



Teilnehmer 2015

Team Radsporthaus Kriegelstein

StNr	Name	Vorname	Geschlecht	Nationalität	Jahrgang	Verein	Wettbewerb
8	Katzensteiner	Michael	♂		1970	Radsporthaus Kriegelstein	Mitteldistanz
9	Surlan	Vojislav	♂		1967	Radsporthaus Kriegelstein	Mitteldistanz
1001	Scholz	Stefan	♂		1965	Radsporthaus Kriegelstein	Olympische Distanz
1002	Pocklitz	Olaf	♂		1964	Radsporthaus Kriegelstein	Olympische Distanz

Distanzen:

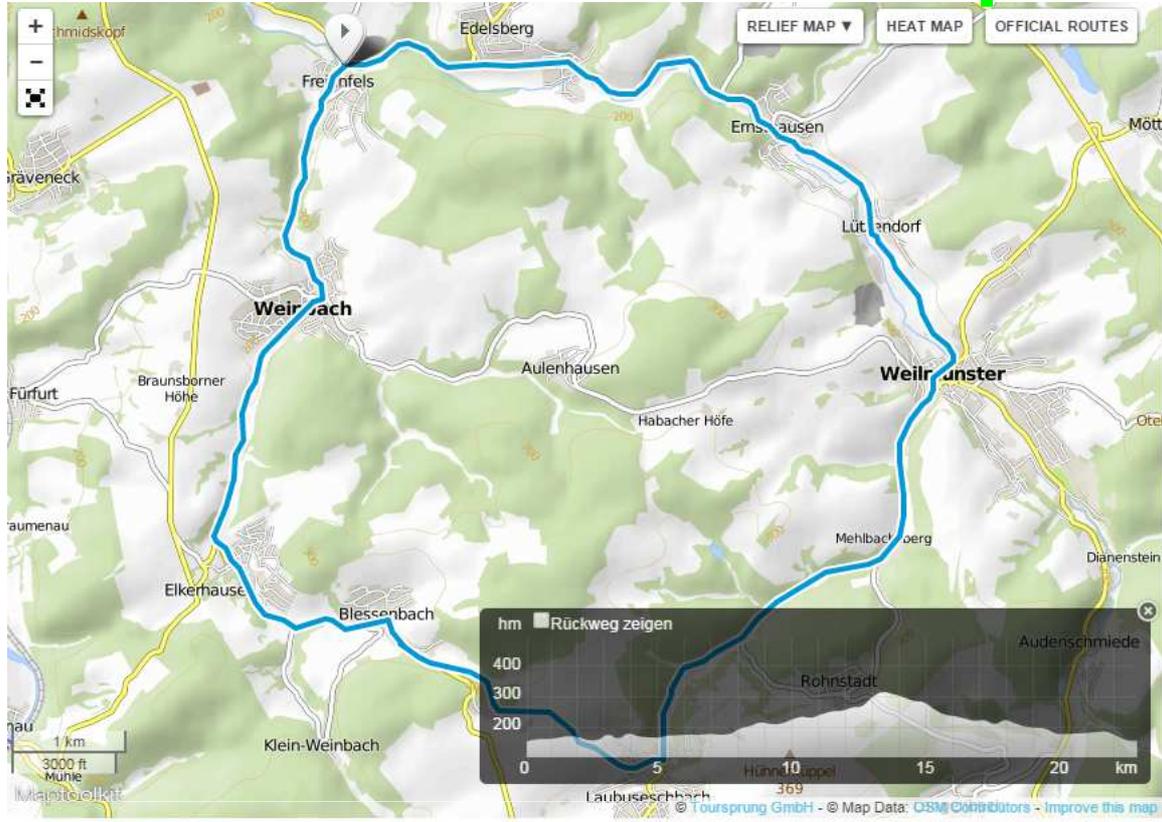
Mitteldistanz

1,9 km Schwimmen; ca.98 km Radfahren; 21 km Laufen

olympische Distanz

1,5 km Schwimmen; ca.54 km Radfahren; ca. 10 km Laufen

Radstrecke – mit Höhenprofil



Impressionen vor dem Start



Eine Herausforderung in 3 Akten!

Wir schreiben Sonntag den 16. August 2015 und das Team Radsporthaus Kriegelstein stellt sich auch dieses Jahr einer neuen Herausforderung im Triathlon. Stefan und Olaf begeben sich heute zum ersten Mal auf eine Olympische Distanz und Vojo und Michi wagen sich auf die Mitteldistanz. Gegen 6:45 Uhr treffen wir uns, wie eigentlich immer vor großen Wettkämpfen, in der TEAM-Zentrale in Frankfurt Zeilsheim. Der TEAM Bus ist schon gepackt und so müssen nur noch die Athleten und die Fans mit in den Bus. Unterstützung erhält das TEAM von Heike und Karin, die als Chauffeur, Photograph, Schlachtenbummler und vor Allem moralische Unterstützung mitkommen. ¶



7:00 Uhr — Abfahrt in Zeilsheim in Richtung Weilburg, das Wetter hat nach einem traumhaften Sommer mit viel Sonne und Hitze leider umgeschlagen und ausgerechnet heute regnet es. Der Wetterbericht hatte diesmal leider recht und es wird den ganzen Tag über ordentlich regnen. Trotz alledem sind wir alle gut gelaunt und voller Tatendrang und auch ein wenig nervös und angespannt, was uns alle heute dort erwartet. Nach einer guten Stunde Fahrt treffen wir in Weilburg ein und finden direkt an der Wechselzone einen Parkplatz. Nun ist die erste Hürde schon geschafft, jetzt sind wir da! Jetzt werden die Startnummern Beutel abgeholt und im Anschluss werden die Räder, der Helm und auch die After Race Beutel vorbereitet. So und jetzt geht's los. Wir checken ein und jeder bereitet seinen Wechselplatz vor, damit dann im Wettkampf auch alles glatt geht und wir keine Zeit verlieren. Alles wird noch einmal kontrolliert, ist auch wirklich alles da? Ja — alles Bestens. Jetzt haben wir noch eine gute Stunde Zeit bis endlich der Startschuss fällt, der Bus bietet uns bei dem „bescheidenen Wetter“ eine gute Rückzugsmöglichkeit und alle sind noch zu Scherzen aufgelegt. Während wir so herumflachsen erfahren wir, dass heute aufgrund der hohen Temperatur der Lahn — NEOPREN Verbot — ist und wir die Schwimmstrecke ohne den Anzug zurücklegen müssen. Macht die Sache zwar nicht leichter, aber Jammern hilft uns auch nicht weiter. ¶

¶

9:30 Uhr — Jetzt geht's erst einmal zur Wettkampfbesprechung — eigentlich wie immer und somit können wir uns langsam aber sicher auf den Start vorbereiten! Jetzt werden noch die Gruppen für den Wellenstart eingeteilt und Michi der bei solchen Sachen immer ein wenig mehr nervös ist als die Anderen steht wieder einmal ganz vorne, aber so ist es halt mal! Jetzt noch einmal mit den TEAM-Kollegen abklatschen und dann geht's ab in die Konzentrationsphase für den Wettkampf. ¶



10:00 Uhr — Der Startschuss fällt und das Spektakel kann beginnen. Michi geht als erster von uns ins Wasser und legt wie die Feuerwehr los, ein typischer Anfängerfehler, denn nach wenigen Minuten ist der Puls zu hoch und auch die Atmung hektisch, dann noch das Getümmel im Wasser! Jetzt heißt es ruhig Blut und mit einer kurzen Brustschwimmereinlage ein wenig Abseits versuchen alles wieder in den Griff zu bekommen. Das gelingt nach einigen Minuten und jetzt, mit dem richtigen Rhythmus, geht's im normalen Kraulstil in Richtung Wendemarke bei 950m. Jetzt läuft alles prima, bis auf die Tatsache das die erste Wegstrecke flussaufwärts führt und sehr, sehr anstrengend ist. Nach der Wende läuft's wie am Schnürchen und das Schwimmen macht da sogar richtig Spaß. Nach ca. 45 Minuten ist der erste Akt auch schon vorbei und ich komme ein wenig mitgenommen aus dem Wasser. Jetzt geht's ab in die Wechselzone, ruhig laufen nicht hetzen dann wird das schon alles. Ich sehe auch wie Olaf und Stefan aus dem Wasser kommen und Richtung Wechselzone stürmen. In der Wechselzone läuft bei mir alles glatt, Power Gel einwerfen, trinken, Helm auf, Startnummer auf den Rücken und ab geht's. ¶



Schwimmen kann so leicht sein!

Jetzt gehe ich auf die mir unbekannte 100 km Radstrecke, es regnet immer noch in Strömen, aber gut ich war nach dem Schwimmen sowieso schon nass, also was soll's. Ich hoffe dass ich einigermaßen gut ins Radfahren reinkomme und einen guten Schnitt hinbekomme. Die ersten Kilometer laufen schon einmal ganz gut, denn man hat ca. 12km Zeit sich gut einzurollen und das bei gut 35 km/h. Was will man mehr, wenn es läuft einfach laufen lassen. In Weilmünster ist die Verpflegungsstelle mit Getränken, Riegel und Gels und im Anschluss kommt der Kontrollpunkt in einer leichten Steigung. Jetzt muss aber auch bald die richtige Steigung kommen, denn das war im Streckenprofil eindeutig zu erkennen. Und man muss auch nicht wirklich lange warten und dann geht's ordentlich hoch! Ich schätze das es ca. 1km mit einer Steigung von ca. 10% ist, lässt sich aber gut fahren und einige Zuschauer feuern einen auch bei diesem beschissenen Wetter an. Oben angekommen geht es dann in einer rasenden Abfahrt wieder hinunter, man kann es aber nicht voll fahren, da die Straße nass und rutschig ist. So ist ein wenig Vorsicht geboten. Aber trotzdem komme ich mit einem Schnitt von über 30km/h in die zweite Runde und bin sehr zufrieden, jedoch stehen noch 3 Runden aus. Durch die lange Runde ist man ziemlich alleine auf der Straße und hat nicht wirklich viel Abwechslung, es heißt einfach nur alles geben und noch ein wenig für den anschließenden Halbmarathon aufheben. Ich habe echt riesiges Glück, denn ich habe heute meinen besten Rad Tag der Saison erwischt und ich erleide keinerlei Einbrüche, alles läuft geschmeidig und so kann ich nach etwas mehr als 3 Stunden endlich wieder links abbiegen in Richtung Wechselzone! Ich bin immer noch voll euphorisiert von meiner Leistung am Rad, nach 3:23:00 bin ich mit einem Schnitt von knapp unter 30km/h wieder in der Wechselzone angekommen, das ist fast 20 Minuten schneller als ich es geplant habe! ¶



Jetzt runter vom Rad, einmal durch den gesamten Wechselbereich und dann Rad aufhängen, Helm runter, Schuhe wechseln und dann los auf den letzten Abschnitt! Die Beine sagen nach wenigen Metern, wir wollen jetzt nicht wirklich noch einen Halbmarathon absolvieren, aber der Kopf sagt des muss einfach noch gehen! Nun müssen sich die Haxen erst einmal sortieren, die Muskulatur muss sich an das Laufen gewöhnen. Geht mehr schlecht als recht, aber ich laufe. Als ich in Richtung der ersten Runde im Wald einbiege, kommt mir Olaf entgegen. Ich gucke wie ein Bus und denke mir, was macht der noch auf der Strecke? Er sollte eigentlich schon lange im Ziel sein? Das Rätsel löst sich erst im Ziel, er ist einfach eine Runde zu viel Rad gefahren und deswegen seinem Zeitplan hinterher. Aber er ist guter Dinge und sieht fit aus, das ist das Wichtigste. Am Beginn der ersten Waldrunde ist direkt eine Verpflegungsstation wo man sich an Getränken und vielem mehr laben kann. Ich laufe immer noch meinen Stiefel herunter, bin zwar nicht sonderlich schnell, aber es geht voran. Nur nicht anhalten heißt die Devise. Nach einiger Zeit erreiche ich den Wendepunkt und bekomme mein erstes Armband und gleich geht es wieder zurück. Jetzt weiß ich was noch vor mir liegt und das gibt mir Hoffnung das Ziel zu erreichen. Jetzt weiß ich auch, dass ich bald meinen Mitstreiter Vojo sehen werde und wir uns gegenseitig anfeuern können. Leider dauert es noch ein wenig, bis ich ihn endlich sehe, seinen Laufstil erkenne ich schon aus der Ferne und nun weiß ich, dass auch er die ersten beiden Disziplinen gut überstanden hat. Ein kurzer Gruß, eine Anfeuerung und weiter geht's. Wir sind nun gut 5:30 Stunden unterwegs und die Kräfte schwinden langsam aber sicher. Aufgeben ist aber in meinem Kopf nicht existent und ich laufe weiterhin immer im gleichen Tempo, egal wie viele mich überholen, immer nur so weiter. Als ich endlich das 2. Band bekomme, wird das Ziel immer greifbarer und es kommt langsam Freude auf, aber auch die letzte Runde muss noch gelaufen werden. ¶

Endlich ich bekomme das letzte Band und verabschiede mich bei den Helfern. Jetzt ist das Ziel zum Greifen nah und die Uhr sagt, dass ich es unter 7:00 Stunden schaffen kann. Jetzt nicht übertreiben schön ruhig weiter laufen. Die letzten Kilometer an der Lahn wollen einfach nicht aufhören aber irgendwann ist es dann doch soweit und es geht rechts ab zum Zieleinlauf. Dieser ist nach einer solchen Anstrengung echt gemein, es geht die letzten 800 Meter den Berg hinauf in den alten Ortskern von Weilburg. Geht's eigentlich noch, aber als ich dann ca. 300 Meter vor dem Ziel den Zielbogen und Karin, Heike, Stefan und Olaf sehe bin ich überglücklich! Diese letzten Meter werden mir immer unvergesslich bleiben, denn jetzt begreife ich, dass ich es wirklich geschafft habe! Ich juble so gut es noch geht und laufe nach 06:46:16 Stunden überglücklich über die Ziellinie! Im Ziel bin ich dann ganz ruhig und genieße es einfach nur was sich in meinem Kopf alles abspielt, als erster kommt Olaf in den Zielbereich und nimmt mich in den Arm und gratuliert. Danach kommen Karin, Stefan und Heike dazu. Ich kann gar nicht so viel sagen, nicht aus Erschöpfung sondern ich bin einfach nur geflashed was heute passiert ist! Ich hab es einfach nur geschafft und meinen Schweinehund mehrmals überwunden. Nach ein paar Minuten habe ich mich wieder gefangen und ich erfahre wie es unseren beiden Olympischen ergangen ist. Stefan hat erst die Startnummer in der Wechselzone vergessen, danach hat er noch i-pod gehört und wurde deswegen warum auch immer, disqualifiziert. Olaf hat eine eigene Disziplin erfunden und seine Radstrecke verlängert ist aber auch gut ins Ziel gekommen. Das sind einfach die Sachen die passieren können bei den ersten Versuchen. Aber aus diesen Fehlern wird man klug und beim nächsten Mal läuft es dann sicher reibungslos ab. ¶



Jetzt ist nur noch unser Vojo auf der Strecke und wir alle erwarten ihn am Schlussanstieg. Und da kommt er auch schon, erst noch mit einem gezeichnetem Blick aber auch bei ihm wechselt dieser sofort als er das Ziel sehen kann! Wir feuern ihn an bis auch er nach 07:06:28 Stunden über die Ziellinie schreitet! Chapeau für diese Leistung. Auch bei ihm ist nicht alles rund gelaufen, er hat eine Penaltystrafe bekommen nach dem Radfahren und kann sich auch im Ziel noch richtig darüber aufregen. Nach kurzer Zeit überwiegt aber die Freude über die super Leistung. Jetzt sind alle gesund und munter im Ziel! Nach einigen alkoholfreien Weizen geht's zurück in die Wechselzone, wir checken aus und begeben uns wieder in den TEAM-Bus. Auf dem Heimweg ist die Stimmung ausgelassen und wir trinken auch noch eine Dose Prosecco auf unseren Erfolg. Nach einem langen erfolgreichen Tag kommen wir wieder wohlbehalten zu Hause an! Jungs wir waren einfach spitze! Vielen Dank an Heike und Karin für die tolle Unterstützung. ¶

¶

Fazit: Für mich ist und bleibt Triathlon die Sportart schlechthin. Es verbindet für mich die körperliche Leistung und Abwechslung mit mentaler Stärke. Die beiden Aspekte zusammen machen es für mich so spannend. Ich bin sicher, dass ich auch in Zukunft viel Spaß dabei haben werde. Größere Ziele wie eine Halbdistanz werde ich aber trotzdem nicht anstreben, denn mehr bin ich nicht im Stande zu leisten, und das ist auch gut so. Wünschen würde ich mir, das Olaf und Stefan noch auf dieser Distanz dazu stoßen und wir nächstes Jahr zusammen vielleicht eine Halbdistanz machen! Vielleicht geht auch dieser Traum noch in Erfüllung, die Chancen stehen wie ich denke gut. ¶

igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell



igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell





Ein TEAM im ZIEL!



Gießener Anzeiger

ZEITUNGSGRUPPE ZENTRALHESSEN

[Gießener Anzeiger](#) / [Sport](#) / [Lokalsport](#) / [Weitere Sportarten](#)

Weitere Sportarten 19.08.2015

Georg Dewald gewinnt in Weilburg Triathlon-Hessenmeisterschaft



Georg Dewald.
Foto: Archiv

GIESSEN - (red). Der Gießener Triathlet Georg Dewald hat beim „Weilburgman“ die Hessenmeisterschaften überlegen in der Triathlon-Mitteldistanz (1.9 km Schwimmen, 99.5 km Rad, 22 km Laufen) gewonnen. Nach 4:45,56 Stunden erreichte der 22-Jährige das Ziel.

Schon vor dem Start zeigte sich Dewald optimistisch, obwohl die Rennvorbereitung für den erst 22 Jahre jungen Gießener Studenten wegen gesundheitlicher Probleme durchwachsen verlaufen war. Der plötzliche Temperatureinbruch auf rund 15 bis 20 Grad und Dauerregen, der auch für einige Rennabsagen sorgte, kam Dewald eher entgegen. „Damit komme ich besser zurecht als die meisten anderen. Für meinen Geschmack könnte es eigentlich sogar noch etwas kühler sein“, sagte Dewald, der bei Meisterschaften für den TSV Krofdorf-Gleiberg startet und über das Zweitstartrecht in der Regionalliga für das Triathlon-Team Gießen aktiv ist, kurz vor dem Start.

Diesem Optimismus wurde Dewald schon früh gerecht. Denn auf der 1,9 km-Schwimmdistanz löste er sich von der Konkurrenz und startete, auch dank eines sehr schnellen ersten Wechsels, mit rund 50 Sekunden Vorsprung als erster Einzelstarter auf die rund 100 profilierten Radkilometer.

Dort fing Dewald bei seinem dritten Start in Weilburg erstmals an, darüber nachzudenken, ob es heute reichen könnte, am Ende des Rennens auf dem Weilburger Rathausplatz das Zielbanner in die Höhe recken zu dürfen.

Doch die Konkurrenz wehrte sich. Hatte er beim Schwimmen noch rund vier Minuten verloren, flog auf einer der Steigungen Tim Stutzer vom TV Bad Orb, ein ausgemachter Radspezialist, an Dewald vorbei. „Ich dachte in dem Moment: Das gibt's doch gar nicht. Eigentlich fahre ich gerade am Berg relativ gut, aber er war da einfach noch viel schneller“, meinte der 22-Jährige. Trotzdem blieb der Gießener cool, fuhr auch die schnellen Abfahrten bei noch immer regnerischen Bedingungen sehr umsichtig und lockerte dort die Beine, um für die abschließenden 22 Laufkilometer, die zum großen Teil durch einen matschigen Wald führten, bereit zu sein.

Mit etwas mehr als fünf Minuten Rückstand auf Stutzer und drei Minuten Vorsprung auf den nächsten Verfolger nahm Dewald die Laufdistanz in Angriff und änderte seine Strategie, wonach er zunächst bei rund 4:30 Minuten pro Kilometer sehr vorsichtig anlaufen und sich dann deutlich steigern wollte, zugunsten einer offensiveren Taktik. Von Beginn an startete er bei einem Tempo von knapp unter vier Minuten pro Kilometer, hatte dabei aber stets auch mit Krampfansätzen in der Oberschenkelmuskulatur zu kämpfen.

Dennoch machte er Zeit auf Stutzer gut: Nach acht Kilometern war er bereits auf etwas mehr als zwei Minuten an seinen Konkurrenten herangerückt. Nach rund 14 Kilometern übernahm Dewald zum zweiten Mal an diesem Tag die Führung und verteidigte sie auch auf den letzten, stark profilierten Kilometern hoch zum Weilburger Rathausmarkt, wo Dewald nach 4:45:46 Stunden im Dauerregen und mit fünf Minuten Vorsprung auf den Zweiten tatsächlich das Siegerbanner als „Weilburgman 2015“ in die Höhe recken durfte.

Weitere Ergebnisse: 9. Stephan Kleinhans (AS Lahnländer Lahnau) 5:06:29; 13. Michael Bareth (TSV Krofdorf-Gleiberg) 5:11:24; 24. Conrad Bender (TSV Krofdorf-Gleiberg) 5:31:22