

Coveris Mittelmosel Triathlon in Zell

Bereits eine Woche nach dem halben Ironman im Kraichgau stand meine Mittelmosel Triathlon Premiere auf dem Programm.

Da ich die Woche nochmal für sehr lange Koppereinheiten genutzt hatte, ging ich ohne große Erwartungen an den Start. Ich überlegte sogar auf einen Start zu verzichten, doch so ein tolles Event direkt vor der Haustür will man sich dann doch nicht entgehen lassen.

Zunächst mussten 2km in der Mosel geschwommen werden. Die eigentlichen 1,5km der olympischen Distanz hätten mir auch gereicht, zumal auch keine große Strömung festzustellen war. Ich kam mir eigentlich recht schnell vor, leider stieg ich dennoch erst an Position 47 liegend nach 33:22min aus dem Wasser. Die Versuche einen passenden Wasserschatten zu finden waren leider erfolglos.

Beim Wechsel investierte ich die Zeit mir Socken anzuziehen, da ich so kurz vor Roth keine Blasen mehr riskieren wollte, und auch das Ausziehen des Neoprenanzugs gestaltete sich wieder schwierig.

Ich trat ordentlich in die Pedale und stellte erfreut fest, dass die Beine deutlich mehr hergaben als ich erwartet hatte. Also arbeitete ich mich Fahrer um Fahrer nach vorne und als es in den Anstieg zum Barl hinauf ging, kam mir der Führende Jens Roth bereits wieder entgegen. Trotz diesem kurzen Moment der Ernüchterung motivierte ich mich am Berg ordentlich Zeit herauszufahren. Ich zählte die Fahrer, die mir entgegen kamen und überlegte schon welche Platzierung noch möglich wäre.

Bereits nach den beiden 20 km Radrunden hatte ich mich auf die fünfte Position nach vorne gefahren. Ich drosselte mein Tempo auf den letzten 5 Radkilometern ein, um so den Übergang zum Laufen geschmeidiger angehen zu können.

Der Plan funktionierte und das Laufen fühlte sich hervorragend an. Keine Spur von Atem oder Magenproblemen. Die Veränderung der Sitzposition und des Frühstücks am Wettkampfmorgen zahlten sich aus. Mit dieser Erleichterung im Rücken spulte ich in konstantem Tempo meine vier Laufunden a 2,6km ab und arbeitete mich so sogar noch auf den 4 Platz nach vorne.

Mit 1:20 Minuten Rückstand auf den Drittplatzierten musste ich mich auch nicht über das verpasste Podest ärgern. Die nächste Chance bietet sich leider erst in 2 Jahren, da die Organisatoren, die erneut eine tolle Veranstaltung auf die Beine gestellt haben, eine Pause einlegen.

Auch die anderen RSC Mitglieder glänzten wieder mit guten Leistungen auf und neben der Strecke.

Nun steht noch eine harte Belastungswoche mit hohen Umfängen an, bevor dann das zweiwöchige Tapering beginnt.