

SPREEWALD DUATHLON 2023

WETTKAMPFBERICHT

6. MAI 2023

GELUNGENER TEST FÜR DIE TRIATHLONSAISON

Am Samstag, den 06.05.2022, ging es nach Briesensee zum Spreewald-Duathlon. Nach dem Start über die Langdistanz im letzten Jahr, entschied ich mich diesmal für die neue „olympische“ Distanz aus 10 km Laufen / 42 km Rad / 5 km Laufen.

Das Rennen sollte auch diesmal wieder als kleiner Formtest für die Challenge St. Pölten in zwei Wochen dienen. Es ging also insbesondere darum, wieder ein Gefühl für die Wettkampfabläufe zu erlernen, die Verpflegung unter Rennbedingungen zu testen, das neue Race-Setup auszuprobieren und natürlich einen kleinen Eindruck von der Form zu bekommen. Außerdem hatte ich Lust auf ein „bissl. racen“ und natürlich mal wieder alte und neue Gesichter im Wechselgarten zu sehen und ein bisschen mit „Gleichverrückten“ zu quatschen.

Die Nacht vor dem Rennen war wieder nicht die erholsamste - mittlerweile ein gutes Zeichen bei mir. Also ging es nach dem Frühstück wie gewohnt zum Briesensee. Das Wetter meinte es leider nicht besonders gut - es war kühl und regnerisch.

Große Taktikvorgaben gab es diesmal keine. Einfach loslaufen, testen und Spaß haben hieß die Devise.

Der erste Lauf ging überraschend gut los. Nach zwei gemeinsamen Kilometern konnte ich mich von Valentin von Oy (nachher Gesamtzweiter) etwas lösen und die restlichen 8 km zügig aber kontrolliert hinter mich bringen. Beim Wechsel hatte ich eine gute halbe Minute auf die nächsten Beiden herausgelaufen.

In der Wechselzone überlegte ich dann kurz, ob ich die bereitgelegte Regenweste und die Handschuhe anziehen sollte oder nicht. Da der Vorsprung aber nur gering war und zu dem Zeitpunkt mir auch nicht sehr kalt war, entschied ich mich, keine Zeit dafür zu investieren, sondern lieber zu versuchen, die Verfolger nicht schon evtl. in der Wechselzone aufschließen zu lassen.

Auf dem Rad ging es gut los. Ich konnte schnell meinen Rhythmus finden. Nach den ersten Kilometern drehte ich mich kurz um, zum Glück war zu diesem Zeitpunkt kein Verfolger auszumachen. Die ersten 10 Kilometer gingen dann sehr schnell herum. Das Fahren machte Spaß und das Rad-Race-Setup war richtig gut. Danach wurde es dann etwas schwieriger. Zum einen setzte der Regen langsam wieder ein und zum anderen konnte ich nicht mehr viel sehen, da das Helmvisier mittlerweile fast komplett beschlagen war. Zum Glück hatte ich das Führungsmotorrad immer ca. 100-200m vor mir, sodass ich mich an den Warnblinkern orientieren konnte. Sonst sah ich nicht mehr viel.

Ab der zweiten Hälfte des Rennens sehnte ich mich dann langsam aber sicher nach der Veste und den Handschuhen. Spätestens nach 30 km war mir ziemlich kalt, die Hände konnten zum

Glück noch gut schalten, aber die Füße waren mittlerweile komplett durchnässt und insbesondere in den Zehen und in den Oberschenkel war kaum noch ein Gefühl vorhanden.

Ich war also heil froh, als ich die Wechselzone, weiterhin in Führung liegend, erreichte. Es ging schnell in die Laufschuhe. Der Vorsprung schien größer geworden zu sein. Zumindest machte Marianne am Streckenrand (war trotz des miesen Wetters wieder extra zum Anfeuern vorbeigekommen) diesmal einen deutlich entspannteren Eindruck als noch beim ersten Wechsel und gab mir nur mit auf dem Weg, es kontrolliert zu Ende zu bringen. Von da an wusste ich dann, dass ich das Rennen unter normalen Umständen vermutlich gewinnen werde.

Die ersten zwei Kilometer brauchten die Zehen, um wieder einigermaßen aufzutauen. Danach konnte ich überraschend gut das Rennen zu Ende laufen und das Tempo nochmal leicht steigern. Zum Ende kam dann auch der Spaß zurück, welcher bei Kilometer 30 auf der Radstrecke kurz mal vom Regen weggewaschen wurde.

Am Ende war es somit ein sehr gelungener Test. Das Equipment passt super und die Form geht auch schon in die richtige Richtung. Das Laufen ist schon da und auch auf dem Rad sind die Fortschritte zu erkennen. Das gibt auf jeden Fall Mut für die kommenden Monate.

Ein großes Dankeschön geht an Dich Marianne! Für die Unterstützung, das Anfeuern und die Bereitschaft, dass du dich trotz des schlechten Wetters an den Streckenrand gestellt hast. Das ist nicht selbstverständlich, gibt mir persönlich aber immer nochmal zusätzliche Motivation, einen extra Push und hat bisher auch immer zu guten Resultaten geführt.

Und natürlich geht auch ein großes Dankeschön an Laura-Sophie. Danke das Du mich seit Saisonbeginn coachst. Das Training macht richtig Spaß, die Tipps und Anweisungen/Vorgaben funktionieren und Du hast mich schon in so kurzer Zeit nochmal weiter nach vorne gebracht. Vielen Dank!!!

Natürlich auch wieder ein Dank an alle tatkräftigen HelferInnen, die solche Wettkämpfe erst ermöglichen.

Ich freu mich auf die nächsten Rennen und wünsche allen TVF'lern ebenfalls einen guten und gelungenen Saisonestand wann und wo auch immer.

Bis demnächst

Ronald