

Erstens kommt es anders ...

Frankfurt City Triathlon 2013

...und zweitens als man denkt. Diesen Spruch finde ich eigentlich total blöde und abgedroschen. Aber zu meinen Resultaten beim diesjährigen Frankfurt City Triathlon passt er irgendwie ganz gut.

Dieses Jahr wurde der Frankfurt City Triathlon als die Veranstaltung ausgewählt, bei der die Deutsche Bahn ihren Mitarbeiter ein wenig finanzielle Unterstützung beim Startgeld zuteilwerden ließ. Für die Teilnahme auf der olympischen Distanz wurde der Großteil des Startgeldes vom Arbeitgeber übernommen. Ich war bereits im Premierenjahr 2010 bei diesem Rennen gestartet und hatte die Wettkampfstrecken in sehr guter Erinnerung. Schwimmen im Langener Waldsee, eine flache und damit schnelle Radstrecke und der abschließende Lauf über die Zeil haben schon ein tolles Flair. Also entschied ich mich Anfang des Jahres zur Teilnahme und meldete mich an. Insgesamt taten es mir knapp 25 Eisenbahnerkollegen gleich.

Aufgrund meiner mehrmonatigen Trainingspause über den Winter (die Phase nach unserem Hauskauf im Oktober 2012 verlangte vollen Körpereinsatz) hatte ich die Möglichkeit den Formaufbau von der Basis aus zu beginnen. So könnte man meinen Trainingszustand im Frühjahr im positivsten Sinne beschreiben, denke ich. Am deutlichsten fällt so eine lange sportliche Unterbrechung natürlich in einer technischen Disziplin wie dem Schwimmen ins Gewicht. Apropos Gewicht. Hier lag ein weiteres sehr ernstzunehmendes Handlungsfeld, denn von so etwas wie einem Wettkampfgewicht war ich zu dem Zeitpunkt fast 10 kg entfernt.

Dennoch konnte ich mich einigermaßen zum Training motivieren. Radkilometer sammelte ich hauptsächlich auf dem Heimweg vom Büro nach Hause und im Mai bei einem 4-Tages-Trainingslager im Spessart. Ein paar Lauf- und Freiwasser-Schwimmkilometer kamen im Frühsommer beim Familienurlaub auf Mallorca zusammen und dank des guten Wetters in diesem Sommer, konnte ich einigermaßen regelmäßig trainieren indem ich den Weg zwischen Frankfurt und Nidderau mittels Muskelkraft bewältigte, nach Besprechungen in Fulda für die Rückweg das Rennrad anstatt des ICE als Verkehrsmittel wählte oder ab und zu vor der Arbeit beim Frühschwimmen in unserem neuen Nidderbad meine Bahnen zog. Ein herber Rückschlag in Form einer Sommergrippe mit knapp 39° Fieber und einem sehr hartnäckigen Husten warf mich zwei Wochen vor dem Frankfurt City Triathlon leider erheblich zurück. Ich war mir lange Zeit nicht sicher, ob ich überhaupt starten sollte. Ein paar vorsichtige Tests in den letzten drei Tagen vor dem Rennen ließen nichts Gutes erwarten. Die eigentlich recht gute Form war dahin. Ich war deprimiert. Aber erstens kommt es anders ... und so weiter und so fort.

Dank einer direkten Verbindung der DB zur Organisation des Frankfurt City Triathlons wurden wir Eisenbahner alle gemeinsam in einer Startgruppe in das Rennen geschickt. Aber nicht in irgendeiner Startgruppe, sondern wir durften uns zusammen mit den Profis die goldenen Badekappen aufsetzen und in der ersten Gruppe um 8:00 Uhr in den Langener Waldsee springen.

Der Start in der Elitestartgruppe brachte einige Vorteile mit sich. So waren unsere Wechselplätze direkt am Wechselzonenaustritt gegenüber von den raumschiffartigen Boliden der Profis. Als ich mein Rad am Vortag eincheckte, traf ich „Sebi“ Kienle (den späteren Sieger), der noch eine Runde Schwimmen gegangen ist, nachdem er sein „weltmeisterliches Rad“ unter sein Namensschild gehängt hat. Schon irgendwie cool.

Am Renntag hieß es um kurz nach 5:00 Uhr aufstehen. Nicht wirklich meine Zeit, aber solange es die Ausnahme bleibt, ist es mal zu schaffen. Zusammen mit den ganzen Profis und unter den Blicken zahlreicher Zuschauer auf der anderen Seite des Zaunes wurden die letzten Handgriffe am Rad erledigt. Richtige Übersetzung einlegen, Schuhe einklicken, Brille, Helm und Startnummer bereitlegen. Auch wenn ich unter der Equipe der Deutschen Bahn an den Start ging, bin ich im Herzen natürlich TVW'ler und stand im gelb-schwarz(-goldenen) Vereinsoutfit am FKK-Strand des Langener Waldsees, denn von hier ging es dieses Jahr auf die 1,5 km lange Reise durch das lauwarme Nass.

Meine Schwimmleistung möchte ich mal als „solide“ bezeichnen. Es war nicht die im Vorfeld erwartete Katastrophe, sondern ich konnte gut durchkrauln. Das Damenfeld startete zwar nur 5 Minuten nach uns aber mich hatten am Ende deutlich weniger Damen überholt, als ich zuvor befürchtet hatte. Monika fehlten am Ende nur noch wenige Sekunden. ;-)



Nach 28:34 Minuten entstieg ich dem Langener Waldsee wieder und machte mich auf den langen Fußweg zu meinem Rad. Etwa 700 m waren auf nackten Füßen zurückzulegen, denn die Schuhe waren ja bereits fest mit dem Rad verbunden. Wohl dem, der wie wir diese Strecke wenigstens ohne Fahrrad in der Hand bewältigen durfte. Der Wechsel an sich verlief flott. Fast schon wieder trocken ging es auf die Radstrecke.

Ich hatte mir aufgrund der schlechten Voraussetzungen für dieses Rennen nicht wirklich hohe Ziele gesteckt. Einige hatte ich aber dennoch formuliert. Ich wollte auf keinen Fall von den Profis auf der Radstrecke überrundet werden. Entsprechend bin ich zügig aber kontrolliert losgefahren. Die ersten Kilometer auf den Bundesstraßen 43 und 44 Richtung Frankfurt mag ich irgendwie nicht. Die breiten Straßen und die wenigen Leute, die man sieht, lassen in mir immer das Gefühl aufkommen, dass ich mich verfahren habe und gleich auf der Autobahn in Richtung Würzburg unterwegs bin. Das war aber glücklicherweise nicht der Fall und ich konnte mit einigermaßen lockerem Tritt die Tachonadel über 37 km/h halten.

In Frankfurt angekommen kam dann mein Lieblingsabschnitt. Entlang des Mains ging es in Richtung Schwanheim. In der ersten Runde fuhr man noch fast ohne Konkurrenten auf der Strecke und mein Tacho zeigte mir knapp über 40 km/h an. Hammer. Dafür saß ich eigentlich noch ganz entspannt auf dem Rad. Aber was wird wohl in der zweiten Runde passieren? Das Tempo kann ich doch nie im Leben halten! Wieder jede Vernunft und weil ich mich nicht so fühlte, als ob ich am Limit fahren würde, habe ich es dennoch durchgezogen. Über die Mainzer Landstraße ging es zurück in Richtung Innenstadt. Hier sank die Geschwindigkeit aufgrund der schlechteren Straßenverhältnisse aber leider wieder unter die 40er Marke.

Über die Friedensbrücke drüber, runter auf den Mainradweg und unter der Friedensbrücke drunter weg ging es auf die zweite Radrunde. Hier war jetzt deutlich mehr Betrieb, was mir allerdings nochmal einen Motivationsschub zu geben schien. Mit über 42 km/h bin ich auf der gut 7 km langen



Geraden nach Schwanheim an meinen Mitfahrern vorbeigefahren. Mann-o-mann hat das Spaß gemacht. Natural Doping.

Auf der Anfahrt zur zweiten Wechselzone hatte ich auf dem letzten der ca. 45 Kilometer etwas rausgenommen und so fühlten sich die Beine beim Absteigen richtig gut an. Etwas ungläubig nahm ich im Nachgang die Zahl auf meinem Tacho zur Kenntnis, die unter

der Anzeige „Durchschnittsgeschwindigkeit“ stand. Dort stand am Ende doch tatsächlich ein Wert von 38 km/h. Da hätte ich nie mit gerechnet. Aber erstens kommt es anders ... ach lassen wir das! Nach 70 Minuten Radfahren stand jetzt erst mal wieder ein ausgiebiger Barfußlauf an. Dieses Mal zwar nur ca. 400 m dafür aber mit Fahrrad an der Hand musste ich einmal durch die Gänge entlang der noch leeren Fahrradständer auf dem Roßmarkt rennen.

Der zweite Wechsel verlief professionell. Dadurch, dass noch nicht allzu viele Athleten in der zweiten Wechselzone angekommen waren (nach Auswertung der Ergebnisliste standen da erst gut 20 der insgesamt etwa 1.500 Fahrräder), wurde mir mein Wechselbeutel sogar persönlich gereicht. Und wenn man schon so gut versorgt wird, dann will man natürlich auch nicht unnötig Zeit vertrödeln. Ich entschied mich also für den abschließenden 10 km-Lauf auf die Socken in den Schuhen zu verzichten. Eine Entscheidung, die ich nach dem Wettkampf und am nächsten Tag doch noch bereut habe. Lange nicht mehr so zerschundene Füße gehabt.

Es waren zwei Laufrunden zu absolvieren und als ich aus der Wechselzone auf die Laufstrecke einbog, kam Andreas Niedrig (ehemaliger Langdistanzprofi und Autor des Buches „Vom Junkie zum Ironman“) gerade vorbeigelaufen. So viel schneller erschien er mir zu dem Zeitpunkt nicht und ich entschied mich, sein Tempo anzunehmen und hinter ihm herzulaufen. Das ging ziemlich genau einen Kilometer gut und dann musste ich mir doch eingestehen, dass er zu schnell für mich war. Seine Laufzeit von 39 Minuten deutet auch darauf hin, dass er schneller als 4:00 Min/km unterwegs gewesen ist, was deutlich jenseits meiner Möglichkeiten auf den 10 km liegt. Dennoch konnte ich die ersten fünf Kilometer gut weiterlaufen und war bei Halbzeit auf Kurs einer Gesamtlaufzeit von knapp unter 45 Minuten. Das wäre eine neue persönliche Bestzeit.

Leider lief die zweite Laufrunde nicht mehr ganz so rund und ich konnte die Geschwindigkeit nicht halten. Hier machten sich die letzten zwei Wochen ohne Training wohl doch bemerkbar. Dennoch bin ich mit der Laufzeit von 47 Minuten ganz zufrieden und die Gesamtzeit von 2:31:23 Stunden gibt die Zielstellung für nächstes Jahr ganz klar vor. Sub 2:30 soll es nächstes Jahr werden. An meinen Platzierungen gibt es hingegen nichts zu meckern. Immerhin war in der Wertung der Deutschen Bahn kein Mann schneller als ich. Herzlichen Glückwunsch an Marion, die mir auf der Laufstrecke sage und schreibe 7 Minuten abgenommen hat und mit einer Endzeit von 2:25 h in die TOP 10 der Damengesamtwertung gelaufen ist. An dieser Stelle nochmal viel Glück im Oktober auf Hawaii.

Sehr cool war auch die Atmosphäre im Athletenbereich hinter dem Ziel. Da hielt „Sebi“ Kienle noch ein Schwätzchen mit Faris al Sultan und sonst war es noch sehr überschaubar, was an Teilnehmern so rumlief. Die Verpflegungsstände waren noch im Überfluss gefüllt und so konnten die Energiespeicher ohne Einschränkung wieder aufgefüllt werden.

Nach und nach trafen die Eisenbahner-Kollegen ein und da der eine oder andere sogar noch ein DB-Outfit aufgetrieben hatte, konnten wir uns auch erkennen und es bildete sich ein kleines Grüppchen in dem noch etwas gefachsimpelt werden konnte. Da die Räder erst um 13:00 Uhr abgeholt werden konnten, war noch genug Zeit zum Duschen in einem der FitnessFirst-Studios. Mir wurde der Club in der MyZeil zugewiesen. Hier trainierte die Frankfurter Schickeria und schwitze, obwohl draußen das beste Wetter herrschte, lieber auf den Laufbändern in der Muckibude. Ist mir gänzlich unverständlich!

Die anschließende Beutel- und Radabholung sowie der Transfer zurück zu meinem Auto am Langener Waldsee funktionierten super problemlos. Überhaupt kein Vergleich zu meinem letzten Start bei der Premierenveranstaltung 2010. Und so war ich schon um 14 Uhr wieder zuhause. Echt ein riesiges Lob an die Organisatoren. Besser geht es aus meiner Sicht nicht mehr.

Leider hatte ich an diesem Tag keine Zeit mehr, um noch zur Siegerehrung zu bleiben. Aber vielleicht bekommen wir ja ein kleines Nachtreffen der DB-Finisher hin, bei dem wir noch den einen oder anderen Trainingstipp austauschen können. Und wenn das auch nicht klappen sollte, dann sehen wir uns zum Vortreffen im nächsten Jahr. Denn die große Resonanz der Mitarbeiter auf dieses Rennen und die positiven Erfahrungen schreien eigentlich nach einer Wiederholung der „Eisenbahner-Meisterschaften“ in Frankfurts Innenstadt. Ich wäre jedenfalls wieder mit dabei. Dann aber hoffentlich ohne Sommergrippe in der direkten Vorbereitungsphase.

Mein Rennen in Zahlen:

1,5 km Schwimmen:	0:28:32 h
Wechsel 1:	0:03:30 h
45 km Radfahren:	1:10:32 h
Wechsel 2:	0:01:52 h
<u>10 km Laufen:</u>	<u>0:46:57 h</u>
Gesamtzeit:	2:31:28 h

Platzierung Herren gesamt: 108. von 754

Platzierung AK M35: 18. von 117

DB-Wertung gesamt: 2. von 21

DB-Wertung Herren: 1. von 18

DB-Wertung AK M35: 1. von 6

