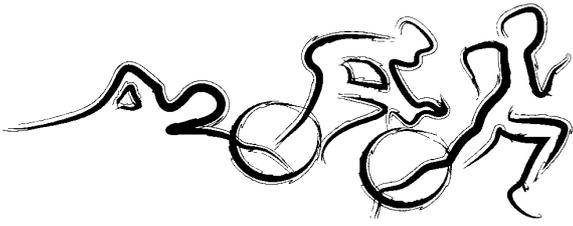


igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell



SWIM BIKE RUN
TRIATHLON

**13. RODGAU
TRIATHLON**
24.08.2014

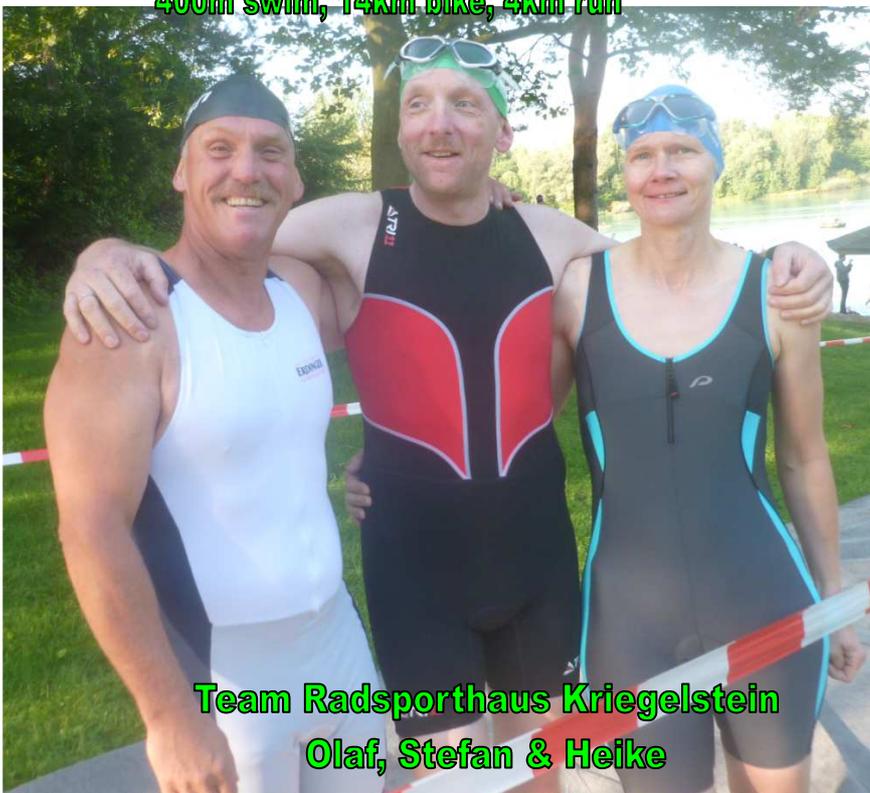
Radsporthaus Kriegelstein *Größtes ZEG - Fahrradfachgeschäft im Frankfurter Westen*



Impressionen vor dem Start

Teilnehmer Jedermann-Distanz

400m swim, 14km bike, 4km run



Team Radsporthaus Kriegelstein
Olaf, Stefan & Heike



TSG Kelkheim Münster
Gaby & Kurt

Teilnehmer Olympische-Distanz

1.400m swim, 40km bike, 10km run



Team Radsporthaus Kriegelstein
Michael & Rafael (leider krank und net dabei)

Vorbericht

16. August 2014.... Das Wetter ist immer noch bescheiden und man muss sich die Regenglücken für das Fahrradtraining suchen. Heute habe ich bis 17:00 Uhr gewartet und wurde mit einer Regenunterbrechung belohnt. 42 km Mountainbike über den Feldberg. Das beruhigt das Gewissen für den bevorstehenden Triathlon im Rodgau.

17. August 2014 Heute ist Rennradtraining mit Stefan angesagt. Wir treffen uns um 7:30 Uhr in Zeilsheim und wollen ein wenig durch den Taunus fahren. Wir fahren über Oberursel, hoch zum Sandplacken, runter nach Schmitten, hoch zum Seelenberg, und dann über Niederreifenberg hoch zum Feldberg. Hier treffen wir Heike und Karin, die von Glashütten mit dem Mountainbike hochgefahren sind. Am Gipfel hat es gerade mal 10 Grad und so beschließen wir uns im Feldberghof an Kaffee und Kuchen zu laben und ein wenig aufzuwärmen. Danach fahren die Mädels wieder nach Glashütten und Stefan und ich brettern noch bis Zeilsheim. Coole Trainingseinheit, mit 75 km und einem richtig guten Schnitt von 24km/h und ca. 1.700 Hm. Die Fahrradform dürfte mittlerweile stimmen.

18. August 2014 Nach getaner Arbeit, heißt es heute Lauftraining mit Stefan. Wir drehen eine Runde um den Industriepark Höchst und haben dann auch 14km geschafft. Somit auch diese Disziplin ok.

20. August 2014 Heute laufe ich mit Olaf und Matze um den Industriepark um einfach noch ein wenig Bewegung zu haben. Alles läuft prima und ich bin schon überrascht wie gut bei mir die Laufform ist. Aber besser so als anders.

21. August 2014 Heute wird zum Abschluss noch mal Schwimmtraining eingestreut. Das Wetter ist zwar bescheiden, aber mit dem Neopren sollte das kein Problem darstellen. Ich mache 2 Einheiten á 1.400 Meter Kraul und immer mit Rauslaufen aus dem Wasser, Neopren ausziehen üben. Klappt auch hier alles und ich bin bei ca. 2 Minuten pro 100 Meter. Somit ist alles noch mal trainiert und geübt. Eigentlich kann nichts mehr schief gehen!

22. und 23. August 2014 Jetzt ist Ruhe angesagt und warten. Das ist für mich eine bescheidene Disziplin, denn ich bin weder geduldig, noch mag ich die Untätigkeit. Also habe ich leider genügend Zeit über alles nachzudenken. Die Nervosität steigt von Stunde zu Stunde und eigentlich kann ich mich dann selber nicht mehr leiden. Aber ab Samstag 19:00, ich schaue mir den Bundesliga Start in der Sportschau an werde ich langsam ruhiger. Es ist alles gepackt und vorbereitet, jetzt kriege ich die letzten Stunden auch noch rum. Komischerweise kann ich auch sehr gut schlafen und alles ist gut.



Unkonventionelles Schwimmtraining im Hause Scholz! Hier wird aber auch gar nichts dem Zufall überlassen. Vielen Dank für die persönlichen Einblicke in dieses Geheimtraining lieber Stefan. Der eine oder andere Lacher sind Dir sicher!

Radsporthaus Kriegelstein *Größtes ZEG - Fahrradfachgeschäft im Frankfurter Westen*

Wettkampftag:

24. August 2014 5:30 Uhr klingelt der Wecker in Glashütten und los geht's. Karin begleitet mich heute bei meinem großen Vorhaben Triathlon. Alles läuft wie am Schnürchen und um 6:30 Uhr fahren wir los in Richtung Zeilsheim. Stefan, Heike und Olaf sind auch schon da und nun wird noch mal alles überprüft. Michi gibt Olaf noch schnell einen Einteiler damit auch er ordentlich in den Wettkampf starten kann. So nun haben wir alles was wir brauchen und los geht's in Richtung Rodgau. Im Bus merkt man uns allen dann doch noch die Nervosität an, denn keiner von uns weiß so richtig was ihn heute erwartet. Olaf und Stefan sind Novizen auf der Sprintdistanz und machen ihren ersten Triathlon überhaupt und Michi stellt sich zum ersten Mal der Olympischen Distanz. Dementsprechend angespannt sind wir alle. Aber wie immer sind wir guter Dinge. Der Grundsatz ist und bleibt einfach Spaß zu haben. Natürlich sind wir auch ehrgeizig und wollen eine gute Leistung abrufen, denn sonst würde man ja umsonst trainieren.

Impressionen Schwimmen



Nun geht alles seinen Gang, wir holen alle unsere Startunterlagen ab, checken in der Wechselstation ein und bereiten alle unseren Wechselplatz vor. Rad auf die Aufhängung, Radschuhe und Socken platzieren, die Startnummer ans Rad und eine ans Nummernband, Helm bereitlegen, Laufschuhe, Sonnenbrille, Trinkflaschen und Gel kontrollieren. So alles sitzt, passt, wackelt und hat Luft. Jetzt ab zur Wettkampfbesprechung und dann gehen wir an den See und machen uns mit den Örtlichkeiten vertraut. Heike, Stefan und Olaf sind schon im Startmodus und begeben sich zum einschwimmen in den See. Um 9:05 Uhr fällt der Startschuss und die Jedermänner stürzen sich in die Fluten. Mitten drin unsere Mitstreiter. Heike, die fleißig schwimmen geht, ist eindeutig die schnellste der Drei! Aber nach ca. 11-12 Minuten haben alle das Wasser verlassen. Auch Kurt und Gaby machen mit, wussten wir im Vorfeld nicht, aber auch die beiden werden von Karin und Michi ordentlich angefeuert. Vom Rest des Jedermann Rennens bekomme ich nichts mehr mit, denn um 9:30 Uhr beginne auch ich mich vorzubereiten. Neopren anziehen, Hallebadkapp aufsetzen und die Brille noch mitnehmen. Jetzt noch Karin drücken und verabschieden und ab ins Wasser zum einschwimmen. Das Wasser ist mit 17 Grad um einiges wärmer als die Luft und somit bleibe ich gleich am Rand stehen. Jetzt sind es nur noch wenige Momente bis zum Start und ich mache gefühlte 100-mal meine Schwimmbrille sauber bis es endlich losgeht. Um 9:50 Uhr stürze auch ich mich in die Fluten und kraule los. Ich finde sofort einen guten Rhythmus und es geht alles besser als erwartet. Ich schlucke nur einmal bei ca. 500 Metern ordentlich Wasser, da ich mich umschaue will, ob ich auch net der Letzte bin. Im Wasser habe ich überhaupt kein Gefühl wie es bei mir läuft. Aber nach dem Schluck lasse ich das mit dem umschaue. Alles läuft wie am Schnürchen, manchmal muss man sich ein wenig Platz im Wasser verschaffen, aber alles läuft sehr fair und zivilisiert ab. Als ich aus dem Wasser steige und auf die Uhr gucke bin ich echt beeindruckt, denn ich habe für die 1.400 Meter nur 27 Minuten gebraucht. Das ist für mich eine Top Leistung und beim hochlaufen in die Wechselzone signalisiere ich Karin, das heute was geht! In der Wechselzone habe ich erstmal leichte Probleme mein Rad zu finden, aber anhand meiner Schuhe finde ich dann doch alles. Jetzt geht alles schnell, Helm aufsetzen, Brille auf, Schuhe an und die Startnummer auf den Rücken. Und schon laufe ich in Richtung Straße, nach der Markierung springe ich aufs Rad und bringe dieses mal ordentlich auf Tempo. Jetzt kommt meine Disziplin, denn auf dem Rad fühle ich mich immer wohl. Hier kann ich entspannen und meine Gedanken kreisen lassen. Es ist immer noch sehr kalt und ich bin froh eine Windjacke angezogen zu haben. Nach ca. 5 Kilometern ist der Schnitt endlich über 30 km/h und steigt stetig an. Also alles im Grünen Bereich. In der ersten Runde habe ich mir vorgenommen ein Gel zu nehmen und reichlich zu trinken und Vollgas zu geben. Das gelingt mir auch ganz gut und nach 23 Minuten ist die erste Runde mit 14km schon Geschichte. Also auch die 2. Runde noch mit Vollgas machen und dann sehen was rauskommt. 2. Runde läuft ähnlich wie die erste und der Schnitt pendelt sich um die 34km/h ein. Somit bin ich auch hier schneller als gedacht. In der 3. Runde nehme ich ein wenig raus und trinke alles was geht. Ich muss mich zum Trinken zwingen, denn sonst werde ich beim laufen unnötig leiden. Also schaffe ich beim Radfahren dann doch 1,5 Liter Wasser zu trinken. Mittlerweile scheint auch die Sonne und mit um die 19 Grad ist es richtig angenehm. Auch die letzte Runde geht schnell vorbei und nach ca. 1:10 Std. habe ich die 40km hinter mich gebracht. Der



Olaf, was ein Kerl



Olaf, Stefan, Heike vor dem Start



fast geschafft



endlich wieder Boden unter den Füßen





Am Ziel aller Träume!

Stolz auf Ihre Leistung!

zweite Wechsel klappt viel besser als der erste und nach knapp 80 Sekunden bin ich bereits auf der Laufstrecke, vorbei am Team welches mich lautstark anfeuert. So nun heißt es Rhythmus suchen und hoffentlich auch schnell finden. Der erste Kilometer ist die Hölle, die Oberschenkel sind noch nicht locker und es ist eine Tortur. Aber nach dem ersten Kilometer fängt mein Diesel an zu rollen und ich laufe mich frei. Nach meiner Rechnung bin ich sehr gut in der Zeit und habe sogar den bescheidenen 1. Kilometer in 6 Minuten bewältigt. Jetzt beginnt in meinem Kopf die Rechnerei. Schaffe ich wirklich die erhoffte Zeit von 2:45? Nach 3 Kilometern auf der Laufstrecke habe ich eine Gesamtzeit von 2 Stunden auf der Uhr was mir signalisiert, heute geht wirklich was. Jetzt nur ruhig und konzentriert bleiben und nicht überziehen. Am Wendepunkt werde ich noch mal lautstark vom kompletten Team angefeuert und nun bin ich mir schon sicher, dass heute nichts mehr schiefgehen kann. Denn auch wenn ich einen Krampf kriegen sollte, schaffe ich es noch unter 3 Stunden ins Ziel. Bei Kilometer 6 werde ich kurz mal sentimental, und mich übermannen die Gefühle wie genial es heute geht und was für Sorgen und Bedenken ich im Vorfeld hatte. Aber ich hab ja eine dunkle Sonnenbrille auf und somit kriegt diesem persönlichen Moment keiner mit. In der Endphase des Rennens merke ich das auch die 2:45 zu knacken sind und noch viel mehr drin ist an diesem Tag. Nach dem 8 Kilometer Schild gebe ich noch mal alles was drin ist und beschleunige. Die letzten 500 Meter lege ich noch einen ordentlichen Sprint hin und stürme mit einem lauten Schrei der Erleichterung bei sagenhaften 2:39:32 über die Ziellinie. Kurz nach dem Ziel habe ich ein zwei Minuten Zeit und ringe nach Luft, ich habe alles gegeben. Als Karin und Stefan auf mich zulaufen, habe ich schon wieder Normalpuls und drücke die beiden herzlich und freue mich auch über die Glückwünsche. Gaby und Kurt kommen auch noch dazu und sind auch sichtlich beeindruckt. Jetzt hole ich mir noch schnell mein T-Shirt ab und dann hole ich alle Sachen aus der Wechselzone. Karin und Stefan helfen mir beim schleppen. Jetzt noch schnell warme und trockene Klamotten anziehen und dann geht's zurück nach Zeilsheim. Jetzt gibt es noch Gegrilltes bei Familie Scholz und der Tag klingt bei gutem Essen und Gesprächen über den Wettkampf geruhsam aus. Langsam fällt bei allen das Adrenalin ab und wir werden müde. Gegen 16:00 Uhr machen wir uns auf den Heimweg nach Glashütten. Was ein geiler Tag.

Herzliche Gratulation auch an Heike, Stefan und Olaf die Ihren ersten Triathlon überhaupt und mit Bravour gemeistert haben. Ich bin mir 99,9% sicher, das auch die Drei das Triathlon-Fieber gepackt hat und es nicht unser letzter gemeinsamer Wettkampf war. Und wenn Vojo wieder aus dem Urlaub zurück und Rafael wieder gesund ist, dann sind wir eine unschlagbar geniale Truppe.

Herzliche Gratulation an Kurt, der wieder einmal auf dem Treppchen stand. Auch unsere liebe Gaby hat sich ein weiteres Mal überwunden und einen Triathlon gemeistert. Chapeau... Ihr haltet immer die Fahne für den TSG Kelkheim hoch!

Finisher Jedermann Distanz - Team Kriegelstein & TSG Kelkheim vereint!



Gaby, Stefan, Heike, Olaf



Kurt beim Zielsprint

Turn- und Sportgemeinde Münster e.V. 1883



Turnen · Leichtathletik · Fitness + Gesundheit · Handball · Radsport · Karneval · Karate · Kegeln



**Kurt beim Zieleinlauf, Siegerehrung und stolz wie Oskar!
Ehre, wem Ehre gebührt! Glückwunsch an Kurt.**



Ergebnisse Jedermann:

Damen:

SCHMITT Gaby	01:03:09.64
SCHOLZ Heike	01:12:57.28

Herren:

SCHOLZ Stefan	00:59:41.31
POCKLITZ Olaf	01:05:04.12
WOLLENWEBER Kurt	01:21:48.74

Ergebnisse Olympisch:

KATZENSTEINER Michael	02:39:32.00
-----------------------	-------------