

Wenn Mama Gas gibt, die Kette hakt und man am Ende rot sieht...

Ein Erfahrungsbericht vom 1. Friesathlon

Von Raúl Fornet

Donnerstag, 7.8.2008, 22:30: Wir kommen aus dem Urlaub aus Südfrankreich zurück. Faulenzen und im Meer baden, herrlich.

Freitag, 8.8.2008: Lese meine Emails. Was Artur wohl will? Oh, Triathlon in Friesdorf. In drei Wochen. 11 km Fahrrad, kein Problem. 500 Meter Schwimmen, geht noch. 9 km Laufen: Könnte hart werden, da ich seit drei Jahren nicht mehr gelaufen bin.

Samstag, 9.8.2008: Mache mich auf zum ersten Lauftraining. Zum Einsteigen erst mal gemütlich von Kessenich zum Rhein, Rhein hoch, insgesamt 4,5 km, drehen und zurück. Der letzte Kilometer ist einer zuviel. Habe schon Muskelkater, bevor ich wieder zu Hause bin. Ich mache da nicht mit.

Telefoniere in den nächsten Tagen mit Artur. Lasse mich zum Schwimmtraining überreden. Vielleicht ja doch. Im Friesi sieht das Wasser so kalt aus. Stecke den großen Zeh ins Wasser. Brrrr. Will vor Artur aber nicht memmen. Also rein. Nach hundert Metern die Überraschung: Erstens fühlt sich das Wasser gut an, zweitens ist Schwimmen ja doch ganz nett. Erinnerere mich an meinen alten Sportlehrer: „Liebelein, ihr müsst wissen, Sport ist wie Sex. Erst tut's weh, dann macht's Spaß.“

Freitag, 15.8.2008, ca. 22:00: Irgendwie habe ich es geschafft, mich doch anzumelden. Erzähle auf einer Party davon, wie ich beim ersten Lauftraining schon während des Laufens Muskelkater bekam, dass es beim nächsten Training aber besser wurde. Mein Freund Enne erklärt mir, dass das physiologisch unmöglich sei. Und was bitte hat dann so wehgetan? Sehe mich schon als medizinisches Wunder durch die Talkshows tingeln. Leider kenne ich keinen Sportmediziner, der über mich einen Fachartikel schreiben könnte, so werde ich wohl nicht reich und berühmt.

Sonntag, 17.8.2008, 9:30: Erscheine pünktlich zum Probetraining und werde freundlich von Mike begrüßt. Alle scheinen recht nett zu sein. Habe mittlerweile gehört, dass es bergauf gehen soll. Warum tue ich mir das eigentlich an? Auf der Radstrecke der Hammer. Und das soll ich nachher noch mal hochlaufen? Zu Fuß? Stelle Mutmaßungen an, ob der scheinbar so sympathische Mike und sein Kumpel Helmuth in Wirklichkeit verkappte Sadisten sind. Werde einen Psychologieprofessor fragen. Finde jemanden, der auch nach dem Schwimmen noch die Laufstrecke testen will. Sage vorher, vielleicht aber nur die halbe Strecke. Man soll ja nicht übertreiben. Richard, mein Leidensgenosse, und ich schnaufen den Berg hoch. Nach gefühlten 20 km bergauf kommen uns Mike und ein paar andere Läufer entgegen: „Ist nicht mehr weit.“ Beschließe ihm zu glauben und bis zum Ende durchzuhalten. Ich bin ja manchmal so naiv. Mein Geist hat sich schon längst ins Nirwana verabschiedet und betritt das Reich der mystischen Offenbarung. Seit Jahrtausenden versuchen Philosophen, Physiker und Mathematiker, das Rätsel von Zeit und Raum

zu ergründen. Dabei ist alles so einfach: Die Unendlichkeit findet man hier, auf der letzten, langen Geraden den Venusberg hinauf.

Sonntag, 24.8.2008: Zweites Probetraining für mich. Mittlerweile kennt und grüßt sich, wer sich auch in der Woche beim Training begegnet. Auch die Bademeister spielen mit, kein Problem, nach dem Schwimmen die Klamotten im Bad zu lassen, auf die Laufstrecke zu gehen und dann noch mal ausschwimmen zu dürfen. Da sage noch jemand, in Deutschland sei alles so bürokratisch und engstirnig. Hier ist das Gegenteil der Fall. Artur und ich stellen fest, dass noch ein ehemaliger Kollege von uns dabei ist: Günter. Mir gefällt der familiäre Charakter des Ganzen immer mehr.

Samstag, 30.8.2008, 8:00: Noch schlaftrunken schiele ich auf den Wecker. 8:00 Uhr. Kann man aufstehen. Kann man aber auch bleiben lassen. Erstens ist Samstag, und zweitens muss ich morgen, am heiligen Sonntag, schon wieder früh aufstehen, es ist ja Friesathlon. Blick aus dem Fenster in den Garten. Es ist neblig und sieht kalt aus. Drehe mich auf die andere Seite und schlafe wieder ein.

8:15: Werde wieder wach. Immer noch kalt und neblig draußen. Kaffeedurst setzt ein. Also doch aufstehen. Aus dem Küchenfenster ist die Haribofabrik vor Nebel kaum zu erkennen. Bei der Kälte Triathlon? Muss man das mit dem harten Ironman denn so genau nehmen? Und überhaupt: Eisen rostet bei Feuchtigkeit. Vielleicht war die Anmeldung doch keine so gute Idee. Meine Freundin verbreitet beim Frühstück Optimismus: Morgen sei schließlich ein anderer Tag, es sei noch alles möglich. Ich halte es eher mit Murphys Gesetz: Was schief gehen kann, geht auch schief. Meine Freundin verabschiedet sich, sie leitet dieses Wochenende einen Jugend-Workshop. Tolles Timing. Sie coacht anderer Leute Gören, und wer coacht mich?

Im weiteren Verlauf des Tages wird es schöner und wärmer. Meine Motivation für morgen steigt wieder. Ich gehe meine Checkliste durch: Fahrrad: ok, nur noch Kette ölen. Helm: vorhanden. Schwimmbrille: auch. Laufschuhe: Könnte diese Clipdinger für die Schnürsenkel gebrauchen, damit ich beim Wechsel eventuell zehn Sekunden für das Zubinden sparen kann. Was ich sonst noch brauche: Bananen, Müsliriegel, Saft, Joghurtdrink. Lese im Internet, Vollkorntoast mit Honig sei das beste Triathlonfrühstück. Fahre kurz vor 18:00 Uhr zum Aldi in Friesdorf. Enttäuschung: Vollkorntoast ist aus, Graubrot auch. Ich will aber meinen Vollkorntoast. Rabäh!!! Strampele nach Godesberg, wo es selbigen doch noch gibt. Gleich daneben: Fertigmöbel. Lecker. Beschließe, mich damit für das unvorhergesehene Langstrecken-Radtraining Kessenich-Friesdorf-Godesberg-Kessenich zu belohnen. Eigentlich kenne ich so etwas nur von Bridget Jones: Schokolade zum Frühstück. Vielleicht habe ich ja doch eine weibliche Ader. Gönn mir noch ein letztes Entspannungsschwimmen im Friesi, meinem neuen Lieblingsfreibad.

Sonntag, 31.8.2008, 7:45: Der Wecker klingelt, der große Tag ist gekommen. Wochenend' und Sonnenschein. Nach dem Nebel von gestern kann ich es nicht glauben. Wir frühstücken, ich gehe noch einmal meine Checkliste durch. Alles da. Alles? Nein, ich habe gestern vergessen, mir die Clipdinger für die Schnürsenkel zu kaufen. Will aber Clipdinger. Das sieht so professionell aus. Ich finde noch eine Hose, an deren Gummizügen sich solche Dinger befinden. Da man für seinen Sport auch Opfer bringen muss, schneide ich sie ab und fummle sie an die Laufschuhe. Perfekt. Meine Freundin verabschiedet sich, sie muss wieder zum Workshop. Jetzt bin ich auf mich allein gestellt, denn auch mein Freund Enne hat wegen einer Magenverstimmung abgesagt. Sein Pech, er weiß ja nicht, was er heute verpasst.

9:00: Komme am Friesi an. Die Stimmung ist jetzt schon noch besser als das strahlende Wetter. Finde Artur, Günter und Anhang sofort. Drücke unserem Freund Javier, der mit Frau und Kindern dazugekommen ist, meine Kamera in die Hand. Er und Arturs Freundin machen schon mal die Vorher-Fotos. Bei dem Gedanken an Nachher-Fotos graust es mir jetzt schon. Überall Helfer in dunkelblauen Friesathlon-T-Shirts. So eines will ich auch! Alles macht einen toporganisierten Eindruck. Helmuth und Mike wirken sehr entspannt. Falls sie nervös sein sollten, merkt man es ihnen nicht an. Zwei echte Profis. (Sollte vielleicht meinen Schreibstil ändern. Die Tastatur sabbert schon vor Schleimerei. Ist trotzdem ehrlich gemeint.) Beim Check-in erhalte ich meine Teilnehmertüte. Mit T-Shirt! Juchhu!! Und Kuli, Brausetabletten und Trinkflasche. Freue mich wie Weihnachten. Wenn mir jetzt jemand eine Dopingprobe abnähme, hätte ich ein Problem. So viele Glücks- und Euphoriehormone im Blut können einfach nicht normal sein. Wir deponieren unsere Klamotten in der Wechselzone. Ich habe sogar an einen Schuhlöffel gedacht, um nach dem Schwimmen besser in die Schuhe zu kommen. Mann, bin ich professionell. Sehe zwei Kinder mit einem Transparent: „Mama gib Gas“. Das ist die richtige Einstellung. Wer besagte Mama wohl sein mag?

9:40: Gehe auf Toilette. Alles muss raus. Radprofis pullern angeblich vom Rennrad aus, aber auch mein Ehrgeiz, es den Profis gleichzutun, hat seine Grenzen. Höre, wie Helmuth das Warm-Up moderiert. Was macht der eigentlich beruflich? Moderator wäre ein guter Nebenjob.

9:50: Gut gelaunt formiert sich alles zum Start. Der Macho in mir bemerkt, dass die teilnehmenden Frauen im Sportdress echt gut aussehen. Sport ist eben sexy. Gibt es eigentlich eine kluge Theorie über den Zusammenhang von Sport und Erotik? Werde das mal googeln. Stelle fest, dass das nur Übersprungsgedanken sind, mit denen ein Teil meines Bewusstseins mich von meinem Lampenfieber ablenken will. Scheint ja zu klappen, denn jetzt läuft schon der Countdown.

10:00: Start. Das Peloton setzt sich in Bewegung. Artur und ich haben uns eher in der Mitte eingeordnet und würden gerne überholen, geht aber nicht. Noch ist das Feld zu eng zusammen. Mir ist das gleich, auf den ersten zwei Kilometern ist da eh nicht viel Zeit zu gewinnen oder zu verlieren. An der ersten Steigung wird sich das Feld schon auseinander ziehen. Artur hat sich ein paar Plätze nach vorne geslalomt, ich kann ihn aber noch sehen. An der Steigung kommt es, wie ich vermutet hatte. Aus dem Peloton wird eine Perlenkette mit immer größer werdenden Abständen. Ich arbeite mich bis auf ca. 50 Meter an Arturs Gruppe heran, mehr ist nicht drin. Endlich oben. Die erste Schikane ist geschafft. Blick auf die Uhr: Alles läuft wunderbar. Nach der Schleife oben komme ich wieder zur Schutzhütte. Niemand zu sehen, der noch hochfährt, gut, kann ich brettern. In der Kurve quält sich dann doch noch eine Fahrerin hoch. Kann aber auch jemand sein, der einfach so spazieren fährt, es waren ja auch Spaziergänger unterwegs. Schaffe es tatsächlich, bei der Abfahrt einen anderen Fahrer zu überholen. Nicht umsonst habe ich Auf- und Abfahrt trainiert. Schau unten auf der Straße wieder auf die Uhr. Bisher persönliche Bestzeit, also gönne ich mir einen Schluck aus der Radflasche. Der Kerl, den ich gerade überholt habe, nutzt das aus und zieht wieder an mir vorbei. Die Sau! Er wird schon sehen, was er davon hat, Schwimmen und Laufen kommen ja erst noch. Im Wald wurde man bereits von den Streckenposten angefeuert, aber hier, im Herzen von Friesdorf, kocht die Stimmung hoch. Geil!

Beim Schwimmen wird es eng. Überholen und überholen lassen lautet die Devise. Erstaunlicherweise klappt das auch: Niemand schimpft und ich bekomme selbst im dichtesten Getümmel keinen Tritt ab, treffe auch selber niemanden. Überlege, wie viel Vorsprung Artur wohl haben mag, und ob ich ihn beim Schwimmen wieder ein- oder gar überholen kann. Meine Vorgabe ist: Da er der deutlich bessere Läufer ist, will ich insgesamt nicht mehr als fünf Minuten hinter ihm eintrudeln. Raus aus dem Wasser, Schuhe an, Sonnenbrille an, Trikot an, los. Ich kann Arturs Schuhe erkennen, er schwimmt also noch, sehr gut. Günter habe ich nicht gesehen, hoffentlich läuft bei ihm auch alles gut.

Eigentlich wollte ich beim Laufen langsam starten und dann sehen, ob ich mich steigern kann, aber das Publikum erlaubt das nicht. Ich finde mein optimales Tempo und sehe bereits den roten Teppich, den die Anwohner von „In der Kumme“ ausgelegt haben. Superidee. So etwas nennt man angewandte Sportmotivation. Die Steigung kommt. Ich rede mir ein: „Du machst mir keine Angst! Ich habe schon andere Venushügel ... (Ups!) den Venusberg schon andere Male geschafft“. Ich gerate an die letzte Kurve in der Steigung. Jetzt noch die letzte Gerade bergauf, dann erst mal wieder bergab und dann nur noch Schlussspurt. Werde aus meinen Träumen vom baldigen Ende der Schinderei jäh herausgerissen. Ein roter Blitz blendet meine Augen. Bei dem Tempo lässt sich nicht viel erkennen, aber es sieht nach dem ersten Läufer aus, der bereits auf dem Rückweg ist. Jetzt schon? Bin ich so langsam? Der rote Blitz ist übrigens weiblich. Ich sehe auf die Uhr, immer noch persönliche Bestzeit. Der Logik konsequenter Schluss: Wenn ich schon gut in der Zeit bin, dann ist die aber richtig flott. Mannomann, ich meine, frauofrau, Mama gibt ja echt Gas. Respekt!

Oben an der Wende gönne ich mir eine Banane. Zucker für den Schlussspurt. Eine vertraute Stimme dringt an mein Ohr: „Habt ihr auch Kaffee und Käsekuchen?“ Artur! Er überholt, ich lasse ihn ziehen. Jetzt nimmt er mir keine fünf Minuten mehr ab, also kann auch mein Ego zufrieden sein.

Es geht auf die Kumme. Vom Training weiß ich: Diese letzte Steigung kurz vor dem Ziel ist eine Gemeinheit. Die zieht sich. Doch ich habe die Rechnung ohne Publikum und Anwohner gemacht. Ihr begeisterter Jubel lässt kein Selbstmitleid zu. Die Anfeuerungsrufe peitschen mich zum letzten Mal über den roten Teppich die Kumme hoch und direkt ins Ziel. Artur erwartet mich, er ist kurz vor mir eingetroffen, nur zwei Minuten Vorsprung, wir klatschen ab. War das geil! Etwas später kommt auch Günter ins Ziel. Wir haben es alle geschafft und feiern nun mit den anderen Finishern und allen anderen das Freibadfest im Friesi. Gutes Timing, denn so geht die Party einfach weiter. Bombenstimmung. Helmuth und Mike sind noch mit der Auswertung und den Urkunden beschäftigt.

Bei der Siegerehrung erfahre ich: Der rote Blitz, der mir im Wald entgegenkam, heißt Britta und hat am Ende auch gewonnen. Auch das Rätsel um die letzte Nachzüglerin auf dem Fahrrad klärte sich schließlich auf. Ihr hatte sich die Kette verhakt, was Streckenposten Mike (War der eigentlich überall? Wie macht der das?) aber zum Glück beheben konnte. Gerüchten zufolge soll sie sich dann auf der Radstrecke auch noch verfahren haben, zum Leidwesen ihrer nachfolgenden Staffel. Die haben danach alles gegeben und wohl noch einige überholt. Jemand anders hat sich dann auf der Laufstrecke verlaufen. Ich hab's ja gesagt: Was schief gehen kann, geht auch schief. Nichtsdestoweniger war das aber wirklich das einzige.

Fazit: Eins Plus mit Sternchen und Feuerwerk, Glückwunsch an alle Teilnehmer sowie vielen herzlichen Dank an die Organisatoren Helmuth und Mike, an die Helfer, an Publikum, Anwohner und alle anderen Beteiligten.