Rennbericht von Paul zum Challenge Roth

Was für eine geile Veranstaltung!!! Jeder der einmal bei der Langdistanz (3,8km Schwimmen, 180km Rad, 42km Lauf) in Roth teilgenommen hat, sagt danach, dass man das als Triathlet mal erlebt haben muss. Tja was soll ich jetzt sagen? Das MUSS man mal erlebt haben!!!

Ich war zwar letztes Jahr schon live an der Strecke zum Zuschauen und wusste grob was auf mich zukommt, aber wieviel Sympathie einem hier als Hobbyathlet entgegen gebracht wird, ist einfach einmalig und kaum in Worte zu fassen. Schon während des Rennens war ich gefühlt am Dauergrinsen und schüttelte immer wieder ungläubig den Kopf: "Die sind doch alle verrückt hier!" ging mir mehrmals durch den Kopf. Der Solarer Berg ist dabei nur Spitze des Eisbergs. Die vielen Hotspots und engagierten Helfer, kleine wahnsinnig süße Kinder, die einem nasse Schwämme reichen und dabei mega Spaß haben, wildfremde Menschen, die einen mit Namen ansprechen und anfeuern als wären sie nur für dich gekommen, Familie und Freunde am Streckenrand, die einen nach Kräften unterstützen und Abends genauso fertig vom Supporten sind, wie man selbst ... keine Ahnung wie oft ich an diesem Tag Pippi in den Augen hatte.

Sportlich gesehen beschränkte sich der Wettkampf bei mir letztlich einfach auf das Finishen, weshalb hier keine detaillierte Auswertung irgendwelcher Splitzeiten folgen wird, sondern einfach nur ein hoffentlich kurzer(weiliger) Erfahrungsbericht ;) .

Angereist bin ich eine Woche vorher zusammen mit meinem Kumpel Alex, der auch in Roth gestartet ist. Wir hatten eine schöne (behindertengerechte) Ferienwohnung ca. 20km entfernt vom Schwimmstart (in Hilpoltstein). So konnten wir noch in Ruhe die Radstrecke abfahren und uns ein paar Tage ausruhen. Alles im grünen Bereich bis hierhin.

Warten auf das Einchecken

Am Donnerstag sollte es dann so langsam mit der vermehrten Engergieaufnahme losgehen, nur dass ich morgen um 5 mit Magenkrämpfen aufgewacht bin. Dazu gesellte sich dann noch Übelkeit mit entsprechenden Begleiterscheinungen. 3 Tassen Kamillentee + 2 Bananen haben es an diesem Tag in meinen Magen geschafft. Freitag und Samstag habe ich mich darauf beschränkt normal zu Essen und war froh, dass alles drin blieb; Carboloading sieht definitiv anders aus. In der wichtigsten Nacht des Jahres von Freitag zu Samstag habe ich ganze 4h geschlafen, tausende Gedanken hinderten mich am Schlafen und morgens war ich beim ersten Sonnenstrahl wieder hellwach. Sonntag mussten wir eh um halb 4 aufstehen um rechtzeitig beim Start zu sein. Das waren also die letzten 3 Tage vor dem Rennen...

Am Renntag fühlte ich mich dann trotzdem ganz gut und war einfach heilfroh an den Start gehen zu können.

Sonnenaufgang kurz vor dem Schwimmstart

Im Wasser hab ich mich vor dem Start kurz auf dem Rücken treiben lassen und die Zuschauer auf der Brücke und am Kanalrand auf mich wirken lassen: Dieses unglaubliche Gefühl und das Grinsen reichten bis zur ersten Wendeboje bei ca. 1500m. Das Schwimmen selbst im Kanal war recht entspannt. Ich bin einfach locker durchgepaddelt und als es wieder an den Zuschauern vorbei ging, fing ich wieder an ins Wasser zu grinsen.

Die Schwimmzeit war wie erwartet, also rein ins Wechselzelt, die 7 Sachen gepackt, beim Helfer artig bedankt und rauf aufs Rad. Bis zum Kalvarienberg bei Greding (ca. km 40) musste ich mich immer wieder selbst zurückpfeifen, das gelang an sich aber ganz gut. In Greding standen jede Menge Leute und die ersten Freunde; was für eine Stimmung. Betont locker hochkurbeln, trotzdem jede Menge Leute überholt ... es läuft. Auf der zweiten Hälfte der Runde gab es mäßigen Gegenwind, die Beine waren aber noch frisch. Kurz vor Hilpoltstein kommt noch ein knackiger kurzer Anstieg, aber auch hier war am Renntag auf einmal ein Stimmungsnest. Wie geil! Also hoch da und ab zum Solarer Berg (ca. km 70).

schmale Gasse für die Athleten am Solarer Berg

Wie geil ist das denn??? Die ganze Straße voller Menschen. Man hat keine Ahnung, wie man da durch kommen soll, es ist wahnsinnig laut, Musik, Menschen schreien, klatschen applaudieren ... taktisch klug habe ich 2 langsamere Frauen vorfahren lassen um mich nicht abzuschießen; und trotzdem meckerte die Pulsuhr non Stop, dass ich zu schnell fahre. Weiter oben bin ich an meiner Mutter vorbei gefahren ohne sie zu erkennen. Man ist einfach in einem Tunnel aus Menschen, erkennt die Gesichter nicht mehr und hört sein eigenes Wort nicht. Einfach unfassbar!

Die erste Runde war also fast geschafft und nun nahm das "Elend" seinen Lauf. Bei km 80 fiel ich ins Loch, obwohl ich mich (im Rennen) vernünftig ernährt und nicht überpaced hatte. Ich wollte mich einfach an den Straßenrand legen und ein Nickerchen machen. Davon abgehalten hat mich nur der Gedanke an meine Mutter und die Freunde an der Strecke, die wohl sehr besorgt gewesen wären, wenn auf einmal keine Zwischenzeiten mehr auftauchen.

Also erstmal ein Gel mit Koffein rausgefummelt, um die Müdigkeit in den Griff zu bekommen. In Anbetracht der letzten 3 Tage sollte es halt anscheinend einfach so sein. Ich beschloss die Zeit einfach Zeit sein zu lassen, mich vernünftig zu verpflegen und diesen wahnsinnig geilen Wettkampf mit dieser tollen Stimmung einfach zu genießen und meine erste Langdistanz gefälligst ins Ziel zu bringen. Was gibt es denn bitte geileres, als bei tollem Wetter auf einer abgesperrten Strecke mit so vielen Zuschauern, Helfern und Hotspots den ganzen Tag Sport zu machen? Passend dazu schallte kurz danach am Berg in Greding Icona Pop mit "I don´t care, I love it" aus den Boxen ... noch mit dem DJ abgeklatscht und wieder grinsend weiter.

Die letzten 40-50 km frischte der Gegenwind immer mehr auf, aber was soll‘s, ich liebe es! Leute abklatschen, gute Laune, das 2te mal Solarer Berg, wo ich Jörg und Kirsten sah und dann in Eckersmühlen Richtung Roth abbog. Offiziell bin ich hier nochmal einen 55er Schnitt gefahren. Die Realität sah so aus, dass ich in Zeitfahrmontur von Zuschauern auf Damenfahrrädern überholt wurde. Den anderen Athleten ging es aber auch nicht besser.

zweites Mal Solarer Berg: die zweite Radrunde ist zäh

In Roth angekommen wieder ins Wechselzelt + tolle Hilfe beim Schuhe wechseln usw. und ab zum Marathon. Hier bin ich größtenteils nur noch gejoggt, an den Verpflegungsstellen war gehen und Nahrungsaufnahme angesagt. Echt super was die Helfer hier leisten. Also immer ordentlich bedankt und zum Teil extra an den Mülltonnen stehen geblieben, um den Müll gleich selbst zu entsorgen, die süßen "Schwammkinder", irgendwelche Leute, die ich nicht kenne, schreien Sachen wie: "Super Paul, du schaffst das" und wollen abklatschen und Paul joggt gut gelaunt durch die Gegend, staunt aber auch, wie schnell man eigentlich für 6min/km laufen muss.

Bei Halbmarathon an der Lände standen wieder Jörg und Kirsten in gut erkennbarer Berlin-Chemie Bekleidung. Da ich bei den sommerlichen Temperaturen echt Lust auf ne kalte Cola hatte, hab ich kurz angehalten um zu erzählen, wies mir geht, und die Colabestellung für km 28 (wo Mutti stehen wollte) aufgegeben. Ein hoch auf das Handy =) In froher Erwartung meiner Cola lief ich also wieder los, um 20m weiter gleich wieder stehen zu bleiben, da meine Schwester + Freund hier standen. Ich habe mich natürlich wiedermal total gefreut, hab beide umarmt und ihnen gesteckt, dass es bis zum Ziel wohl länger dauert als geplant. Bei km 27 stand den endlich Mutti mit der Cola. Die war zwar lauwarm, aber irgendwie war das dann auch egal. Wir haben uns beide gefreut uns zu sehen, ich hab Cola getrunken und wir sind ein Stück zusammen gegangen und dann gab‘s ein Abschiedsbussi bevor es weiter Richtung Wendepunkt bei km 28 ging. Ab hier ging es erstmal wieder Bergab, sodass ich doch wieder richtig ins Laufen kam bis ca. km 32. Jetzt wurde es muskulär zwar doch sehr zäh und das loslaufen nach den

Km 28: Es geht Bergab und fühlt sich fast wie Laufen an.

Verpflegungspunkten wurde immer schlimmer, aber erstens ging es jetzt nach Hause und zweitens schwebte ich weiterhin auf Wolke 7, saugte einfach nur die Stimmung auf und wusste außerdem, dass ich sowieso viel zu langsam unterwegs bin, um einzubrechen. Was soll also noch groß passieren? Beim letzten Verpflegungspunkt (km38) war ich mal wieder am Walken als Die toten Hosen der Meinung waren, dass man "An Tagen wie diesen" noch ewig Zeit hat. Ein paar Meter weiter sang Amy Winehouse "I died a hundred times". Während ich so über die musikalische Untermalung an diesem Tag nachdachte, lief ich endlich den letzten Berg zum Ortseingang von Roth hoch. "Jetzt nur noch 2 km flach und dann bist du im Ziel!!! Das sind nur noch 11 Minuten Endspurt!!!"... dachte ich. In Richtung Marktplatz ging es nochmal bergab mit dem Wissen im Hinterkopf, dass man da wieder hoch muss! Ich lief über den Marktplatz, die Menschen feiern, 9 Minuten sind schon um ich laufe am Limit und auf einmal taucht ein Schild auf: km 40. Wie fies ist das denn? Es ist echt schlimm was das Gehirn nach 11 Stunden Sport für witzige Dinge mit einem anstellt. Aber jetzt den "Endspurt" abbrechen und mich von den überholten Athleten wieder einholen lassen: "Oh Gott wär das peinlich. Zieh durch!"

Vollkommen fertig und glücklich im Ziel bei Familie und Freunden

Weitere ca. 11 Minuten später lief ich dann endlich in den Zielkanal. Einteiler zumachen, Startnummer richten und Sonnenbrille abnehmen. Jetzt ist meine Sehhilfe zwar weg, aber wenigstens gibt‘s schöne Fotos. Mutti, Alex und Kirsten, sowie unzählige fremde Leute im Zielkanal noch abgeklatscht, eine Runde durchs Stadion und endlich ins Ziel mit genau einem Gedanken: Wie krass ist das denn? Die sind doch alle verrückt (im positivsten Sinn) hier!!!

Meine Zeit habe ich erst am nächsten Tag in einem Chat gelesen, es war mir bis dahin einfach egal. 11h 11min und 24s habe ich gebraucht. Ich hätte mir in Anbetracht des Trainings vorher niemals vorstellen können trotzdem so glücklich und zufrieden zu sein. Aber 3 Tage ändern einfach alles, sodass ich einfach dankbar war, überhaupt starten zu können. Ab dem Moment, wo der Zeitdruck, den man sich ja eigentlich nur selbst macht, wegfällt, erlebt man so ein Rennen völlig anders und nimmt so viele schöne und tolle Momente mit, an denen man sonst in seinem Tunnel achtlos und gestresst vorbeigerannt wäre.

Bestzeiten kann ich immer noch machen, aber die erste Langdistanz ist einfach ein einmaliges Erlebnis. Aus dieser Sicht hätte Roth wirklich nicht besser sein können. Es ist echt cool, wieviel positive Emotion einem entgegengebracht wird, wenn man gut gelaunt auf dem Marathon unterwegs ist, sich bei den vielen Helfern immer wieder bedankt und zusammen mit den Zuschauern "feiert".

Auch Alex ist mit einer guten Leitung nach 10:39h ins Ziel gekommen. Nach einer Top Schwimmleistung (1h) hat er auf der zweiten Radrunde etwas rausgenommen um den Marathon gut

zu überstehen. Mit 3h 50min ging dieser Plan, wie ich finde, voll auf. Falls du hier liest: Starke Leistung, ich bin stolz auf dich.

Auch Laufcoach Klaus vom KSV war am Start und hat eine sehr gute Leistung abgeliefert mit Platz 8 in der AK 60. Auf der Laufstrecke musste er mit starken Knieschmerzen kämpfen, welche ihn schon die letzten Wochen der Vorbereitung gekostet hatten. Aber auch er wollte sich bei dieser Atmosphäre den Zieleinlauf nicht nehmen lassen und erreichte nach 11h 54min das Zielstadion in Roth. Auch wenn das nicht deine angepeilte Zielzeit war Klaus: Ich hoffe ich bin in deinem Alter noch so fit!!!

Empfehlenswert nach einer Langdistanz: Rollstuhlfahreraufzug im ersten Stock der Ferienwohnung

Zum Abschluss möchte ich mich auch im Namen von Alex noch bedanken: besonders bei **Mutti**, meiner Schwester **Sophie** + Freund **Andre**, **Jörg** und **Kirsten**, **Uli**, **Bernd**, **Nils**, **Andy** für die Unterstützung an der Strecke, bei **Thomas** für das Ausleihen seiner Laufräder, **Uwe** für das Sponsern eines Schwimmtrainers, sowie bei allen, die an diesem Tag unsere Zwischenzeiten verfolgt oder einfach nur an uns Gedacht haben. Auch mein Mitbewohner hatte es das letzte halbe Jahr nicht leicht mit mir und freut sich sicher mal wieder in Ruhe ein richtiges Bier mit mir trinken zu können ;)

Roth rockt!

euer Paul