



## Quelle-Challenge in Roth (04.07.2004) – Gedächtnisprotokoll

Am Morgen des 04.07.2004 war es endlich soweit – ich startete bei meinem ersten Langdistanz-Triathlon. Ein Jahr zuvor hatte ich mit Unterstützung des DJK Gaustadt mühevoll damit begonnen, das Kraulschwimmen zu erlernen. Richtig gelungen war mir das leider nicht. Trotzdem fühlte ich mich ganz gut vorbereitet. Vor neun Wochen hatte ich in Hannover eine persönliche Marathon-Bestleistung aufgestellt. Seitdem hatte ich 966 Trainingskilometer auf dem Rennrad, 307 Kilometer in Laufschuhen und schätzungsweise 25 Kilometer im Schwimmbassin zurückgelegt. Für die meisten meiner Konkurrenten war das sicher lächerlich wenig, aber für mich bedeutete das immerhin 11 bis 12 Stunden Aufwand pro Woche. Das musste reichen.

Als langsamer Schwimmer wurde ich in die letzte Startgruppe eingeordnet, damit ich niemanden behinderte. Auch in dieser Gruppe befand ich mich kurz nach dem Start im hinteren Drittel. Wenigstens konnte ich hier ungestört meine Bahn durch den Main-Donau-Kanal ziehen, leicht getragen von meinem Neopren-Anzug. Ich kam für meine Verhältnisse zunächst ganz gut voran – bis ich bei der zweiten Kilometermarke plötzlich einen Krampf in der rechten Wade hatte. Ich legte mich auf den Rücken, um etwas zu entspannen. Der Krampf ließ dann glücklicherweise schnell nach. Angeschlagen war ich jetzt natürlich dennoch.

Kurz vor dem Ziel kam dann die zweite unliebsame Überraschung. Ich wurde jetzt von den ersten Staffel-Schwimmern überholt, die etwa eine Stunde nach mir gestartet waren. Genau genommen wurde ich geradezu untergepflügt, denn die Staffel-Teilnehmer schwammen mehr oder weniger über mich hinweg. Ich sah mich gezwungen, einen weiten Bogen zum Ziel einzuschlagen, um nicht regelmäßig durch andere Schwimmer nach unten gedrückt zu werden.

Nach 1:45:29 Stunden hatte ich endlich wieder Boden unter den Füßen und konnte die ersten 3,8 Kilometer des Wettkampfs abhaken. Ich lag jetzt auf Platz 1685 der 1700 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die an diesem Tag das Rennen erfolgreich beendeten. Immerhin war ich nicht der Letzte.

# Uli Walters Laufberichte



Nach einem recht gemächlichen Umkleidevorgang schwang ich mich auf mein Rennrad. Nun fühlte ich mich schon wohler. Ab jetzt konnte ich andere Teilnehmer ab und zu überholen. Nervig waren jedoch die Staffel-Fahrer, die keine Schwimmstrecke in den Beinen hatten und allein deshalb schon viel schneller waren. Obwohl ich mich in der Rangfolge der Einzelteilnehmer kontinuierlich verbesserte, fühlte ich mich, als würde ich nach hinten durchgereicht. Das war nicht sehr motivierend.



Uli auf dem Rad

Die Radstrecke besteht aus zwei Runden á 90 Kilometer. Bei Kilometer 40 geht es bei Greding über den Kalvarienberg, die schwierigste Passage des Kurses. Die bekannteste Passage dagegen ist der Solarer Berg, eine kurze Steigung in Hilpoltstein. Hier ist stimmungsmäßig traditionell die Hölle los. Das gilt jedenfalls für die erste Runde. Auf Runde zwei scheinen sich die Zuschauer nur noch für die schnellsten Sportler zu interessieren. Als ich zum zweiten Mal über den Solarer Berg fuhr, stand jedenfalls kaum noch jemand am Straßenrand.

# Uli Walters Laufberichte



Interessant war für mich ein Vergleich der Verpflegungsstellen des Triathlons mit denen eines Rad-Marathons. Während sich die Rad-Marathonis an jedem Halt die Zeit nehmen, um die Flasche aufzufüllen und ein Stückchen Kuchen zu essen, warfen die Triathleten lediglich während der Fahrt die leeren Flaschen weg und rissen den Helfern am Rand der Strecke neue Trinkflaschen aus den Händen. Bei den Rad-Marathons geht es irgendwie gemütlicher zu.

Nach 6:19:46 Stunden, 180 Kilometern und etwa 1000 Höhenmetern erreichte ich die zweite Wechselzone und stieg vom Rad. Unter den Radfahrern lag ich auf Platz 1410. Hier waren also nicht nur 15 Teilnehmer langsamer als ich, sondern gleich 15 Prozent. Das war ermutigend, aber immer noch kein Ruhmesblatt.

Ich ging nun voll motiviert auf die Laufstrecke. Wer hier auf Zuschauer gehofft hatte wie bei einem großen Stadtmarathon, der wurde zutiefst enttäuscht. Der öde Kurs am Ufer des Main-Donau-Kanals entlang war – abgesehen von den Läufern – fast menschenleer. Dafür gingen mir die überholenden Staffel-Teilnehmer nun noch mehr auf die Nerven.



Uli im Ziel

# Uli Walters Laufberichte



Mangels motivierender Einflüsse fiel es mir schon bald sehr schwer, im Laufschrift zu bleiben. Ich musste immer wieder längere Gehpausen einlegen und beendete den Marathon schließlich nach 4:42:47 Stunden. Ich war wirklich froh, endlich im Ziel zu sein, denn das war der wohl langweiligste Marathonlauf meines Lebens. Trotzdem war dies für mich der beste Abschnitt des Wettkampfs, denn unter den Läufern kam ich auf Rang 1198. Ich hatte hier fast 30 Prozent der Teilnehmer hinter mir gelassen.

In Summe war ich 13:05:47 Stunden unterwegs gewesen. Damit landete ich auf Rang 1469 unter 1700 Finishern, Rang 1345 unter 1541 erfolgreichen Männern und Rang 296 unter den 333 Teilnehmern der M40.

Gewonnen hatten unterdessen der Australier Chris McCormack in 7:57:50 Stunden und Nicole Leder in 9:13:57 Stunden. Nicole hatte damit ihren Mann Thomas, der bei den Männern auf Rang 5 kam, moralisch geschlagen. Gut, dass meine Frau nicht mitgemacht hat!

Uli Walter