

Vereinsmeisterschaft 2013

2. City Triathlon Hanau

Nach den sehr guten Erfahrungen des letzten Jahres beim 1. City Triathlon in Hanau, hat unser Cheftrainer Rainer den diesjährigen Triathlon in Hanau schon zu Beginn des Jahres als offizielle Vereinsmeisterschaft der Triathleten des TV Windecken ausgerufen. Es hatten also alle genug Planungsvorlauf, sich auf dieses Highlight des Jahres vorzubereiten.

Ich wollte meinen im letzten Jahr sehr knapp gewonnenen Vereinsmeistertitel (Anm. d. Verf.: 2012 waren es gerade einmal 10 Sekunden Vorsprung vor Heinz.) natürlich gerne verteidigen und nachdem klar war, dass Jörn dieses Jahr nicht am Start sein wird, schränkte sich der Favoritenkreis aus meiner Sicht etwas ein. Im Auge behalten wollte ich insbesondere Heinz, der mir letztes Jahr sowohl beim Schwimmen als auch auf der Laufstrecke jeweils etwa ein halbe Minute abgenommen hatte, und Timo, den ich auf der Laufstrecke stark einschätzte. Ein „black horse“ war Sebastian für mich, da ich mit ihm bisher noch keinen gemeinsamen Wettkampf absolviert habe, aber insbesondere seine im Netz zu findenden Laufergebnisse nicht zu verachten sind.

Die direkte Wettkampfvorbereitung verlief diesmal tatsächlich sehr gut. Mit Blick auf den anstehenden Frankfurt Marathon wurden zuungunsten der Disziplinen Schwimmen und Radfahren ein paar mehr Laufeinheiten absolviert. Die Radform schien aber trotzdem auf einem ganz guten Niveau zu sein und zum Schwimmen hatte ich sowieso nur einmal die Woche Lust. Am Wettkampftag selber fühlte ich mich fit für die anstehende Titelverteidigung.

Am Sonntag reiste ich zeitig genug an, um einem Arbeitskollegen, dem ich das Abenteuer Triathlon so schmackhaft gemacht habe, dass er in Hanau seinen Erststart absolvierte, vor seinem Start noch viel Spaß zu wünschen. (Anm. d. Verf.: Er ist sehr gut durchgekommen und hatte so viel Spaß dabei, dass es wohl nicht der letzte Triathlon gewesen ist.) Und als die erste Startgruppe im Wasser war, erschien mein „black horse“ in Zivilkleidung neben mir und berichtete von seinem Bienenstich am vergangenen Mittwoch und dass er aufgrund der dadurch erforderlichen Antibiotika-Einnahme nicht starten werde. Sehr schade, denn ich denke, er hätte in die Vergabe der Podiumsplätze durchaus eingreifen können.

Nach Einrichtung der gemeinsamen Wechselzone stiegen wir TVW'ler alle gemeinsam in der vorletzten Startgruppe in den Wettkampf ein. Verteilt auf die acht Schwimmbahnen, war es eher ein Zufall, dass ich mit Timo gemeinsam auf einer Bahn schwimmen durfte. Er verstand sich in Understatement und so sollte ich vor ihm schwimmen, obwohl dieses Jahr die erste Disziplin bei mir eher als Handicap anzusehen ist und meine Renntaktik eher auf einem aggressiven Radsplit und einem konstant schnellen Lauf beruhte.

Startschuss --- Die beiden schnellen Schwimmer auf unserer Bahn konnte ich genau 50 m lang halten und musste dann reißen lassen und mein eigenes Tempo schwimmen. Dennoch konnte Timo meine Füße ab der zweiten Bahn auch nicht mehr halten. Und so schwamm ich die 550 m eigentlich für mich alleine. Erstaunlich war, dass ich die beiden langsamsten Schwimmer auf unserer Bahn ZWEIMAL überrundet habe, bevor ich das Becken verlassen durfte. Meine Schwimmzeit von 9:47 Min ist genau wie in Frankfurt vor vier Wochen als solide zu bezeichnen.

Der Wechsel funktionierte ohne Verzögerungen und so widmete ich mich als zweiter TVW'ler der nächsten Disziplin, denn Heinz war natürlich schon lange auf der Radstrecke. Nach der super Anfeuerung von Didi, der leider „Rücken“ hatte und nicht starten konnte, setzte ich den geplanten aggressiven Fahrstil von Beginn an um. Nach etwa 5 km hatte ich Heinz eingeholt und bin an ihm vorbei. Jetzt hieß es also den erforderlichen Abstand zwischen uns zu bringen und ich ließ den Druck auf dem Pedal konstant. In der zweiten Radrunde fuhr ich zugunsten der angepeilten zügigen Laufzeit aber dann doch „nurnoch“ mit der Zielstellung, den Abstand einigermaßen konstant zu halten, rechnete ich doch fest damit, dass meine Laufform eigentlich besser sein müsste, als letztes Jahr.



Bildquelle: <http://www.flickr.com/photos/tgh-triathlon/sets/>

Am Ende hatte ich auf dem Tacho eine Durchschnittsgeschwindigkeit von knapp 39 km/h und die fünftbeste Radzeit von insgesamt 293 Finishern. Nach dem zweiten Wechsel lief ich übrigens direkt hinter dem schnellsten Schwimmer von unserer Schwimmbahn aus der Wechselzone raus. Mit ihm zusammen hatte ich am Dienstag noch beim Lauftraining in Bruchköbel geschwitzt und so wusste ich, dass wir läuferisch etwa gleichstark sein sollten. Und da es sich gemeinsam immer besser laufen lässt als alleine, wechselten wir uns mit der Führung immer mal wieder ab. Das ging so ziemlich genau bis km 2, denn das war die Stelle, an der er platzte und ich alleine weiterrennen musste. Meine Geschwindigkeit lag recht konstant etwa bei 4:20 Min auf den Kilometer. Ein bisschen langsamer, als ich es mir im Vorfeld erhofft hatte, aber mehr war einfach nicht drin.

Der letzte Laufkilometer war echt hart. Ich schaute in den 90°-Kurven immer wieder nach hinten, ob Heinz mir schon auf den Fersen ist. Aber da war niemand! Also nochmal alles geben und nen sauberen Schritt nachhause laufen. Bauch anspannen, Rücken strecken, Knie nach oben und die Schritte hinten lang machen. Unter frenetischem Jubel von Didi lief ich tatsächlich als schnellster TVW'ler durchs Ziel. Und auch wenn ich meine Wunschzeit von unter 20 Min auf den 5 Laufkilometern leider nicht erreichen konnte, bin ich mit der schnellsten Laufzeit aller TVW'ler mehr als zufrieden.

Meine Endzeit von 1:03:36 h scheint zwar schneller zu sein als letztes Jahr, lässt sich aber eigentlich nicht ins Verhältnis setzen, da sowohl die Radstrecke als auch die Laufstrecke in ihrem Verlauf geändert worden ist.

Auf Platz zwei lief Heinz dieses Jahr mit etwas größerem zeitlichen Abstand von etwa anderthalb Minuten ein, vier Minuten später gefolgt von Steffen, der das Podium vervollständigt und den ich im Vorfeld mal wieder garnicht auf der Rechnung hatte. Bei den Damen konnte Diana ihren Titel ebenfalls verteidigen und siegte souverän mit deutlichem Abstand vor Verena und Angelika.



Es war mal wieder ein super organisierter Wettkampf mit einer großen Gruppe von den schwarz-gelben. Das ist für mich immer ein besonderer Anreiz, mein Bestes zu geben und die After-Race-Bratwurst schmeckt in geselliger Runde auch viel besser. Ich freue mich jedenfalls schon wieder auf nächstes Jahr, wenn es Anfang September in Hanau wieder heißt: Nidderau sucht seinen Vereinsmeister. Das Ziel ist natürlich jetzt schon klar. Ich will den Hattrick und die magische 40 auf dem Radsplit knacken.

Mannschaftsergebnis:

		Ergebnis	Ergebnis				
<u>Herren</u>		Vereinswertung	Gesamtwertung	Gesamtzeit	Swim	Bike	Run
<i>Schultz Wildelau</i>	<i>Michael</i>	1.	14.	01:03:36	00:09:47	00:33:06	00:20:43
Müller	Heinz	2.	19.	01:04:50	00:09:26	00:34:22	00:21:02
Scheuring	Steffen	3.	47.	01:09:02	00:09:38	00:37:16	00:22:08
Kattge	Timo	4.	66.	01:10:35	00:11:15	00:37:30	00:21:50
Lilienthal	Rainer	5.	77.	01:12:24	00:12:00	00:38:18	00:22:06
Nitsch	Thorsten	6.	114.	01:16:42	00:12:47	00:39:53	00:24:02
Bauer	Heinrich	8.	128.	01:17:41	00:11:35	00:38:20	00:27:46
Schittek	Thomas	9.	191.	01:23:41	00:13:06	00:43:17	00:27:18
Ache	Andreas	10.	196.	01:24:37	00:13:23	00:45:27	00:25:47
Gaulke	Dietmar	dns	-	-	-	-	-
Kordts	Sebastian	dns	-	-	-	-	-
<u>Damen</u>							
<i>Kunz</i>	<i>Diana</i>	1	14.	01:20:31	00:13:02	00:40:34	00:26:55
Pressler	Verena	2	38.	01:30:06	00:13:24	00:48:44	00:27:58
Nitsch	Angelika	3	57.	01:46:29	00:19:26	00:52:35	00:34:28