

## Challenge Roth 2012

Jürgen:

10 days to Roth – leider sind die letzten Trainingseinheiten sehr behindert von Regen und Unwetter. Irgendwie macht es leider ein schlechtes Gefühl.

Donnerstag vorm Wettkampf, letzte kleine Inspektion beim Radhändler meines Vertrauens Bodo Dresel in Höchststadt. Alles in Schuss und der neue Schlauchreifen verklebt, also steht der Reise nach Roth nichts im Wege.

Freitag also Teamtreffen beim Startunterlagen abholen in Roth. Beim ersten Gang über die Expo und Blick auf den Zielbereich kommt ein leichtes Kribbeln auf. Schnell sind die Sachen aufgeteilt und es geht zur „Bayern3“ Party auf den Marktplatz.

Samstag früh entspanntes Frühstück um 9.00 Uhr und danach letzte kleine Trainingsrunde auf dem Bike. Ich hab mir die Strecke nach Eckersmühlen ausgesucht, da ich den Kurs von da bis zur Wechselzone 2 noch nie gefahren bin. 13:30 dann Zusammentreffen der „Lauf für Kinderherzen“ Radfahrer am Rad-Checkin. Alle Bike's verstaut und bereit für den großen Kampf.

5:30 ist echt früh wobei ich in der Nacht gut geschlafen habe und mich eigentlich trotz der Uhrzeit relativ fit fühlte. Ein kleines Bananenbrot zum Frühstück und auf zum Schwimmstart. Bis dahin konnte ich keine große Aufregung in mir fühlen auch an den Tagen zuvor nicht. Als allerdings der Startschuss gefallen ist als ich gerade mit Blick über die Wechselzone den Berg herunter lief war ich zugegen emotional sehr ergriffen.

Nach einigem Hin und Her hab ich es dann auch geschafft meinen Staffel-Schwimmer Ernst zu finden und so war dann nach den letzten kleinen Arbeiten an der Ausrüstung die Staffel „Lauf für Kinderherzen 2“ startbereit. Sehr erstaunt hat mich auch die entspannte Haltung von Ernst, der die Strecke aber schon mehrmals bezwungen hat. Auch 2012 hat er mit sehr guten 01:01:23 wieder eine Super Leistung gebracht und mich nach einem schnellen Wechsel um 09:48 Uhr auf die Strecke geschickt.

Gerade das Rad aus der Wechselzone geschoben und über die Zeitmatte ging es dann auf den Sattel. Beim Start des Radcomputers zur Zeitmessung sind mir neben entspannt die 170 Pulsschläge aufgefallen, das ist doch mal ein guter Einstieg :-)  
Die Autobahnbrücke hoch und dann runter zur Schleuse war ich dann auch wieder auf Kurs. 200 Watt im Schnitt waren der Plan um anzukommen. Schliesslich war es an diesem Tag meine 1. Langdistanz auf dem Rad. Meine noch junge „Triathlon-Karriere“ hat ja erst nach der „Challenge 2011“ begonnen. An diesem Tag vor 12 Monaten während des Feuerwerkes im Zielbereich hat mich das „Challenge-Fieber“ gepackt.

Bereits nach Eckersmühlen als ich durch den absolut geilen Verpflegungsstand der Bundeswehr durch bin ich zum ersten Mal an dem Tag vor eine Wand bestehend aus Wind gefahren. Alle die da waren wissen wovon ich spreche, es war echt hart. Aber ich will nicht jammern, die 1. Runde lief sehr gut und der Zuspruch der Zuschauer war Balsam für die Seele. Dies tröstete ein wenig über die früh, also schon nach ca. 30km einsetzenden Rückenschmerzen hinweg. Mit diesem zusätzlichen Antrieb lies sich

Greiding und auch der Anstieg Solar ganz gut überwinden. Bei km 85 konnte ich nach 2:48 mit einem Schnitt 30,2 die 1. Runde abhaken und war sehr zufrieden bis dahin.

Knapp 10km später kommen wieder die ersten Anstiege und nach und nach musste ich feststellen das meine Oberschenkel ein wenig Probleme machen. Vorallem aber der Rücken wurde nicht besser. Das zwang mich immer wieder aus dem Aerolenker um mich ein wenig zu strecken. Um den Start meiner Staffelpartnerin nicht zu gefährden habe ich dann beschlossen es ein wenig langsamer angehen zu lassen. Die Tatsache das Bianca nicht laufen dürfte war mir ab dahin im Genick.

Kurz darauf an einer Abfahrt sehe ich plötzlich ein „Kinderherzen“ Trikot stehen. Es war Lars, ich rief „Lars, was machst du den hier?“ schliesslich war er ca. 20 min vor mir gestartet. „Krämpfe“ war die Antwort. Ich sagte noch er soll die Zähne zusammenbeißen und schon war ich auch dran vorbei. Unten im Tal in Richtung Greiding hatte ich es dann wieder mit dem Gegenwind zu tun und hab dort dann einiges an Zeit liegen lassen.

Also zum zweiten mal den Kalvarienberg hoch. Die 1. Rampe ging noch ganz gut, aber dann merkte ich das die Beine dicht machen. Also raus aus den Pedalen und dann stand ich da. Hände an den Bremsen das ich nicht wieder herunter rolle und Krämpfe in beiden Oberschenkeln. Nach wenigen Sekunden eilten 2 Zuschauern auf mich zu und fragten ob Sie helfen können. Nach ein paar Sätzen knieten beide vor mir uns haben geholfen meine Krämpfe wegzudehnen. Noch ne Minute und einem Schups später war ich wieder dabei den Berg weiter zu bezwingen.

Oben erinnerte ich mich wieder an meine Läuferin und habe beschlossen noch ein klein wenig Kraft für Solar zu sparen. Es war ja damit zu rechnen das bei meinem 2. Besuch an diesem Tag deutlich weniger Zuschauer da waren um mich den Berg hoch zu tragen.

Einige schmerzverzerrte Blicke und km später ging es auf Solar zu. Viele Zuschauer hatten sich wohl schon in Richtung Ziel aufgemacht um die Profis zu sehen. Aber meine Befürchtung war total unbegründet. Die verbliebenen Fans waren umso mehr bemüht und haben alles gegeben um die Athleten zu unterstützen. Dies gilt nicht nur für Solar sondern für die ganze Strecke und spätestens jetzt ist es noch mal an der Zeit dem Publikum zu danken. IHR SEIT DIE BESTEN !!!

Der restliche Weg war dann irgendwie Formsache und ich konnte auch noch ein wenig Tempo aufnehmen. Den letzten Anstieg vor der Wechselzone vor Augen gab ich noch mal alles. Um 16:16 Uhr bin ich dann nach offiziell 6:27 in die Wechselzone 2 eingebogen und durfte die letzten Meter noch zufuss zurücklegen. Nach einer kurzen Umarmung und Glückwünschen war der Weg ins Verpflegungszelt nicht weit. Cola, Essen und Massage stand jetzt erstmal auf dem Plan.

Nach getaner „Arbeit“ war die Strecke zum Zielbereich gar nicht mehr schwer. Auf der Laufstrecke hatte ich dann die Gelegenheit einige der Läufer zu motivieren und mit dem ein oder anderen ein paar Meter mitzulaufen.

Im Verpflegungszelt auf der Expo traf ich dann nach und nach wieder auf meine Teamkollegen. Alle waren gut drauf und wir verfolgten gespannt die Fortschritte unserer Läufer/innen.

Gegen 19:52 Uhr trafen Ernst und ich dann Bianca am Zielkanal und konnten gemeinsam den Zieleinlauf genießen. Nach der klasse Marathon Leistung von 3:35 haben wir dann die Ziellinie nach 11:08:02 überquert.

Großer Dank an meine Staffelkollegen Ernst & Bianca,  
an meinen Couch Swen Sundberg - <http://www.sundberg-coaching.com>  
Tom Fink der mich in meiner Anfangszeit sehr unterstützt hat - <http://motiftriathlon.de>  
Team Fahrrad Dresel Höchststadt für's perfekte Bike - <http://www.triathlon-dresel.de>  
Felix und Kathrin und das Challenge Team für die super Veranstaltung,  
und natürlich alle die mich unterstützt haben.

Am Schluss bleibt noch zu sagen, Roth wird mich 2013 wiedersehen !

Be a part !

Jürgen Hauke