

<b>Vor- und Nachname</b>	Anja Reddert
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:Anja.Reddert@t-online.de">Anja.Reddert@t-online.de</a>
<b>Wettkampfdatum</b>	02.09.2017
<b>Wettkampfort</b>	Köln
<b>Land</b>	DEU
<b>Wettkampftart</b>	Triathlon
<b>Wettkampfzeit (Ergebnis)</b>	02:13:24
<b>Neue Bestzeit</b>	Bitte wählen....
<b>AK-Platz</b>	21
<b>Gesamtplatzierung</b>	193
<b>Kurzer Wettkampfbericht</b>	Nachdem meine Trainingspartnerin Stefania mich dazu ermutigt hatte, nahm ich in Köln am 02.09.2017 als frischgebackenes Vereinsmitglied an meinem ersten Triathlon teil. Es handelte sich um die Kurzstanz (CologneSmart: 0,7 - 26 - 7 km).

Das erste Jahresdrittel war bei mir vom Lauftraining dominiert (Marathon- bzw. Ultramarathon-Vorbereitung). Gleichzeitig hatte ich mich bemüht (leider bisher mit wenig Erfolg), das Kraulschwimmen zu erlernen. Das Rennrad war bis zum Juni in diesem Jahr noch gar nicht zum Einsatz gekommen. Dies holte ich im Sommer nach. Außerdem probierte ich einige Koppeltrainingseinheiten (Radfahren - Laufen) aus und trainierte Brustschwimmen "auf Strecke". Im Freiwasserschwimmen hatte ich keinerlei Erfahrung; immerhin hatte ich die Regattabahn am Fühlinger See kürzlich besichtigt. Wegen einer schon lange geplanten Fernreise hatte ich im August eine fast vierwöchige Sportpause. In der Woche vor dem Triathlon testete ich das Rennrad noch einmal und machte ein leichtes Tapering.

Mit Stefanias Briefing und Support am Wettkampftag war ich zuversichtlich. Die Wechselzone war schnell eingerichtet. Dann schaute ich den ersten Startern beim Schwimmen zu. Kurz vor dem Start fiel mir ein, daß ich vergessen hatte, mein Energy-Gel in der Wechselzone zu deponieren. Außerdem hatte ich Sorge, meine Startnummer zu vergessen und dann mein Fahrrad in der Wechselzone nicht zu finden. Stefania versprach, mir das Gel anzureichen und mich an die Nummer zu erinnern, wenn ich aus dem Wasser komme.

Beim Schwimmen folgte ich Stefanias dringenden Rat, mich ganz links zu halten und mich an der Leine zwischen den Bojen zu orientieren, und natürlich nicht zu weit vorne loszuschwimmen. Ich konnte ungestört Brustschwimmen und benötigte genau die gleiche Zeit, die ich vor einigen Wochen im Schwimmbad für 700 Meter gebraucht hatte. Dabei war ich noch nicht einmal die Letzte, die aus dem Wasser kam. Stefania übergab mir die Geldtüte und den Umschlag, auf dem die Startnummer vermerkt war und spornete mich zum Laufen an.

Der Wechsel aufs Fahrrad funktionierte erfreulich reibungslos. Ich

kam nach einem etwas zögerlichen Start schnell in den Tritt. Nachdem ich mich etwas "eingefahren" hatte, konnte ich Teilnehmer mit Mountain- oder Trekkingbikes überholen. Ich freute mich und wurde zunehmend entspannter. Vor der Wechselzone feuerte mich Stefania wieder an und ermahnte mich, den Helm nicht zu früh anzufassen. Der Wechsel zum Laufen ging relativ zügig. Auch hier lief ich im ausgedünnten hinteren Teilnehmerfeld, konnte aber noch mehrere, teilweise ziemlich "unrund" laufende Teilnehmer überholen. Meine Freude stieg. Kurz vor dem Ziel wäre ich beinahe versehentlich zu früh Richtung Ziel abgebogen, wurde aber von einem Ordner gerade noch rechtzeitig auf den richtigen Weg verwiesen. Besonders schön am Zieleinlauf war, daß mir ein guter Bekannter vom LT Saaler Mühle (Bensberg) die Medaille überreichte.

Insgesamt hat der Triathlon mir viel Spaß gemacht. Auch mit der Zeit war ich bei Berücksichtigung meiner mangelnden Erfahrung und des suboptimalen Trainings sehr zufrieden. Mein Dank geht an Stefania, ohne die ich mich nicht für diesen Triathlon (und auch nicht bei diesem Verein) angemeldet hätte.