



## „Quäl Dich Du Sau“

von Thomas Ritter

Stahlblauer Himmel. Weit und breit kein Wölkchen. Heiß ist es, verdammt heiß. Wohl der heißeste Tag des Jahres. Kein Tag für Rekorde, aber ein Tag um sich zu quälen. Es ist der Tag der härtesten Tour de France-Etappe und der Tag für unser Triathlon-Training.

Präsi Ralf hat wie immer alles perfekt organisiert. Neun Uhr Treffen an der Regattabahn in Allermöhe.. Zu siebt schlagen wir mehr oder weniger pünktlich auf. Christiane, die Schiedsrichterin und 6 Triathleten. Leicht angespannt wird die Strecke begutachtet. Drei wollen die Sprintdistanz bewältigen, Ralf, Jörg und Simone. Für den Rest heißt es Olympische Distanz. Dagmar, Holger und ich. Wie immer vor einem Triathlon sind die Knie etwas weich. Es ist so verdammt weit. Besonders das Schwimmen. 500 bzw. 1500 Meter. Vom Start aus sind die Wendepunkte schlecht zu erkennen. Die 750er Wendemarke befindet sich völlig aus dem Gesichtsfeld. Oh Mann, ist das weit.

Es hilft nix, alle ins Wasser. Start. Dagmar als beste Schwimmerin zieht davon. Keine Chance für die anderen an ihr dran zu bleiben. Da liegen Welten dazwischen. Allenfalls Holger kann ihr in einigem Abstand folgen. Für den Rest heißt es: ruhig weiter schwimmen. Egal ob Brust oder Crawl: durchziehen. Allmählich kommt der Rhythmus. 250 Meter. Die Olympischen beneiden die Sprinter. die können schon umdrehen. Egal, weiter. Geht doch ganz gut. 500 Meter. Dagmar kommt mit entgegen. Mann, ist die schnell. Künftig werde ich sie Shark nennen. Wo ist Holger? Durchziehen. Wendepunkt. Die Hälfte ist geschafft. Bergfest. Ruhig weiterschwimmen. 1000 Meter. Wie lange noch? Keine Ahnung. In der Schwimmbrille beginnt sich Feuchtigkeit

zu bilden. Bei jedem Atemzug läuft sie ins Auge. Scheiße, es brennt. Augen zu und durch. Doch atmen geht nur noch zu einer Seite. Endlich der Steg. Raus aus dem Wasser. Erst jetzt merkt man die Müdigkeit. Aber die Zeit: 36 Minuten. Ganz o.k.

Atempause - Fehlanzeige. Gleich umziehen. Die anderen sind schon auf dem Rad. Jörg und Ralf haben ihre 20 Kilometer gleich hinter sich, ich noch vierzig vor mir. Ich versuche, in einigem Abstand an ihnen dran zu bleiben. Das Ziel ist ein 30er Schnitt. Keine Chance, die Beine sind schon jetzt verdammt schwer. Außerdem: Gegenwind auf der Strecke. Gleich kommt das Kopfsteinpflaster. Nur zweihundert Meter lang, aber es ist „Die Hölle von Allermöhe“. Inzwischen ist es noch heißer geworden. Kaum auszuhalten. Der Wind wird auch stärker. Oder hat es nur den Anschein? Egal, er bremst zwar, aber wenigstens kühlt er etwas. Noch 20 Kilometer. Die Sprinter laufen schon oder sind im Ziel. Die haben's gut. Endlich die letzte Runde. Gleich ist es vorbei. Einmal noch Gegenwind und Kopfsteinpflaster und dann ist es geschafft.

Ich bin schon jetzt völlig fertig. Wie soll ich die 10 Kilometer laufen noch schaffen - und das bei der Hitze. In der Wechselzone stehen Simone, Ralf und Jörg. Sie haben es hinter sich und sehen aus wie frisch geduscht. Warum habe ich mich nur für die lange Strecke entschieden? Die Laufschuhe wollen sich einfach nicht anziehen lassen. Alles klebt und die Erschöpfung hemmt die Koordination. So ähnlich fühlt man sich wohl, wenn man 80 ist. Endlich, geschafft. So, jetzt langsam den Rhythmus finden und dann etwas Tempo aufnehmen. Fehlanzeige. Als ob Gummibänder einen zurückhalten, so fühlt



## RV Bismarck e.V. - Hamburg

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

es sich an. Der Puls rast. 180 mindestens. Die Sonne brennt nun wirklich erbarmungslos. Schon nach 500 Metern streiken die Beine, der Körper macht schlapp. Aus dem Laufen wird gehen. Kurz ausruhen, dann noch mal versuchen. Bei der Hitze ist es ganz bestimmt nicht gesund was wir hier machen. So, wieder Tempo aufnehmen. Doch irgendwie komme ich einfach nicht in Fahrt. Auch der zweite Versuch scheitert. Es hat heute keinen Sinn. Ich breche ab.

In der Wechselzone wollen mich die anderen noch zum weitermachen motivieren. Nix da. Es ist bestimmt

gesünder so. Auch Dagmar „The Shark“ bricht das Laufen ab. Auch ihr ist es zu heiß. Anders Holger, der zieht es durch. Respekt. Der Iron Man von Allermöhe. Bei den Sprintern gab's keine Ausfälle. Alle haben die Strecke problemlos absolviert – trotz der Hitze.

So, genug gequält. Jetzt Beine hoch und Tour de France gucken. Sehen, wie sich die anderen quälen. Aber eines ist klar: Heißer kann es auch in den Pyrenäen nicht sein.