

Mein erster (Mini-)Triathlon – viel Spaß mit Hindernissen

Im Rahmen des „alternativen Trainingslagers“ im November war ein Mini-Triathlon integriert, der von Norbert mit den Worten „„Auch der Spaß wird nicht zu kurz kommen““ angekündigt worden war. Mir passierten ein paar Missgeschicke, von denen ich hier mal kurz berichten möchte...

Der Mini-Triathlon war für den Samstag angesetzt, nach der morgendlichen Lauf- und der Schwimmereinheit. Zum Laufen kam ich zu spät und bin dann selbst die Spree n Stück runter und wieder hoch, ohne jedoch die anderen zu finden. Die traf ich dann an der Schwimmhalle beim Dehnen und kurz drauf ging's auch schon rein. Nach ein paar Athletikübungen konnten wir Anfänger wieder an unserer Schwimm-Technik feilen, mit wechselnden Schwerpunkten im 2x25-Meter-Rhythmus, etwa eine Stunde – wie gewohnt. Und wer noch Zeit, Lust und Energie hatte, war eingeladen, sich nun im Wettbewerb noch abzuarbeiten. ;)

Ich hatte mich bereits im Vorfeld sehr darauf gefreut, bot sich doch endlich mal die Möglichkeit, alle drei Disziplinen zu absolvieren. Und beim Laufen und Radfahren fühlte ich mich ja schon länger zu Haus und könnte doch mal zeigen, was in mir steckt. Da bin ich dabei, das war ja wohl klar. Sieben Leute waren sonst noch mit von der Partie und so haben wir uns schließlich zu 4 Zweierteams zusammengetan. Klassischer Beginn mit Schwimmen – wir waren ja auch sozusagen schon im Wasser - jedes Team hatte 400m auf dem Programm - je zur Hälfte aufgeteilt. Ich schwamm mit Adrien immer abwechselnd eine Bahn hin und zurück, wie beim Staffellauf könnte man sagen, gezählt wurde selbst. Und Norbert stand mit Stoppuhr am Beckenrand.

Nach kurzem Duschen und Umziehen trafen wir uns draußen und sollten nun anhand der Zeitdifferenzen gestartet werden - der eine erst auf die Laufstrecke, der andre mit dem Rad. Adrien hatte sich beim Schwimmen bereits erfolgreich ins Zeug gelegt und auch ich hatte mein bestes gegeben und immerhin, wir war'n schon mal Zweiter.

Wo's nun langgehen sollte, wurde kurz noch besprochen: Laufen an der Spree lang – is ja einfach zu merken ;) – und Rad fahren auf der Straße, bis Höhe Insel der Jugend beim Rathaus, dann Richtung Spree rein und kurz vorher rechts durch den Wald wieder zurück. Da der Waldweg nicht so Rennradgeeignet war, würde ich einfach Adriens breitreifiges Rad nehmen, die anderen Teams teilten sich ja auch jeweils eins. Das hatte zwar ein kleines Problem mit der Schaltung, doch wenn man's nicht übertreibt, sollte's wohl gehen.

Schnell hab ich mir überlegt, dass es darauf ankommt, mit der eigenen Runde etwa genauso schnell zu sein wie der Partner um dann fix zu wechseln...von der Länge her sollte das ungefähr hinlauen, zwei Kilometer Laufen und vier auf dem Rad. So wurde's geschätzt.

Der Count-Down für uns lief und los ging's. Ich begann mit dem Lauf, fühlte mich gut und machte gleich Tempo. Muss wohl irgendwie Adrenalin im Spiel gewesen sein ;). Irgendwann hatte ich Pascal kassiert, der sich mir aber auch gleich an die Fersen heftete. Zwei Kilometer – is ja nu nich so viel, also gab ich weiter Stoff...

Die Wendepunkte waren zur Laufeinheit am Morgen gekennzeichnet worden, wie ich verstand mit irgendwas rotem. Das müsste aber wohl diese überdachte Sitzecke sein, die ich noch von meinen Läufen vor ein paar Jahren kenne...das Zeichen würd' ich dann schon noch sehen. Jedoch, wie die Minuten vergingen und die Kräfte entschwanden, die Strecke wurde länger und länger. Hmm, is ja doch ganz schön weit bis dahin, fiel mir ein, da ist die Radstrecke vielleicht doch etwas kurz?

Trotzdem, ich nahm schon mal Tempo raus, wenn der Lauf-Part zu lang ist und Adrien warten muss, kann ich nichts dafür.

Immer wieder blickte ich umher, ob nicht doch ein anderer Punkt gemeint sein könnte, irgendein „Eier-Häuschen“ hieß es doch vorhin...Nichts! Und auch keine auffälligen Markierungen zu sehen...also weiter...Mir dämmerte langsam, dass es doch immer zwei ein halb Kilometer waren bis zur Insel der Jugend, und nicht anderthalb, wie ich vorhin noch so meinte. Vorbei ging's an den Sauriern vom Vergnügungspark, doch auch hier noch kein Häuschen, weit und breit.

Pascal war inzwischen ein bisschen zurückgefallen, und ich überlegte schon: Wo kann ich bloß wenden? Einfach so, hier? Nun, das ging doch auch nicht...wie steh' ich denn da, wenn ich die Strecke einfach verkürz'! Aber da, vielleicht das? Links tauchte endlich mal ein Gebäude auf, n bisschen groß vielleicht für'n „Häuschen“, aber mit ner Uhr dran...hmm, Eier-Uhr??? ...Meine Gehirnzellen wollten wohl auch nicht mehr so richtig, denn was ne Eier-Uhr wirklich ist, daran hab ich gar nicht mehr gedacht. Vielleicht klammerten sie sich aber auch einfach daran, diesem Punkt irgend nen Sinn zu geben. Da kommt jede Assoziation recht.

Dachte irgendwie an ne Sonnenuhr dabei, aber das war's ja nun auch nicht, doch am Zaun hing ein rot-weißes Absperrband. Und ne andre Funktion, als bei Wind ein bisschen rumzuflattern, schien das ja auch nicht zu haben – könnte also das Zeichen sein? Ja, ist gerechtfertigt hier zu wenden, entschied ich, also ging's endlich zurück...irgendwie noch mit nem komischen Gefühl. Pascal sah mich dann

auch etwas ungläubig an, er hatte wie ich am Morgen gefehlt, aber was sollte ich machen? War's nun zu früh oder zu spät? Nun ja, ein paar Minuten darauf, als ich immer noch nicht dem dritten Läufer begegnet war, wurde es klar: Es war wohl schon viel zu weit.

Egal, ist nur ein Spiel und so wollte ich mir meine Laune nicht noch verderben lassen. Ich freute mich auf den Rad-„Trail“, und das Wetter spielte ja auch mit: Hund und Katz waren auf den Beinen. Also einfach nur locker zurück...

Nach der Begegnung mit einem zweiten Läufer der anderen Teams kam ich irgendwann wieder am Start- und Zielpunkt an – dreieinhalb Kilometer waren es wohl, also waren wir schon mal sehr weit hinten dran. Der arme Adrien, dessen Einsatz auf der ersten Runde nun ziemlich umsonst gewesen sein musste, übergab mir sein Rad – ich traute mir gar nicht richtig ihn dabei anzusehen – „bin ein bisschen weit“ oder so, brachte ich nur noch heraus - und wir machten uns jeder wieder auf den Weg. Jetzt aber nichts mehr falsch machen und wieder aufholen, dachte ich mir und trat zügig aber behutsam in die Pedalen. Wie kurz die Laufstrecke nun wirklich ist, wusst' ich ja immer noch nicht. Als ich links tatsächlich ein an ein Rathaus erinnerndes Gebäude sehen konnte, war ich beruhigt. Und kurz darauf ging auch eine Straße zur Spree runter, super, da rein! Ein Abzweig in den Wald war schnell gefunden und das machte echt Spaß, auf all dem Herbstlaub mitten hindurch. Da dachte ich wohl auch gar nicht mehr an Adriens Hinweis, und Rumms...Leerlauf...Ach nein, das gibt's doch wohl nicht, das war's wohl mit aufholen, toll! Bin abgestiegen und war heilfroh, dass ich die Kette wieder drauffummeln konnte. War ne Nabenschaltung und viel Platz zum Agieren ließ der Kettenschutz nicht...Na, denn mal weiter und vorsichtig! Ging auch ne Weile, die Stimmung stieg, aber irgendwo wieder ging's: rumms, oh nein...

So „kämpfte“ ich mich Stück für Stück voran, die Hände wurden schwärzer und schwärzer, und da war's mir dann auch egal, als ich plötzlich auf den Hauptweg an der Spree kam, obwohl der ja gar nicht Teil der Strecke sein sollte, soviel wusste ich noch. Wir wollten ja Kollisionen mit Joggern und Fußgängern vermeiden. Außer der Kette ging dann auch alles gut und die anderen erwarteten mich schließlich noch, eine jubelnde Gasse bildend. Hatt' ich mir irgendwie auch verdient, konnt' ich mir grinsend einreden und rollte ins Ziel. Wie auch immer, es war doch geschafft. ☺

Dann gab's noch die Siegerehrung: Für jeden Orangen und für die ersten noch Bananen, na wir trainieren ja hier im Osten, da weiß man, was gut ist. ;) Ne Super Sache, trotz alledem, auch Adrien und Pascal waren noch gut gelaunt, wie mir schien und ich auch. Der Spaß war nicht zu kurz gekommen, und im Januar steigt schon der nächste Mini-Triathlon, da pass ich zur Besprechung gut auf. DAS ist ja wohl klar. =)