

E-Mail	michameli@t-online.de
Wettkampfdatum	09.09.2017
Wettkampfort	Almere
Land	NLD
Wettkampfsportart	Triathlon
Website	https://www.challenge-almere.com/de/
Wettkampfzeit (Ergebnis)	11:21:44
Neue Bestzeit	Nein, diesmal nicht
AK-Platz	46
AK-Finisher	93
Gesamtplatzierung	272
Kurzer Wettkampfbericht	<p>Bei regnerischem und kühlem Wetter starteten Melanie und Michael Müller zu Ihrem Saisonhöhepunkt. Melanie hat für die Mitteldistanz und Michael für die Langdistanz gemeldet.</p> <p>Melanie kam nach sehr guten 35:40 min. aus dem Wasser. Die Radstrecke absolvierte sie in 3:03:27 Std. bei einer Länge von 92,5 km entspricht das einem Stundenschnitt von gut 30 kmh. Beim Wechsel zum Laufen entschied sie sich aufgrund der durchnässten Socken, ohne zu laufen, was sich ab Kilometer 3 als falsch erwies. Die ersten Blasen machten sich bemerkbar. Sie lief den Halbmarathon trotz allem noch in guten 02:03:06 Std. Mit 05:51:16 Std. war sie trotz allem mit Ihrem Finish zufrieden.</p> <p>Ich benötigte für die 3,8 km Schwimmen sehr gute 1:08:21. Auf dem Rad lief es in der ersten Runde trotz Regens noch sehr gut. In der zweiten Runde bei Kilometer 120 taten sich erste Rückenprobleme auf. Mann meint die Radstrecke in Holland ist ja flach, aber gerade das ist das Problem. Mann fährt die ganze Zeit auf dem Auflieger und hat ständig Druck auf den Pedalen. Das erwies sich als sehr kräftezehrend. In 5:52.03 Std. war ich noch in meinem Soll. Beim Laufen waren 6 Runden a.7km zu absolvieren.</p> <p>In den ersten zwei Runden fühlte sich das Laufen eigentlich noch recht gut an, außer mein Rücken machte mir bei kleinen leichten Anstiegen doch sehr zu schaffen. Ich dachte mir, so viele Anstiege gibt es nicht das geht schon irgendwie. Ab der dritten Runde ging es meinem Rücken deutlich besser aber jetzt taten sich erste Ermüdungserscheinungen auf. Jetzt galt es sich irgendwie durch Zubeißen. Ich dachte nur noch von einer Verpflegungsstelle zur nächsten. Völlig erschöpft erreichte ich nach einer Laufzeit von 4.05.51 Sdt. das Ziel.</p> <p>Das ergibt einschließlich der Wechselzeiten eine Gesamtzeit von 11:21:44 Sdt.</p> <p>Fazit der ganzen Sache ich war nur 16 sec langsamer wie vor zwei Jahren in Roth.</p> <p>Beim Schwimmen war ich 1:33 min, beim Radfahren 5:33 min schneller und beim Laufen nur 28 sec langsamer.</p> <p>Das heißt, ich muss wohl noch mal das Wechsel üben.</p>

11 2095 Melanie Müller Kürten W40 GER 00:35:40 6 03:03:27 14
02:03:06 12 05:51:16

46 567 Michael Müller Kürten M45 GER 01:08:21 31 05:52:03 63
07:09:01 55 04:05:51 36 11:21:44