

Verfasst von [kniescheibe](#) am 30 August, 2010 - 14:13.

Der Tag ist gelaufen, eh´ geradelt und geschwommen.

Mein Triathlondebüt liegt hinter mir.

Es war gut!

Sogar sehr gut!

Bis auf´s schwimmen!

Aber der Reihe nach.

Ungewöhnliche Reihenfolge, ungewöhnliche Streckenlänge

11000 Rad, 500 schwimmen, 8000 laufen, gespickt mit ein paar Höhenmetern.

Bereits um 8 Uhr eingecheckt, ich wollte den Start der Staffeln um 9:20 erleben.

Und dann hatte ich 2 Stunden Zeit mächtig nervös zu werden und 6!x auf´s Klo zu gehen.

Ratze bekam meine Nervosität ab und ebenso alle anderen.

Vorher, also ich saß schon auf dem Sattel, es war 9:58 fiel mir ein, das ich meine Brille vergessen hatte.

Einen kurzen Sprint in die Umkleide. Gut, dass die Wege hier im Dorf so kurz sind.

Der Start verzögerte sich um ein paar Minuten, es wurde noch auf einen Radfahrer aus der

Staffel gewartet. Die paar Minuten nutzten meine Radnachbarn gnadenlos aus, um mich noch nervöser zu machen.

„mach die Schutzbleche ab, da ist Ballast“

„was hast Du denn da für ein Täschchen am Rad, auch nur Ballast“

Danke Ratze und Martina ;-)

als ob es bei mir darauf ankommt.

Start war am Friesi, dass ist unser Dorfschwimmbad. Erst 2 km Asphalt, dann ca. 2,5 km hoch in den Wald. Oben noch eine 2 km Runde auf Puddingwaldboden und wieder downhill.

Ich konnte den Anschluss gut halten und war beim runterfahren mutiger den je.

Rein in die Wechselzone, Schuhe, Hose, Shirt aus, Schwimmbrille, Badekappe auf und rein ins Wasser.

Und dann nahm das Übel seinen Lauf.

Aus dem Schwimmverein war ich gewöhnt, dass auf einer Bahn eine Runde geschwommen wird. Hier war eine Doppelbahn abgetrennt.

Ich also brav rechts geschwommen und dann konnte ich nicht kreuzen, weil noch jemand neben mir schwamm. Also am Beckenrand nach links gehangelt und die Bahn zurück.

Mein Hirn war wohl vom Wasser umspült, ich habe keine Lösung gefunden es besser zu machen. Beim Abstoßen der gerade mal 7 Bahn bekam ich einen Krampf im Fuß. D.h. Erst mal Brustschwimmen und in den Fuß atmen.

Ja, ihr lest richtig!

Dann wurde ich überschwommen. Mein Mann, der das Disaster vom Rand beobachtete, sagte, dass der nette Herr eigentlich hätte disqualifiziert werden müssen.

Inzwischen hatte ich das zählen längst vergessen. Also anhalten am Rand und fragen.

Noch 6!!!Runden, dass heißt 12 Bahnen.

Nimmt das denn gar kein Ende?

Ja und irgendwann hatte ich es kapiert, wie es hätte gehen können. Nämlich einfach in Mitte hin und zurück.

Leider waren da nur noch 4 Bahnen zu schwimmen.

Im übrigen die einzigen, die ich dann durchkrauln konnte. Das Becken hatte sich inzwischen geleert, die waren ja alle schon raus.

Das versuchte ich dann auch.

Ich meine rauszukommen.

Man muss dazu wissen, das wir ein altes Schwimmbad haben. Schön hoher Beckenrand, nicht mit so einem schicken Überlauf.

Probiere nichts neues.

Probiere auch nicht auf einmal vorwärts aus dem Becken zu klettern, wenn du es sonst anders machst.

Ich stemmte mich am Rand hoch und da blieb ich dann liegen wie ein nasser Sack.

Die Beine im Wasser, der Oberkörper draußen und keine Kraft mehr.

Ich lag einfach da.

Irgendwie habe ich es geschafft auf die Beine zu kommen.

Netterweise, immerhin steht ja das ganze Dorf um einen rum, durften sich die Einzelstarter W in der Umkleidekabine umziehen. Die ist unmittelbar am Becken und strategisch günstig gelegen.

Ich lief los, aber ich hatte nicht das Gefühl vorwärts zu kommen. Zittrige Knie hatte die „Kniescheibe“. Das schwimmen hat mich mental fertig gemacht und damit hatte ich nicht gerechnet. Erst bei km 2 lief sie dann und wie es sie lief. Die Strecke fast identisch mit der Radstrecke nur 3 km kürzer, auch wieder den Berg hoch, aber das kenne ich ja schon, ist ja schließlich mein Hausberg.

Ja, was soll ich noch schreiben?

Ich hab´s geschafft, sogar auf´s Treppchen. 3. Platz bei NormW mit einer 01:33:50, nächstes Jahr bin ich bei den Masters und auch dort hätte ich den 3. gemacht.

Also, warum nicht noch mal 2011?

Es lohnt sich auf alle Fälle es zu versuchen.

das findet jedenfalls die Kniescheibe