

Wettkampfbericht Challenge Roth 09.07.2017

(von: Carlo Cramer)

Als Saisonhighlight für 2017 ergatterte ich bereits 2016 einen Startplatz für den Challenge Roth bei der Online-Anmeldung.

Auf den Challenge Roth bin ich 2015 aufmerksam geworden, als ich meinen Schwager Toby, der damals daran teilnahm, als Zuschauer überraschte und ihn an der Strecke anfeuerte.

In der Zeit danach habe ich mir ein Rennrad gekauft und das Schwimmen selber beigebracht, alles mit dem Ziel, in Roth die Langdistanz zu schaffen und mich Ironman nennen zu können. Über meinen Weg dorthin möchte ich im Folgenden berichten:

Im letzten Jahr sammelte ich erste Erfahrungen im Triathlonsport und absolvierte Sprintdistanzen und eine Mitteldistanz.

Ich entschied mich dafür, eine Trainerin zu engagieren, um strukturiert und professionell an die Herausforderung Langdistanz geführt zu werden.

So schnürte ich im Herbst, Winter und Frühjahr zweimal pro Woche die Laufschuhe, zog zweimal wöchentlich in das örtliche Hallenbad und trainierte mit dem Rad auf der Straße und auf dem Rollentrainer.

Ab April dieses Jahres wurde es langsam ernst, meinen ersten Marathon absolvierte ich in Bonn, daraufhin folgte die Sprintdistanz in Siegburg und schließlich die Mitteldistanz in Bonn als Vorbereitungswettkämpfe.

Zur Challenge Roth nahm ich mir die Woche vor und nach dem Event Urlaub und nachdem ich 2 Tage lang Sachen gepackt hatte, fuhr ich am Donnerstag alleine nach Nürnberg, um dort in das Hotel einzuchecken. Nachmittags ging es dann noch nach Roth, um meine Startunterlagen abzuholen und freute mich über die positive Stimmung im ganzen Landkreis und die vielen verschiedenen Sprachen/Nationalitäten der anderen Teilnehmer.

Meine größte Unterstützung in Form meiner Freundin Helena reiste dann am Abend mit dem Zug an und es gab in einem örtlichen Gasthaus 2 Portionen Pasta nur für mich.

Am Freitag Morgen ging es früh zur Wechselzone 1 nach Hilpoltstein zum öffentlichen Schwimmtraining und für mich einem schnellen Koppellauf entlang des Kanals. Anschließend wurde noch die Radstrecke mit dem Auto abgefahren. Nachmittags erreichten meine Eltern schließlich auch Nürnberg und wir gingen gemütlich in Hilpoltstein essen, für mich hieß es wieder Carboloadung.

Nach einer kurzen Radtestfahrt, um das Rad zu checken, brachte ich dieses am Samstag Mittag zusammen mit dem Laufbeutel zur WZ1 und traf dort auf meinen Schwager Tobias und seinen Vater Matthias. Die Atmosphäre war energiegeladen und ich konnte nun meine Nervosität nicht mehr leugnen.

Abends gab es dann erneut Pasta, für mich 3 Portionen.

Wir verabschiedeten uns früh und wünschten uns eine geruhsame Nacht. Diese endete am Renntag bereits um 2:50 Uhr für mich: ich fühlte mich fit und bereit für das Rennen.

Nach einer Schale Haferflocken holten mich Tobias und Matthias um 4 Uhr ab und wir gelangten entgegen unserer Befürchtung ohne Stau zur T1, wo ich mich früh verabschiedete, um alles final zu checken.

Am Rad traf mich dann aber Schlag: mein Helm war hingefallen über Nacht und das Visier meines Helmes war gebrochen und nicht zu benutzen. Nach kurzer Beratung mit Toby bot dieser mir großzügig seine Sportbrille an, was prima funktionierte mit dem Helm.

Inzwischen wäre meine Unterstützer alle angekommen und unter emotionaler Musik wurde sich verabschiedet und alles Gute gewünscht. Ein besonderer Moment.

Danach ging es für mich irgendwie alles ganz schnell: Letzte Banane, Trinken, Neopren anziehen, Abgabe Beutel, Einchecken in Schwimmstart, letztes Gel, Einschwimmen, dann mein Kanonenschlag um 7:45 Uhr der Startgruppe 16 mit Zielzeit 12 Stunden.

Ich kam gut in den Rhythmus rein, orientierte mich als Linksatmer zur Kanalmitte an den Bojen und hatte wenig Kontakt mit anderen Teilnehmern. Der erste Wendepunkt zog sich aber und ich es froh, als ich diesen endlich erreichte. Die Vorfreude kam jetzt wieder, da ich in Richtung der Zuschauer schwamm, aber nur wenig der Stimmung und Anfeuerung bewusst hören wollte.

Nach etwa 1:23 Stunden errichte ich den Schwimmausstieg und war mit der Schwimmzeit zufrieden, hatte ich doch die Strecke gut absolviert für mich ohne zu viele Körner gelassen zu haben.

Die Anfeuerungsrufe meiner Familie hörte ich aus der Menge und freute mich.

Nach einem konzentrierten Wechsel ging es auf das Rad und sah wiederum meine Unterstützer an der Brücke.

Ich kam gut in den Rhythmus und voran mit der geplanten Geschwindigkeit >30km/h. Die Verpflegung lief. Highlight waren der Kalvarienberg sowie Solarer Berg. Auch hier bemerkte ich die Anfeuerungsrufe meiner Unterstützer!

Da ich etwa bei Kilometer 160 unglücklich in einen Sturz verwickelt war und die letzten 20 Kilometer vorsichtig zur Wechselzone 2 abspulte, ließ ich mir bei dem Wechsel zum Marathon alle Zeit.

Bei dem neuen Laufkurs galt es zwei Runden durch viele Stimmungsnester zu laufen, was für viel Abwechslung führte. Mit machten allerdings die vielen An- und Abstiege zu schaffen, weshalb ich teilweise gehen musste.

Meine Familie und Freunde waren mir dabei eine sehr große Unterstützung und ein Fixpunkt, an dem ich mich entlang der Laufstrecke orientierte.

Auf der letzten halben Runde war mir dann plötzlich klar, dass das Projekt Langdistanz bald geschafft war.

Der Rennleiter Felix Walchshöfer ermunterte mich mit einem Klaps auf die Schulter von seinem Orga-Motorrad, dass ich es gleich geschafft hätte, dies gab mir nochmals Kraft die letzten Meter zum Stadion zu laufen.

Gleichermaßen glücklich aber auch geschafft, gelangte ich schließlich zum Zielteppich und sah meine Begleiter auf den Zuschauerrängen und streckte ihnen die Faust entgegen!

Dann ging alles ganz schnell, Medaille, Urkunde, Umziehen und schließlich Familie und Freunde in die Arme zu nehmen.

Hier die absoluten Zahlen:

Swim: 01:23:54 Std

T1: 00:03:33 Std

Bike: 05:38:37 Std

T2: 00:05:43 Std

Run: 04:33:10 Std

Total: 11:44:54 Std

Mit ein paar Tagen Abstand kann ich sagen, dass mich das Projekt über ein Jahr lang körperlich, aber vor allem mental gefordert aber auch gleichermaßen geformt hat. Dies sehe ich als größten Benefit dieses Projektes und bin gespannt, wie diese Reise weitergeht für mich.

An dieser Stelle danke ich allen, die mich begleitet, unterstützt und für mich am Renntag die Daumen gedrückt haben, dass alles klappt!

Insbesondere danke ich meiner Freundin für die riesige Unterstützung über das gesamte Jahr und insbesondere während der letzten Wochen. Desweiteren danke ich meinem Schwager Toby, der immer mit Rat und Tat zur Seite stand. Last but not least großes Dankeschön an meine Familie Mama, Papa und Paula sowie Matthias!!!

Benni und Markus, dass ihr da ward, hat mich wirklich gefreut!

Euer Carlo