

Kniescheibes Teilnahme am 10ten Friesathlon 2017:

Aufgereggt wie immer, durfte sie morgens um 8 Uhr Oberarme mit Edding beschriften.

Schöne Oberarme, behaarte Oberarme, eingecremte Oberarme, weiße Oberarme, braune Oberarme. Alles dabei. Auf einige passen nur knapp die dreistelligen Startnummern, auf anderen würden locker fünfstellige gehen.

Aufgereggt wie immer wartet sie in einem Pulk von Radfahrern auf den Letzten der Staffeln.

Dann wird es auch für sie auf die Strecke gehen. Kurze Aufregung. Vor ihr kippt ein Radfahrer mit seinem Rad um und touchiert sie leicht. Fies, wenn man bereits die Schuhe auf den Pedalen eingeklickt hat. Aber ein rettender Engel am Rand verhindert Schlimmeres und stellt ihn wieder auf.

Start am Schwimmbad. Schön langsam, ist ein ganz schönes Gedrängel. Die ersten sind schnell weg, Kniescheibe hält sich in der Mitte. Hier geht es mitten durchs Dorf. Die Stimmung ist prächtig. Die Fangemeinde steht am Straßenrand. Nach zwei Kilometern geht es den berühmten Pionierweg 2,5 km rauf. Schnell wird sie vorletzte. Ihr fehlen Muskeln in den Beinen, andere scheinen die zu haben ;). Wartet ab, ein paar von euch kriegt sie wieder. Bergrunter kann sie und so kommt sie mit einer passablen Zeit nach 11 km wieder am Friesi an. Oben absteigen, macht leider nicht jeder, obwohl das so vom Veranstalter vorgeschrieben ist. Rein in die Wechselzone.

Schnappatmung schon vor dem Schwimmen. Rad abstellen, Schuhe aus, Shirt und Hose aus, Kappe und Brille an, ab unter die Dusche. Sie bekommt ihre verhasste mittlere Bahn 2 zugeteilt.

Es ist viel zu voll. Sie hat sechs Bahnen lang mit leichten Panik-Attacken zu kämpfen, dann wird das Becken leerer. Und die letzten zehn Bahnen kann sie dann auch tatsächlich durchkrauln und schafft es mit einem Schwung aus dem Becken. Das ist nicht garantiert, ist es doch ein Bad im fortgeschrittenen Alter ohne Überlaufrinne.

Wieder in die Wechselzone, kurz abtrocknen und ab ins Kostüm. Das Bonner Mädchen geht auf die Laufstrecke. Nochmal vorbei an bekannten Gesichtern, alle gut drauf, wunderbare Stimmung. Ihr seid fantastisch. Danke!

Inzwischen ist der Duathlon der Jugend von 11-15 gestartet. Der erste in diesem Jahr. Eine tolle Idee von Frank und bestens organisiert. Sie bekommt davon nichts mit, dafür hätte sie schneller sein müssen.

Zieleinlauf, wieder mal geschafft. Gerade schwimmt Kniescheibe-ihre kleine ihre letzte Bahn, hechtet aus dem Becken. Fast wären wir gleichzeitig ins Ziel gelaufen.

Und was ist nun mit ihrem Treppchenplatz?

Der dritte Platz gehört eigentlich ihr hier im Dorf ;-).

Wo kommen denn diesmal die ganzen Seniorinnen her?

Bei dieser Konkurrenz kann sie zwar immer noch im Mittelfeld mithalten, aber das Ego ist doch ein bisschen angekratzt. Die Altersklasseneinteilung beim Friesathlon ist speziell.

Ab 45 bis 69 ist man in Friesdorf "Seniorin".

Ganz schön hart zu wissen, dass sie nun für die nächsten 18 Jahre in dieser AK bleibt....

Ja, das war er mal wieder.

Der 10. Friesathlon.

Jedes Mal war sie dabei.

Achtmal selber gestartet.

Zweimal aufgrund von Krankheit oder Verletzung nicht am Start, aber als Helferin an der Strecke.
Beides macht Spaß.

Es ist einfach nett hier in Friesdorf.

Danke an das Orga-Team und die vielen Helfer!!

Bleibt gesund und munter, eure Kniescheibe