

14. September 2014

igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell

Triathlon Remagen - 2014



Diese Bilder aus der Zeitung haben mich angelacht.



Vojo war auch gleich begeistert und schon sind wir angemeldet!

Worum gehts?

22. Rhein-Ahr-Triathlon am 14. September 2014

in der Gesundheits- und Fitnessregion Rhein-Ahr-Eifel in Remagen



Genehmigungs-Nr. 2014/xx RTV

Die Distanzen

2,8 km Schwimmen im Rhein

44 km Radfahren

10,5 km Laufen

Angepeilt ist eine Zeit unter 3:00:00 Stunden

Vorbericht:

4. September 2014

Jetzt sind es nur noch 10 Tage bis zum Start in Remagen. Endlich werden Vojo und ich gemeinsam einen Olympischen Triathlon machen. Ich habe diese Jahr den großen Vorteil, das ich schon an zwei Wettkämpfen teilgenommen habe und somit schon ein wenig Routine habe. Aber irgendwie ist immer alles anders. In Remagen werden wir im Rhein schwimmen, die Radstrecke ist als schwer beschrieben und dann noch 10,5km laufen, da kann einiges passieren. Nachdem Vojo wieder aus dem Urlaub heimgekehrt ist, haben wir diese Woche schon ordentlich zum trainieren genutzt um auch sicher nichts dem Zufall zu überlassen. Montag hatten wir eine harte und lange Laufeinheit, der Muskelkater war enorm... Dienstag haben wir dann einen Ruhetag eingelegt um am Mittwoch bei bescheidenem Wetter eine Schwimmeinheit im Walldorfer Badensee zu absolvieren. 3.000 Meter Kraul standen auf dem Programm und es war kein Problem. Vojo muss noch ein wenig Kurshalten üben, er schwimmt gerne kreuz und quer aber ansonsten alles paletti. Heute machen wir noch eine Einheit schwimmen mit anschließendem Laufintervallen. Danach ist erstmal Wochenende angesagt und ab Montag sehen wir weiter.

Das Zimmer für Remagen ist auch schon gebucht, somit kann es eigentlich losgehen. Jetzt heißt es nur noch die Spannung halten und abwarten. Da es sich um unser Saisonfinale handelt fällt das auch alles ein wenig leichter. Dieses Jahr haben wir wirklich sehr vieles erfolgreich bestritten. Mal sehen was Remagen bringt!

**Walldorfer Badensee - unser neues Trainingsdomizil !
Auch das Schwimmtraining soll Spass machen.**



10. September 2014

Die Zeit vergeht wie im Flug und es sind nur noch 4 Tage bis zum Start in Remagen. Die Vorbereitungen gehen in die Endphase, die Unterlagen sind alle ausgedruckt, und die ersten Utensilien werden schon vorbereitet. Wir haben uns sogar eine Checkliste erstellt, damit wir auch ja nichts vergessen. Montag hatten wir noch eine Laufeinheit in Zeilsheim, 5 mal 2,4km mit einigen Intervallen. Lief alles gut, hat alles in Allem 1:06:00 gedauert. Wir sind also fit. Heute Mittwoch wird noch mal Radfahren trainiert, unser berühmter Schmerzberg, da hat man in kürzester Zeit eine angemessene Trainingseinheit zusammen. Und das soll es dann auch gewesen sein. Denn die Ruhephase vorher ist auch enorm wichtig, damit wir am Sonntag genügend Energie haben. Die Wetterprognose ist bescheiden und somit brauchen wir alle zur Verfügung stehenden Körner. Aber ich bin zuversichtlich das alles wie geplant klappen wird. Die Zeit ist erstmal nebensächlich. Gut und gesund ankommen und Spass haben ist die Devise.

Blick auf den Meisterturm Hofheim



hier gehts immer wieder hoch - Rekord - 15 Wiederholungen



Wir nennen ihn auch Schmerzberg

Samstag 13. September 2014

Jetzt beginnen die letzten Vorbereitungen für den morgigen Wettkampf in Remagen am Rhein. Morgens um 8:00 Uhr bin ich noch mal bei Stefan im Geschäft und er stellt mir die Schaltung meines Rennrades ein und schmiert noch mal die Kette, danach gibt's noch ordentlich Luft auf die Reifen. Dieser geniale Service gibt einem einfach noch mal Sicherheit und ein gutes Gefühl. Vielen Dank dafür. Danach fahre ich wieder nach Hause, wir frühstücken ausgiebig und danach fange ich an alle Utensilien für den Triathlon vorzubereiten, anhand der Checkliste. Nach einer guten halben Stunde ist dann auch alles verpackt, jetzt noch ein paar Klamotten zum umziehen und dann sind wir eigentlich auch startklar. Jetzt einfach noch ein wenig relaxen. Um 15:00 Uhr starten wir dann in Richtung Remagen. Die Fahrt verläuft gut und wir erreichen unser Hotel gegen 16:30 Uhr. Wir werden freundlich im Hotel Oberwinter in Remagen empfangen und beziehen unser Zimmer. Nachdem alles auf dem Zimmer ist, fahren wir an die Rheinhalle Remagen um die Startunterlagen zu holen und die Begebenheiten zu checken. Es ist alles gut ausgeschrieben und gut zu finden, es stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung, somit alles prima. Die Startunterlagen bekommen wir unkompliziert und schnell, es wird uns alles gut erklärt. Beim Begutachten der Radstreckenpläne bekomme ich gleich wichtige Tipps von einem Einheimischen, der mir genau den Streckenverlauf schildert. Danach gibt er mir auch noch Tipps zur Laufstrecke, da auch hier eine Steigung in der Altstadt zu verzeichnen ist. Alle sehr nett und hilfsbereit. Nun schauen wir uns noch den Schwimmstart an und danach geht's ab zum spazieren durch den Ort. Es ist wirklich gut dass Karin mit von der Partie ist, das macht die Wartezeit kurzweilig. Nachdem wir den Ort erkundet haben, gehen wir noch in der Altstadt einen Dönerteller mit

Pommes und Salat essen und natürlich Postkarten schreiben, ehe wir dann wieder zurück ins Hotel fahren. Während ich dabei bin die Sportschau zu gucken kommt auch Vojko im Hotel an. Nach seinem check in im Hotel gehen wir noch in die Bar und trinken etwas. Hier erforschen wir dann auch im Internet die Wassertemperatur des Rheins, denn Michi hat die Befürchtung, dass dieser „eiskalt“ ist. Soll aber laut Internetberichten 19 Grad haben. Das beruhigt dann doch alle. Jetzt bestellt sich Vojo noch was zu essen, und als dieses kommt, gehen wir alle auch unsere Zimmer. Morgen wird lange und anstrengend genug. Vorher verabreden wir aber noch, das wir gegen 8:15 Uhr an Rheinhalle fahren wollen. So jetzt heißt es nur noch Schlaf finden und dann kann es losgehen. – Klappert wider Erwarten gut!

Der Tag der Wahrheit!

Sonntag: 14. September 2014

06:30 Uhr klingelt der Wecker bei Karin und Michael, aufstehen, duschen und dann ab ans reichhaltige Frühstücksbuffet. Es gibt alles was das Herz begehrt und ich stärke mich mit Rührei und Schinken und als Abschluss gibt es noch ein Stück Kuchen. Gegen 7:30 Uhr kommt auch Vojo dazu und stärkt sich für den Wettkampf. Wir haben gut geschlafen und sind guter Dinge das alles klappen wird. Nach dem Frühstück noch auschecken und danach fahren wir dann direkt zur Rheinhalle. Auch das Wetter hat sich stabilisiert und scheint richtig gut zu werden. Zumindest bleibt es den ganzen Tag trocken laut der Wetterprognose und diese sollte dann auch recht behalten. Es ist alles gut organisiert und wir finden auch gleich einen Parkplatz in der Nähe. Jetzt geht's richtig los. Jetzt muss die Wechselzone hergerichtet werden, der Transponder ans Bein usw. Wir verpacken alles in eine große IKEA-Tüte und dann gehen wir zum Radcheck-Inn in der Wechselzone. Vojo bereitet seinen Platz mit der Nr. 324 vor und ich gehe zu Platz 299 und lege mir alles zurecht, damit dass dann auch alles reibungslos vonstattengehen kann. Nach ein paar Minuten ist alles erledigt und wir haben noch eine halbe Stunde Zeit bis wir von der Fähre abgeholt





Abfahrt zum Start



Wechselzone

werden. Somit haben wir noch Zeit. Irgendwann ziehen wir dann den Neo schon mal an und langsam begeben wir uns in Richtung Fähre. Jetzt geht's gleich los, und wir sind schon gespannt was uns hier alles so erwartet. Pünktlich um 10:00 Uhr legt die Fähre ab stromaufwärts nach Sinzig. Die Fährfahrt ist spannend, denn langsam merken wir wie weit 2,8 km sein können. Aber irgendwie ist alles super, wir unterhalten uns gut mit anderen Athleten und die Zeit vergeht wie im Flug. Am Startpunkt angekommen macht die Fähre mit uns noch eine Karussellfahrt, was allen Teilnehmern sichtlich Spaß macht. Nun geht's aber endlich los und die Profis stürzen sich ins Wasser. Wir gucken uns das erstmal an und finden die Eindrücke richtig cool! Jetzt haben wir nur noch 5 Minuten Zeit bis auch wir auf die Strecke dürfen. Jetzt muss die Badekappe angezogen und die Schwimmbrille gerichtet werden und dann sind wir auch schon startklar. Jetzt noch mit Vojo abklatschen und dann endlich geht's los. Beim Laufen auf die Rampe merken wir wie schön warm der Rhein ist und so stürzt man sich ja viel lieber in die Fluten. Jetzt heißt es Kraulen für die nächsten Minuten. Es geht richtig gut los, ich finde einen guten Rhythmus und es macht einen riesigen Spaß im Rhein zu schwimmen. Immer mal wieder orientieren, damit man die Bojen nicht verpasst, aber es sind auch genügend Kajaks im Wasser die einem den Weg weisen. Leider ist nach 20 Minuten das Schwimmen schon zu ende, Mann war das genial! Am Anlegesteg steht das THW und hilft den Teilnehmern aus dem Wasser. Das ist ein wenig tückisch aber dank der Hilfe geht alles gut. Jetzt geht's ab in die Wechselzone. Hier geht alles schnell, Neo und Badekappe und Brille runter und im Beutel verstauen, Ordnung muss sein, dann die Socken anziehen, Radschuhe an, den Helm aufsetzen und verschließen, Brille auf und die Startnummer anlegen. So jetzt ist alles paletti und los geht's. Beim Rauslaufen sehe ich Vojo, der sich auch fertig für die Radstrecke macht. Wir werden uns erst auf der Laufstrecke wiedersehen. So jetzt kommt meine Disziplin, aber ich weiß ja noch nicht was anspruchsvolle Radstrecke zu bedeuten hat. Die ersten beiden Kilometer geht es flach los und das ist auch ganz angenehm, aber danach geht es stetig bergauf, ca. 6 Kilometer eher moderat aber dann kommt ein sehr steiles Stück was ganz schön Körner kostet. Irgendwie fällt auch der Schnitt in den Keller und ich denke darüber nach, wie lange ich wohl für diese 44 km brauchen werde. Aber gut es geht dann ein Stück bergab, danach geht es leicht steigend weiter. Jetzt kommt eine scharfe Linkskurve und schon wieder geht es steil bergan. Nach ca. 1,5 Kilometern Steigung gibt's erstmal Cola an der Verpflegungsstelle ehe es dann mal länger steil bergab geht. Hier kann man sich endlich mal ein wenig erholen und der Schnitt steigt wieder auf ca. 28 km/h. Aber die beiden Steigungen darf man nach der rasenden Abfahrt gleich nochmals bewältigen. Aber gut, ich wollte das ja so also gibt es hier auch kein Jammern. Beim zweiten Mal bei der Verpflegung gibt's noch mal ein Cola und jetzt geht's bis zum Ziel nur noch bergrunter. Ein gutes Gefühl! Schnitt erholt sich langsam und mit mehr als 60 km/h geht's den Berg hinunter. Jetzt noch durch die kleinen Ortschaften, wo auch viele Leute uns anfeuern in Richtung Rheinhalle Remagen. Am Ende der Radstrecke habe ich einen Schnitt von 30,4 km/h auf dem Tacho, was mich sehr sehr stolz macht. Aber wie wird das jetzt mit dem Laufen nach einer solchen Anstrengung? Erstmal Rad abstellen, Helm runter, Schuhe wechseln und lost geht's auf die 10,5 km lange Laufstrecke. Rundkurs 3 mal 3,5 km durch Remagen. Mann tun mir die Haxen weh... Gott sei Dank kommt gleich eine Verpflegungsstelle wo ich eine weitere Cola zu mir nehme... ich komme mir vor, als würde ich stehen, irgendwie geht nichts voran... Jetzt sehe ich Karin, die mich anfeuert und motiviert und auch reichlich Bilder macht. So biege ich auf die erste Runde ein und laufe entlang der Rheinpromenade. Hier ist einiges los und die Stimmung ist gut. Meine aber eher nicht. Ich kriege keinen Rhythmus, die Beine sind



Schwimmen im Rhein



Vojo nach dem Schwimmen



Vojo geht auf die Radstrecke



Wechselzone nach dem Schwimmen



Michi bei der Anfahrt zum Wechsel Laufen



Hopp, hopp Katzi

sauschwer, das Cola mit der Kohlensäure bereitet mir Probleme und ich habe Seitenstechen. Ach was ein Scheiss geht mir durch den Kopf. Am liebsten hätte ich mich nach dem ersten Kilometer ins Cafe gesetzt und ein Bier getrunken. Aber jetzt habe ich mich schon mehr als 2 Stunden gequält und jetzt bringe ich es auch zu Ende. Jetzt kommt noch der erste Anstieg auf der Laufstrecke, und dann geht es durch die Altstadt über Kopfsteinpflaster wieder an die Rheinpromenade. Hier kommt mir das erste Mal Vojo entgegen. Auch er sieht sichtlich gezeichnet aus, läuft aber auch noch. Wir klatschen ab und motivieren uns gegenseitig. Jetzt habe ich die erste Runde fast geschafft und liege komischerweise auch auf der Laufstrecke im Soll. Jetzt noch mal das ganze. Verpflegen und laufen... Beim zweiten Anstieg höre ich auf einmal von hinten „das ist der schreckliche Anstieg von dem ich dir gestern erzählt habe"! Ich wundere mich aber als auf einmal der nette Kerl von gestern Abend neben mir läuft (der mir die Strecke erklärt hat) ist mir klar wer das ist. Wir laufen ein paar Meter nebeneinander, er hat aber noch mehr im Tank wie ich und ich versuche weiterhin mein Tempo zu halten. Als die zweite Runde auch Geschichte ist, hoffe ich nur dass die dritte Runde schnell vorüber geht. Jetzt noch mal Vojo abklatschen – er motiviert mich mit den Worten – Super Michi gib alles. Jetzt noch ein letztes Mal die Steigung hoch, noch mal durch die Altstadt und dann noch ca. 1,5 km Rheinpromenade, jetzt noch einmal rechts um die Kurve und ich kann den Zielbogen sehen. Nach 2:54:08 überquere ich sichtlich gezeichnet aber glücklich die Ziellinie. Mann war das schwer. Aber ich bin super stolz es geschafft zu haben. Karin eilt herbei und drückt mich, jetzt gehe ich noch mal in die Verpflegungsstelle und trinke 3 Becher isotonischen Durstlöcher. Jetzt warten wir auf Vojo der sich noch auf der Strecke befindet. Ich gehe ihm ein wenig entgegen und da kommt er auch schon. Ich feuere ihn auf seinen letzten 200 Metern noch mal richtig an und er überquert bei 03:12:48 die Ziellinie und hat seinen ersten Olympischen Triathlon mit Bravour gemeistert. Auch Vojo ist sichtlich gezeichnet. Dieser Wettkampf hat uns wirklich alles abverlangt und wir haben auch alles gegeben. Nach ein paar Minuten haben wir uns aber auch schon wieder erholt. Jetzt heißt es noch das Rad und den Rest aus der Wechselzone zu holen und wieder im Auto zu verstauen. Wir lassen uns aber Zeit, trinken dann noch gemeinsam was, ehe wir uns dann auf den Heimweg machen. Wir treffen uns ja heute noch mal, denn unser Team-Kapitän Stefan hat ja heute Geburtstag und da wollen wir ja schon noch gratulieren. Außerdem sind Käse Krainer als Belohnung angekündigt – die wir am Abend dann auch stolz verzehren!

Fazit kann man direkt aus der Rheinzeitung vom 15.9.2014 übernehmen:

„Rhein-Ahr-Triathlon: Eine sportliche Schinderei in drei Akten“

Trotzdem war es ein genialer Tag. Vojo ich bin stolz auf uns beide.... Wir sind ein sehr gut eingespieltes Team was sich sehr sehr gut ergänzt. Freue mich schon auf weitere gemeinsame Herausforderungen, die ja schon in Planung sind.



Vojo kommt zum Wechsel



Mann tut das weh!



Zieleinlauf



Ein Hoch auf uns!

Ergebnisliste

22. Rhein-Ahr Triathlon des TriTeam Sinzig am 14.09.2014

PLATZ	AKL	NAME	VEREIN	AK	Gesamt	Swim	Rad	Laufen
253	33	Katzensteiner, Michael	TEAM-Radsporthaus Kriegelstein	TM40	02:54:08	00:21:46	01:33:00	00:59:22
307	69	Surlan , Vojislav	TEAM-Radsporthaus Kriegelstein	TM45	03:12:48	00:22:33	01:44:26	01:05:49

Radstrecke

Höhenprofil



Höhendifferenz

214 Meter (Höhe von 62 Meter bis 276 Meter)

Gesamtanstieg 520 Meter

Gesamtabstieg 518 Meter

GPSies-Index 5,78 Neu! (experimental)

ClimbByBike-Index 47,21

Fiets-Index 0,1

[Strecke als Spam oder Quatsch melden](#)

Team - Zentrale



[Webshop](#) • [Über uns](#) • [Anfahrt](#) • [Fahrrad Codierung](#) • [Service & Partner](#) • [Presse](#)

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr und Sa. 9.00 - 16.00 Uhr (Okt. - Feb. 9.00 - 14.00) | Tel.: 069-385238



[Navigation ausblenden](#)

Radsporthaus Kriegelstein GmbH Frankfurt-Zeilshaus



Radsporthaus Kriegelstein *Größtes ZEG - Fahrradfachgeschäft im Frankfurter Westen*

Berichte aus dem Internet

Rhein-Ahr-Triathlon: Eine sportliche Schinderei in drei Akten

Remagen – Die Kulisse am Rhein und in der Eifel ist durchaus idyllisch beim Rhein-Ahr-Triathlon in und um Remagen herum, die Anforderungen an Leidenschaft und Durchhaltevermögen sind aber wie seit vielen Jahren gewohnt hart. Auf dem Programm steht am kommenden Sonntag ab 10.30 Uhr beim Rhein-Ahr-Triathlon ein Wettkampf über 2,8 Kilometer Schwimmen, 44 Kilometer auf dem Rad und 10,5 Kilometer Laufen.

Anzeige

Der VW Tiguan Jahreswagen

mobile.de/vw_tiguan_jahreswagen

Günstige VW Tiguan Jahreswagen, große Auswahl & Top Zustand.

Google-Anzeigen



Hinein ins Vergnügen: Am Sonntag veranstaltet das Tri-Team Sinzig zum 22. Mal den Rhein-Ahr-Triathlon.

Foto: Vollrath - vollrath

Bei der 22. Auflage des Triathlons des ausrichtenden Tri-Team Sinzig sind rund 450 Einzelstarter und 20 Staffeln mit jeweils drei Sportlern wieder auf der Suche nach ihrer persönlichen Herausforderung.

"Wir sind zwar noch nicht überbucht, doch auch wenn die Triathleten aus der 2. Bundesliga dieses Mal nicht mit von der Partie sind, sind wir mit insgesamt 520 Aktiven eigentlich am Limit angelangt", erklärt Tri-Team-Chef Achim Braun: "Wenn wir überhaupt noch größer werden wollten, müssten wir dann auch die Wechselzone auf die Straße verlegen. Sonst gäbe es da schon die ersten Probleme." Wie gewohnt befinden sich Start, Ziel, Wechselzonen und Umkleidekabinen auch diesmal wieder in einem überschaubaren Bereich an den Remagener Rheinhalle.

Diesmal ohne 2. Bundesliga

Wenn der Wettbewerb diesmal ohne die 2. Triathlon-Bundesliga über die Bühne geht, sei dies keine sportliche Abwertung der Veranstaltung, betont Braun: "Der Wettbewerb ist traditionell die Saison-Abschlussveranstaltung aller Ligen des Rheinland-Pfälzischen Triathlonverbandes. Alle Mannschaften schicken ihre Spitzenathleten in den Wettkampf."

Der recht kleine, gut 30-köpfige Triathlonverein aus Sinzig muss organisatorisch bei der Veranstaltung keine Veränderungen vornehmen. Das eingespielte Tri-Team kann wieder auf die Unterstützung von rund 250 freiwilligen Helfern bauen. Wie auch im vergangenen Jahr wird es drei Startgruppen von der Rheinfähre aus geben.

Die Schwimmgruppen werden aus Sicherheitsgründen wieder von 30 Kanuten von den Wassersportvereinen aus Remagen, Sinzig und Unkel begleitet. "Diesen ersten Teil können die Zuschauer vom Radweg entlang des Rheinufer aus gut verfolgen", betont Braun, der in diesem Jahr erneut damit rechnet, "dass wir aufgrund des recht hohen Wasserstandes Schwimmzeiten von 15 bis 20 Minuten registrieren werden".

Keine Veränderungen zum Vorjahr wird es in der Absicherung und Absperrung des selektiven Rad-Rundkurs durch die Eifel geben. Die 44 Kilometer lange Radstrecke führt über Sinzig, Franken, Waldorf und den Königsfelder Sportplatz zurück in die Römerstadt und wird zu großen Teilen gesperrt. Insgesamt müssen auf der Radstrecke 600 Höhenmeter bewältigt werden. "Besonders der Anstieg nach der Verpflegungsstelle in Königsfeld hat es in sich", weiß Braun. Hier müssen die Athleten quasi aus dem Stand eine Steigung von rund sechs Prozent meistern. Mit dem Rad wird voraussichtlich ein Schnitt von fast 40 Stundenkilometern erreicht.

Zum Abschluss der Schinderei in drei Akten stehen drei Laufrunden (10,5 Kilometer) entlang der Rheinpromenade und der Rampe in der Pintgasse mit 30 Metern Höhenunterschied und einer Steigung von gut zwölf Prozent auf dem Programm.

Keine heißen Favoriten

Heiße Favoriten sind nach den Absagen von Oliver Strankmann (Bonn) und dem Vorjahressieger Markus Fachbach (DSW Darmstadt) bei der 22. Auflage des Wettkampfs nur schwer auszumachen. Hoch eingeschätzt wird jedoch Benjamin Rossmann (RSG Montabaur). Bei den Frauen könnte auch Lilli Schneider (Siegerin des Rhein-Ahr-Triathlons 2010) von der DJK Andernach bei der Titelvergabe ein gehöriges Wörtchen mitreden.

Keine Ambitionen auf den Sieg dürfte sich dagegen der älteste Teilnehmer machen, der 70-jährige Jobst Oelbermann (PVT Witten). Den Sprung aufs Podest kaum im Blick, dafür aber den Spaß am Triathlon hat auch die älteste Teilnehmerin: Waltraut Merz (Tria Wetterau), Jahrgang 1959. Aus dem Kreis Ahrweiler sind als Einzelstarter mit dabei: Peter Strohe, Tobias Weber (beide Tri Team Sinzig), Dirk Gimming (LT SV Westum), Bernhard Landsherr (TV 08 Sinzig), Jörg Schmerer, Roland Janik (beide Turnverein Sinzig) und Andreas Schnabel (TuS Ahrweiler).

Auf dem Weg zur Titelverteidigung will sich erneut der "Freizeitexpress" aus Remagen mit Muth, Spitzhorn und Lunar auf der Strecke nicht ausbremsen lassen. Das Ziel ist jedenfalls für alle dasselbe: die Rheinhalle Remagen, in der ab 15 Uhr auch die Sieger geehrt werden. Horst Bach

Ein erfolgreicher Tag!