



Der 2. RVB Trainings-Triathlon

von Jörg Kleinert

Sonntag, 20.7.2003, 8:45 Uhr. Als ich in Allermöhe eintraf, näherte sich das Thermometer bereits der 30° C-Marke.

Der RVB hatte zum 2. Trainings-Triathlon geladen und ich wollte zum ersten Mal teilnehmen. So weit, so gut.

Trotz Bekanntgabe des Termins auf der Homepage des Vereins und einem Hinweis im Forum des Holsten City Man waren außer Simone und Holger, die (noch?) keine Vereinsmitglieder sind, keine weiteren externen Gäste anwesend. Wir trafen uns also nur zu sechst zu recht früher Stunde am Sonntagmorgen an der Ruder-Regattastrecke, um unsere Form für die Jedermann-Rennen des HCM zu überprüfen. Wir, das waren Dagmar, Thomas und Holger für die Olympische Distanz sowie Simone, Ralf und ich für die Sprintstrecke.

Ralf hatte diesen Tag generalstabsmäßig vorbereitet. Die Strecken waren exakt vermessen, alle waren seit Tagen im Besitz der Streckenpläne und Christiane war als Unterstützung für das Zeitnehmen und die Aufsicht der Wechselzone engagiert worden. An dieser Stelle noch einmal einen herzlichen Dank an sie!

Nach einer kurzen Besprechung ging es um 9:30 Uhr unter den verwunderten Blicken einiger bereits anwesender Sonnenanbeter in die Dove-Elbe. Die Wassertemperatur war angenehm und nach dem Startsignal von Christiane gingen zumindest unsere Olympioniken das Rennen mit dem nötigen Ernst an und waren bald darauf nur noch von weitem zu erkennen. Das sah schon ganz gut aus und ich wollte auch mit dem seit einigen Wochen im Schwimmbad wiedererlernten Kraulen für einen kleinen Abstand zwischen meinen Mitstreitern und mir sorgen. Die Algensuppe machte mir aber einen dicken Strich durch mein taktisches

Konzept. Ich schwamm praktisch blind und dadurch auch mit einem starken Linksdrall, so dass ich Simones Bahn gefährlich nahe kam. Da Simone und auch Ralf im Bruststil mindestens genauso schnell waren wie ich als verhandelter Krauler, verlegte ich mich auch blitzschnell aufs Brustschwimmen mit Kräfte schonenden Gleitphasen. So brachten wir unsere erste Disziplin recht unspektakulär und harmonisch über die Runden. Simone musste nur noch mal kurz an der Wendemarke ans Umdrehen erinnert werden, aber letztlich stieg sie als erste aus dem Wasser.

Unsere Olympioniken waren zu dem Zeitpunkt nicht mehr zu sehen. Wir „Sprinter“ hechteten zu unseren Rädern und gingen ungefönt auf die Radstrecke, die es dreimal zu umrunden galt. Hierbei war es mein erklärtes Ziel, Ralf nicht am Horizont verschwinden zu sehen, da er als einziger die Strecke bereits abgefahren war und ich mich nicht auch noch auf den Streckenverlauf konzentrieren wollte. Ein besonderes Highlight der Strecke war ein ca. 400 m langer Abschnitt mit Kopfsteinpflaster, der uns ordentlich durchrüttelte und bei dem einen und anderen für Blasen an den Händen sorgte.

Auf unserer dritten Radrunde hatten wir dann auch unsere Olympioniken wieder gesehen, die das Schwimmen wohlbehalten überstanden hatten. Simone hatte sich auf der Radstrecke kurz verfahren und fiel dadurch etwas zurück, während Ralf und ich zeitgleich zum letzten Teil des Triathlons aufbrachen. Die Sonne knallte zu diesem Zeitpunkt bereits gnadenlos, es müssen um die 35 – 36° C gewesen sein, und wir beschlossen, das Ganze gemächlich ausklingen zu lassen. Unter den bemitleidenden und verwunderten Blicken von Biergeschwän-



RV Bismarck e.V. - Hamburg

2. RVB Trainings-Triathlon am 20.07.2003 in Hamburg-Allermöhe

gerten Anglern und diversen Ausflüglern absolvierten wir unsere zwei Laufrunden, erreichten in moderatem Tempo das Ziel und konnten nach angemessener Flüssigkeitsaufnahme ein erfrischendes Bad in der Dove-Elbe nehmen. Wir genossen also das kühlende Wasser und dachten an unsere Teilnehmer der olympischen Distanz, die sich in der Hitze auf der Radstrecke quälten und denen der Lauf über 10 km noch bevor stand. Als unsere Olympioniken langsam zum zweiten Mal in der Wechselzone eintrudelten, waren sie von der Hitze schon ganz ordentlich gezeichnet und den abschließenden Lauf hat dann nur noch Holger als alter Marathoni vollständig absolviert, während bei den anderen nach einer bzw. zwei Laufrunden die Vernunft siegte und sie sich in den Schatten begaben.

Fazit: die Hitze verhinderte Rekordzeiten, jede(r) weiß, wo noch die persönlichen Schwachpunkte liegen, aber wir fühlen uns dem Holsten City Man insoweit gewachsen, dass wir ihn einigermaßen würdevoll und mit einer Menge Spaß absolvieren können.

Noch einmal vielen Dank und ein großes Lob an Ralf für die tolle Vorbereitung. Wir hatten eine Menge Spaß und bereits kurz nach dem Zieleinlauf wurden die ersten Rufe nach einem 3. Trainings-Triathlon laut.