

Triathlon Remagen 2015



Ein Spektakel in drei Akten



Der Triathlon in Remagen in 2014 hat Vojo und mir so gut gefallen, das wir dieses Jahr unbedingt wieder dabei sein wollten. Vor allem das Schwimmen im Rhein hat es uns angetan und wir freuen uns diebisch auf diese Disziplin. Nachdem wir beide die Halbdistanz in Weilburg gut überstanden haben, geht es hier um einen genussvollen Triathlon zum Abschluss für 2015. ¶

¶

Vojo und ich treffen uns um 6:45 Uhr in Zeilsheim, gepackt wurde schon am Vorabend und somit kann die Anreise direkt beginnen. Stressfrei düsen wir über die Autobahn und sind vollkommen entspannt, da wir wissen was auf uns zukommt. Das Wetter ist zwar trüb, aber es scheint dann doch trocken zu bleiben. Nach gut 1,5 Stunden erreichen wir Remagen. Jetzt holen wir erst einmal unsere Startunterlagen ab, und im Anschluss wird das Fahrrad vorbereitet. Gegen 8:45 Uhr checken wir in der Wechselzone ein. Die Veranstaltung ist wieder ausgebucht und es herrscht reges Treiben in der Wechselzone. Jeder bereitet alles vor, damit nachher alles gut geht. Gegen 9:00 Uhr sind wir fertig und haben nun noch ein wenig Zeit die Seele baumeln zu lassen. Wir sitzen am Rhein auf einer Parkbank und genießen den Tag. Um 9:30 Uhr geht's dann ab auf die Fähre und der Start rückt näher. Komisch, wir sind immer noch nicht nervös, scheint wirklich zu klappen mit einem entspannten Wettkampf. Wir erfahren noch, dass der Rhein dieses Jahr Niedrigwasser hat und wir richtig schwimmen müssen, denn die Strömung ist nur minimal. Egal, dauert es halt ein wenig länger. Um 10:30 Uhr gehen die Profis an den Start und stürzen sich von der Fähre in den Rhein. Um 10:35 Uhr geht Michi in seiner Startgruppe ins Wasser und nur 5 Minuten später geht's auch für Vojo in Startgruppe 3 endlich los. Die Spiele mögen beginnen. ¶

Als ich von der Fähre springe, merke ich dass der Rhein ein wenig kälter ist als letztes Jahr, aber mit dem Neo ist es gut auszuhalten. Ich kraule los und finde auch einen guten Einstieg ins Schwimmen. Als die ersten großen Schiffe vorbeiziehen und der Wellengang steigt, schlucke ich erst einmal ein wenig Wasser und im Neo schaukelt es ganz schön. Es ist wirklich um einiges anstrengender als letztes Jahr, aber trotzdem eine Riesengaudi! Es dauert 10 Minuten länger als 2014 und das haut dann doch ein wenig rein... Der Landgang ist dieses Jahr um einiges leichter, und nach 31 Minuten begeben sich dann in die Wechselzone. Alles ganz ruhig, Gel einwerfen, trinken, Helm auf, Startnummer an, Schuhe an und schon geht's los auf der Radstrecke. Es kommen nun 44 anspruchsvolle Radkilometer. Es hat ein wenig Gegenwind was es nicht unbedingt leichter macht, aber wenn man es ruhig angeht, dann läuft's einfach. Nach ungefähr 20 Minuten auf dem Rad kommt die erste Steigung des Tages, ein wenig beschwerlich aber trotzdem kein Problem, bei der anschließenden rasanten Abfahrt kann man sich wieder gut erholen und dann geht's hinauf auf den 2. Hügel. Oben angekommen gibt's gleich eine leckere Cola und dann hat man wieder einige Minuten Erholung bei der Abfahrt. Jetzt nochmal das Ganze! Nach der 2. bergigen Runde geht es nun wieder rechts ab in Richtung Wechselzone.

Immer schön und stetig bergab. Nach gut 1:30 Stunden ist auch diese Disziplin Geschichte und nun kommt der 2. Wechsel. Rad aufhängen, alles gut verstauen und die Laufschuhe anziehen! Startnummer nach vorne und schon geht's los. Ich trabe mich langsam aber sicher ein und finde schnell mein Tempo. Nicht allzu schnell, aber es läuft. Nach ca. 2 Kilometern sehe ich das erste Mal meinen Mitstreiter Vojo auf der Rheinpromenade. Wir klatschen uns ab und weiter geht's. Er ist beim Laufen einfach stärker und so verkürzt sich der Abstand bei jeder Runde. Trotz der Anstrengung macht auch das Laufen einen Riesenspaß, da die Stimmung an der Strecke einfach genial ist. Viele Zuschauer und noch mehr nette Helfer machen die 10,5 km fast zu einem Genuss! Es werden alle Athleten angefeuert und unterstützt! Chapeau Remagen! Nach 3:27:48 Std. laufe ich völlig entspannt und glücklich über die Ziellinie. Es hat wirklich geklappt und ich konnte einen tollen und entspannten Wettkampf genießen. Nun ab an die Getränkeausgabe und ein wenig Flüssigkeit nachfüllen und dann wieder in den Zielbereich und Vojo abklatschen. Er kommt auch nur einige Minuten später, was aber dem zeitversetzten Start geschuldet ist, ins Ziel. Auch Vojo ist gut drauf und konnte die letzten 3,5 Stunden genießen. Jetzt holen wir unsere Utensilien aus der Wechselzone, packen alles wieder ins Auto, ziehen uns um und begeben uns auf die Heimreise. Noch in Remagen machen wir einen kurzen Zwischenstopp bei McDonalds um endlich mal was Richtiges zu essen. Es gibt lecker Cheeseburger, Chicken Nuggets und Pommes. Eine echte Sportlernahrung eben! Anschließend kann die Heimreise entspannt beginnen! Gegen 17:00 Uhr treffen wir wieder Zeilsheim ein und ein toller gemeinsamer Tag geht zu Ende! ¶

¶

Vojo; wir haben es wieder einmal gut hinbekommen! Hat einfach gut getan dieser schöne Tag und nächstes Jahr machen wir das dann zusammen mit Olaf und Stefan! Ich freu mich drauf. ¶

Impressionen Vojo





Impressionen Michi



