, los, los. Freute mich uwadlich auf die Radstrecke. Aber auch da schwang viel Ungewissheit mit. Wie genau soll das mit dem Nichtwindschattenfahren funktionieren? Und wie genau soll ich da einen Bidon oder etwas zu essen erwischen? Und hoffentlich habe ich keinen technischen Defekt! Aber es lief alles hervorragend. Ich wusste von der Streckenbesichtigung, wann ich etwas Kraft aus der

Pedale nehmen musste um den Witches Hill und wie all die schönen Steigungen hiessen, prästieren zu können. War auch ganz glücklich über meinen Entscheid, mit meinem ganz normalen Alurenner ohne Aerolenker an den Start zu gehen. Fühlte mich so sehr sicher. War vielleicht auf den Flächen etwas langsamer, aber egal, das Ziel war ja eh, zu finishen. Die drei Stunden vergingen wie im Flug. Ich ernährte mich von Riegeln und isotonischem Getränk. Anfänglich war ich ziemlich diszipliniert und nahm regelmässig etwas zu mir. Auf der zweiten Runde musste ich mich jeweils regelrecht zwingen. Vor allem auch zu trinken. Das Wetter war optimal. Nicht zu heiss, nicht zu kalt. Zeitweise etwas feuchtwarm, aber das ist jammern auf hohem Niveau.

Trotz der schönen zwei Velorunden war ich dann froh, dass ich bei der Roundabout Station einfach rechts halten und geradeaus fahren konnte. Absteigen und in die Wechselzone springen. Autsch – erste kleine Vorahnung, wie es werden wird. Tauschte mich dann noch mit Regina aus, ob wir die Socken wechseln oder nicht. Okay, ich geb's zu. Ich tauschte meine nassen Socken gegen trockene. Blasen hatte ich am Abend trotzdem. Lesson learned. Braucht es also nicht. Ja und dann fing das grosse Leiden an. Dass es hart werden würde, das wusste ich, aber das es so weh tut... Nach den ersten zwei Kilometern, wusste ich echt nicht, wie ich die nächsten 19 auch noch schaffen soll. Meine Oberschenkel schmerzten krampfartig. Mein Bauch war schwer von den Riegeln. Ein Mann an der Strecke rief einer anderen Athletin vor mir zu, dass sie weiterrennen soll, auch wenn es wehtue. Der Schmerz höre auf. Er wirkte vertrauenswürdig und ich glaubte dem Mann. Und so versuchte ich weiter zu rennen. Kilometer 3 kam ein Toitoi. Das nützte ich als Entschuldigung für eine kleine Pause. Ach, wie soll ich das je schaffen. Gel wieder in die Hand und weiter... Mein Kollege am Streckenrand fragte nach dem Befinden. Ich verzog das Gesicht und antwortete nur, dass ich lieber Rad fahre als laufe. Aber irgendwann, irgendwann fand ich dann meinen Rhythmus einigermaßen. Kopf nach unten, einfach durch. Ich zog jegliche Register meines „Mentaltrainings“ und staunte immer wieder ob den an mir wie junge Gazellen vorbei hüpfenden anderen Athletinnen und Athleten. So auch zwei, drei Tri-Clübler. Irgendwie war mir immer noch nicht wirklich ums Essen, doch ich wollte einfach keine Krämpfe erwischen oder gar einen Hungerrast. So verdrückte ich doch noch Gels und trank Cola und Wasser. Meine Familie feuerte mich auf der Laufstrecke auch immer wieder an. Das half. Der Weg zurück dem Bahngeleise entlang erforderte nochmals jegliche Konzentration. Er war lang und gegen Ende dachte ich, dass Kilometer plötzlich mehr als 1000 Meter zählten. Als auch ich die Treppe zum zweiten Mal geschafft hatte und kurze Zeit später stolze Besitzerin des gelben Bändeli wurde, wusste ich, es geht nicht mehr weit. Der Wind piff nochmals kräftig vom See her, doch die Elefanten zogen mich weiter. Ich wusste, wenn ich bei den Elefanten beim Zoo bin, dann ist es nicht mehr weit. Und so war es auch. Plötzlich waren dann die Lakers Arena und der blaue Teppich sehr schnell da. Wow, ist das ein sensationelles Gefühl. Nach 5:49:47 war ich im Ziel. Nebst dem offiziellen Ziel, dem „Finishen“, erreichte ich auch noch mein „geheimes“: unter sechs Stunden zu finishen. Kathrin empfing mich und wickelte mich auch gleich mit einer Isodecke ein. Taumelnd vor Glück und schwachen Beinen genoss ich den Augenblick. Unbeschreiblich.

Ich hab sie genommen, die Hürde und hab meinen ersten Triathlon hinter mich gebracht. Bewusst habe ich einen Halb-Ironman ausgewählt und würde es wieder tun. Auch in der Vorbereitung und im Rennen würde ich im Nachhinein nicht viel ändern. Einzig, die Erfahrungen, die ich gesammelt habe, die gebe ich nicht mehr her. Ich weiss nun, wie sich ein Halbmarathon nach 90 Kilometern Rad im Wettkampf anfühlt. Ich weiss nun, dass das beklemmende Gefühl beim Schwimmstart vorbei geht. Ich weiss auch, dass der Startnummernbändel irgendwann nicht mehr nervt. Ich konnte bis anhin nur von anderen Laufwettkämpfen erahnen, wie die Endorphine nach Zieleinlauf sprudeln. Jetzt weiss ich, dass sich die ganze Mühe lohnt. Für genau diese Emotionen, lohnt es sich durchzubeissen. Sich von Elefanten ziehen, von lieben Menschen anfeuern und von viel Freude für den Sport beflügeln zu lassen.