



Das Sportereignis in Mörfelden-Walldorf 2014

Mein erster Soloauftritt - und das gleich bei einem Triathlon



Der Triathlon in Mörfelden-Walldorf
0,5 km – 20 km – 5 km

Vorbericht - Die Vorbereitungen auf den Möwathlon laufen schon seit längerem auf Hochtouren. Im Urlaub in Dänemark habe ich auch widerwillig mit dem Schwimmtraining begonnen und konnte dann doch einige kleine Fortschritte feststellen, dank des neu erworbenen Neoprenanzugs. Mit diesem Hilfsmittel ist das Erlernen der Kraultechnik um einiges leichter. Natürlich wurden auch ordentlich Kilometer auf dem Rad gebolzt und einige Kilometer am herrlichen Nordseestrand gelaufen. So kam ich Ende Juni gut erholt und fit zurück nach Frankfurt. Hier habe ich mich dann wieder meiner Trainingsgruppe angeschlossen und wir haben wie gewohnt Montag und Mittwoch unser gemeinsames Training absolviert. Zusätzlich habe ich noch einige Rennradkilometer im Taunus eingestreut und mich überwunden einmal die Woche im Schwimmbad Kachelzählen zu gehen. Mittlerweile ist der Fortschritt beim Schwimmen enorm und ich kann 2.500 Meter ohne Beschwerden kraulen. Hierauf bin ich schon ein wenig stolz! Laufabschlusstraining war für mich der Eschathlon am 13. Juli 2014 in Eschborn, wo ich den 10km Lauf in 53:30 Minuten absolviert habe. Diese Woche werde ich noch ein wenig radeln und noch einmal schwimmen gehen, dann sollte einem schönen Wettkampf am Sonntag nichts mehr im Wege stehen.

Radsporthaus Kriegelstein *Größtes ZEG - Fahrradfachgeschäft im Frankfurter Westen*

Feldberg im Taunus - 892m



Blick auf Oberreifenberg



Michi's Trainingsgebiet

19. Juli 2014

heute ist es super heiß, fast 35 Grad. Gegen 10:00 Uhr beschließen Karin und ich mit dem bike auf den Feldberg zu radeln und uns an der Quelle ein wenig abzukühlen. Wir fahren gemütlich über den Glaskopf hoch und erfrischen uns dann an der Quelle mit eiskaltem Wasser. Am Gipfel ist es dann ein wenig windig und gut auszuhalten. Karin beschließt eine kleine Siesta einzulegen und Michi fährt in der Zwischenzeit noch mal runter und dann wieder hoch. Danach geht's wieder heim. Wir relaxen den ganzen Nachmittag. Am frühen Abend beginne ich dann mit meinen Vorbereitungen für den Wettkampf. Alles wird ordentlich auf dem Sofa ausgebreitet und kontrolliert. **Schwimmen:** Brille, Hallebadkapp, Triathlon Einteiler. **Radfahren:** Rennrad, Helm, Handtuch, Brille, Trinkflasche, Startnummernband. **Laufen:** Laufschuhe, Laufkappe. Jetzt alles in der Tasche verstauen, das Rad ins Auto und fertig. Abends gibt es dann noch Salat mit Hühnerbrustfilet und reichlich Wasser, Magnesium und Mineralstoffe.



Startschuss - Auf gehts!

Michi macht sich auf den Weg

20. Juli 2014..... es ist wieder einmal ein Sonntag an dem wieder nicht daran zu denken ist sich auszuschlafen. Heute steht mein großer Tag und erster Triathlon für 2014 auf dem Programm. Und das ganz ohne Teamunterstützung, aber ich bin ja schon groß. Somit ist um 6:00 Uhr Schluss mit schlafen. Aber das macht nichts, denn die Nacht vorher ist eh nicht das wahre. Jetzt aber flott unter die Dusche, einen Kaffee trinken, die Flaschen füllen und dann ab ins Auto und nach Mörfelden-Walldorf zu meinem ehemaligen Arbeitskollegen Andi. Um 7:30 Uhr bin ich auch pünktlich da, wir bereiten alles vor, Startnummer aufs Rad, auf den Helm und ans Startnummernband. Von hier aus fahren wir mit dem Rad ins Stadion wo wir unsere Laufschuhe in der Wechselzone deponieren und dann geht's weiter an den Walldorfer Badesee. Hier in der Wechselzone wird nun der Wechselplatz vorbereitet, Rad aufgehängt, Helm, Startnummernband, Radschuhe, Brille, Wasserflasche etc... Noch ein letzter Kontrollblick, dann geht's an den Schwimmstart. Ein wenig einschwimmen, dann ist Wettkampfbesprechung und dann sind es nur noch wenige Minuten bis zum Start. Die Stimmung ist gut und ist zwischen ausgelassen und nervös. Pünktlich um 9:10 Uhr fällt der Startschuss durch den Bürgermeister von Mörfelden-Walldorf und 300 Athleten aus der ersten Startgruppe sprinten ins Wasser. Ich lasse mir ein wenig Zeit und gucke mir das mal aus ein wenig Entfernung an. Aber nun stürze ich mich auch in die Fluten und kraule los. Die ersten Mitstreiter sind schnell wieder überholt, leider ist sehr wenig Platz und ich bin das nicht gewohnt. Zwischendurch schwimme ich immer wieder Brust, da ich mich da besser orientieren kann. Ist sehr ungewohnt und man bekommt schon ein wenig Respekt mit so vielen Menschen gemeinsam zu schwimmen. Aber gut Augen zu und durch. Nach ca. 12 Minuten ist das Ganze dann auch schon wieder vorbei und wir laufen an die Wechselzone Rad. So jetzt alles wie geübt, Füße abtrocknen, in die Socken, Radschuhe an, Helm auf, Startnummernband an, Brille auf nun noch die Schwimmutensilien in den Beutel mit der Startnummer und auf den Platz legen und los geht's. Jetzt kommt meine Disziplin. 20 Kilometer Radfahren. Ich finde sofort einen guten Rhythmus und fahre was das Zeug hält um die erste Runde. Schnell habe ich einen Schnitt von über 36 km/h auf dem Tacho. 3 Kilometer vor dem Ziel nehme ich leicht Tempo raus, kleinerer Gang und höhere Frequenz, damit sich die Oberschenkel ein wenig entspannen können um dann beim Laufen keine Probleme zu machen. So nun Einfahrt ins Stadion, runter vom Rad und an die Wechselstelle. Hier bin ich einer Wettkämpferin wohl zu langsam und sie meint nur ganz gestresst, geht das auch ein bissi schneller? Ich lasse Sie vorbei und denke mir nichts dabei. Bei Kilometer 1 auf der Laufstrecke werde ich Sie wiedertreffen und überholen, denn Sie ist hier bereits am Ende der Kräfte und scheint nicht mehr zu können. Ich kann



Einzug der Gladiatoren



vor dem Start
alles locker lässig



Wechselzone 1 - Rad



jetzt gehts wirklich los

soll ich auch??

mir wirklich nicht verkneifen sie zu fragen ob das nicht ein wenig schneller geht? Ich weiß das ist gemein aber ich konnte nicht anders. Rad aufhängen, Schuhe wechseln und den Helm ans Rad. Kappe auf, Startnummer nach vorne und los geht's. Jetzt heißt es erneut einen Rhythmus zu finden für die 5 Kilometer Laufstrecke. Es hat mittlerweile um die 30 Grad und ist total schwül. Gleich nach dem Stadion ist die erste Wasserversorgung. Die ersten beiden Becher über den Kopf und einer wird getrunken, das ist ja wie bei den Profis. Irgendwie glaube ich nach dem Radfahren zu stehen. Aber ich denke das muss so sein wenn man vorher Rad fährt. Es läuft sehr sehr gut. Keine Probleme beim Laufen die Oberschenkel machen mit, Gott sei Dank. Der Wendepunkt 2,5 km ist erreicht und es gibt nochmals Wasser, das tut gut. Bei km 3,5 kommt mir Andi entgegen und ich feuere ihn kräftig an, dass er ein wenig Tempo macht und seine anvisierte Zeit unter 1:25 Stunden zu schaffen. Weiter geht's und es läuft immer besser bei mir. Den letzten Kilometer gebe ich noch mal alles und beschleunige noch ein wenig. Nach nur 26:39 Minuten Laufzeit und einer Gesamtzeit von 1:18:27 laufe ich stolz wie Oskar über die Ziellinie. Jetzt noch schnell was trinken und dann Andi anfeuern. Auch er schafft sein Ziel die 1:25 Std. zu unterbieten und ist dementsprechend stolz auf seine Leistung. So jetzt sammle ich alle meine Beutel und Utensilien ein und mache mich auf den Heimweg. Der Möwathlon ist top organisiert, die Leute sind super nett und hilfsbereit. Eine rundum gelungene Veranstaltung. Ich bin 2015 sicher wieder dabei.

meine Disziplin



Ich glaube wenn einem das Triathlonfieber gepackt hat, lässt es einem nicht mehr los. Ich freue mich schon auf die nächsten Wettkämpfe und weiß nun auch, dass ich noch einiges beim Schwimmen verbessern muss. Aber ein „echter Katzi“ wächst mit seinen Aufgaben.

Ergebnis:

500m Schwimmen:	12:32 Minuten
20km Radfahren:	39:16 Minuten (inkl. beider Wechsel)
5km Laufen:	26:39 Minuten

Gesamtzeit: 01:18:27 Stunden - Platz 206



jetzt tut's weh!

Das erste Mal dabei.... und auch gleich noch in der Zeitung!



CHRISTOPHER STREET
DAY IN FRANKFURT
Fotos von der CSD-Parade
am Samstag

Frankfurter
Neue Presse

ERSTER WELTKRIEG
IN HESSEN
Vor 100 Jahren: Unsere
Region im Krieg



Frankfurter Neue Presse | Bad Vilbeler Neue Presse | Neu-Isenburger Neue Presse | Höchster Kreisblatt | Taunus Zeitung | Usinger Neue Presse | Nassauische Neue Presse

Eintracht | Lokales | Rhein-Main | Nachrichten | Sport | Ratgeber | Freizeit | Abo & Service | Anzeigen

Startseite > Bilderstrecken

MÖWATHLON: TRIATHLON AM BADESEE WALLDORF

Bild 8 von 18



hier ist er doch

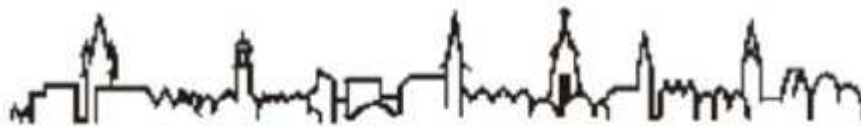
Möwathlon in Walldorf.

[ZUR STARTSEITE](#)
[ZUR BILDERSTRECKEN ÜBERSICHT](#)

Weiterer Fahrplan durch meine Saison:

26. u. 27. Juli 2014 - 24h Rennen am Nürburgring

Radsporthaus Kriegelstein *Größtes ZEG - Fahrradfachgeschäft im Frankfurter Westen*



13. RODGAU TRIATHLON

24.08.2014

Olympische-Distanz 1,4 - 40 - 10 km
Einzelstart und Staffeln
Hessenliga 3/4/5 Männer
startberechtigt: Jahrgang 1996 und älter

**Und das erwartet uns in Remagen am 14. 9. 2014!!!
Ein spektakulärer Start in den Wettkampf!**

Die Distanzen

[2,8 km Schwimmen im Rhein](#)

[44 km Radfahren](#)

[10,5 km Laufen](#)



Bilderstrecke:



Bilderstrecke:



BIANCHI PICO ALU SHIMANO 105 10SP COMPACT TRIATHLON/TIME TRIAL 59



Meine Vision vom neuen Material!

URKUNDE

Michael Katzensteiner

Radsporthaus Kriegelstein

erreichte beim

6. Möwathlon der SKV-Mörfelden

beim Jedermann Triathlon

mit einer Zeit von 01:18:27

Gesamt den 248. Platz

(Swim: 00:12:32 Bike: 00:39:16 Run: 00:26:39)



Abt. Leiter Triathlon

Mörfelden, den 20.07.2014

