



# *Schwein gehabt*

**und gut überstanden.**

23. Juli 2011

**Allgäu Triathlon in Immenstadt**

**Mitteldistanz mit 2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 20 km Laufen.**

Diese Herausforderung der besonderen Art wartete bereits mit der ersten Schwierigkeit beim Schwimmstart auf. Es wird hier ein Massenstart im Wasser durchgeführt, d. h. alle 800 Athleten (gefühlte waren es 2.000) stehen gleichzeitig an einer Startlinie im brusttiefen Wasser. Die Betreuer hatten große Mühe die Sportlermeute ins Wasser zu schicken, da niemand freiwillig gerne länger im 16 Grad kalten Nass ausharren möchte. Startschuss. Ich stand ziemlich weit vorne und es lief erst ganz gut, bis schließlich viele wilde Kraularme neben, über, vor und manche auf mir landeten. Kurze Panikattacke, versuchen ruhig zu bleiben und einfach stur weiterschwimmen. Um der großen Aufregung entgegenzuwirken musste ich mich passagenweise aufs Brustschwimmen verlagern – das funktioniert immer. Dann kam der Regen und die Wasseroberfläche begann sich zu kräuseln und kleine Wellen erschwerten das Fortkommen. Aber irgendwann ist wieder Land in Sicht und die 2.000 m sind geschafft. Dann raus aus dem Wasser, unterm Laufen schon mal den Reißverschluss des Anzugs öffnen und die Ärmel herunterstreifen. Das ist ein köstliches Spektakel für die Zuschauer. Hier hatte sich auch Heli postiert um mir zuzujubeln. Schnell in die Wechselzone, aus dem Anzug schälen und fertig machen zum Radfahren. Der Veranstalter hatte ein großes Zelt aufgebaut, in dem sich bei meinem Eintreffen bereits ca. 50 Männer befanden, die sich alle relativ gemütlich ins warme Gewand hüllten. Langärmliges Trikot und Regenjacke waren heute die angesagten Kleidungsstücke, normalerweise radelt man im Triathlonanzug und streift vielleicht eine leichte Weste über. Die Radschuhe waren natürlich nass, aus dem Helm lief das Wasser und die Sonnenbrille war nicht wirklich eine nützliche Sehhilfe bei diesen Bedingungen.

Schwierige Radetappen hatte ich in dieser Saison schon viele auf dem Programm und so kämpfte ich mich wacker über die zwei Radrunden. Am Kalvarienberg in Immenstadt standen sehr viele tapfere Zuschauer, die dem Wetter trotzten und die Athleten aus Leibeskräften anfeuerten. Bei der zweiten Runde gehört das mit zu den erhebednsten Momenten, wenn man hier den steilen Schnapper hinaufgelobt wird.

So nach ca. 40 km wurden endlich die Finger etwas wärmer und geschmeidiger und es war nicht mehr so mühsam die Schaltung zu betätigen. Aus dem Regen war inzwischen eine Sinflut geworden, Sturzbäche, gemischt mit viel Sand, rannen über die abschüssigen Straßen und die Sicht war schlecht.

Die letzten Meter vor dem Wechsel muss man das Rad schieben. Der Sportplatz, der als Radparkplatz umfunktioniert war, stand unter Wasser und bei jedem Schritt schwappte Wasser in die Schuhe. Freundliche Helfer sind hier vor Ort und unterstützen die Athleten beim Verstauen der Radschuhe in die dafür vorgesehenen Beutel. Socken über nasse Füße ziehen ist ohne Wettkampf schon schwierig, hier kann es einen zur Verzweiflung bringen. Jetzt kam das Laufen. Hier waren zwei Runden zu absolvieren, die erst durch den Ort führten und von pfiffigen Reportern moderiert wurden. Dann kam ein sehr einsames Stück durch den Wald und es wurde schon mühsam. Bis km 15 lief es noch ganz gut und ich konnte sogar noch ein paar Athletinnen überholen. Aber dann wurde es so zäh. Ich hatte kaum Laufeinheiten (und die nicht länger als 12 km) in der Vorbereitung, da alles in der Saison aufs Radfahren abgestimmt war. Da heißt es Zähne zusammenbeißen und durch. Und endlich war der Stadionsprecher zu hören, dann das Stadion zu sehen und nur noch eine Runde auf der Aschenbahn zu laufen und dann war es vollbracht. Heute waren wahre und sehr stolze Helden unterwegs. Und zur Belohnung bin ich noch aufs Stockerl geklettert, als Dritte in meiner Altersklasse.

Stefanie, Juli 2011

