

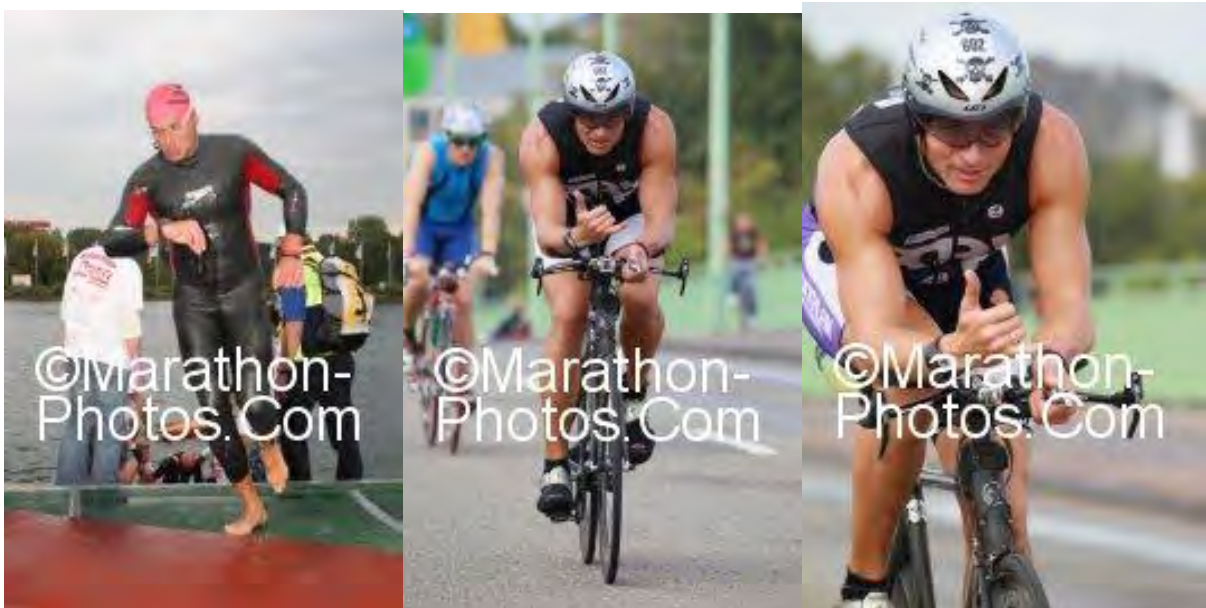
## Und zum Schluss noch was Großes

**Köln** – Am 1. September Wochenende fand in Köln das **Cologne Triathlon Weekend** statt, es standen verschiedene Distanzen zur Auswahl. Am Freitag waren die Kinder dran, mit unterschiedlichen Wettkämpfen dem Alter entsprechend. Am Samstag standen der Sprinttriathlon und die Olympische Distanz auf dem Plan und am Sonntag die Halbe- und Iron-Distanz genannt Cologne 226half und Cologne 226, einschließlich der Wertung der Deutschen Meisterschaft über der Langdistanz und der Firefighter.

Nach meiner etwas verkorksten Saison und dem absoluten schlechten Tag von Hofheim entschied ich mich die Saison etwas anders als sonst ausklingen zu lassen. Ich meldete mich sehr kurzfristig und ohne richtige Vorbereitung (so zu sagen aus dem kalten heraus) bei den offenen Deutschen Meisterschaften der Firefighter über die Langdistanz an. Nach 2-wöchigen intensiveren Trainings und 3-wöchigen Taperns fuhr ich dann zusammen mit meiner Frau nach Köln. Nach dem abholen der Startunterlagen, dem klären offener Fragen und dem checken der Wettkampfstrecken war ich beeindruckt von der angenehmen familiären Atmosphäre.

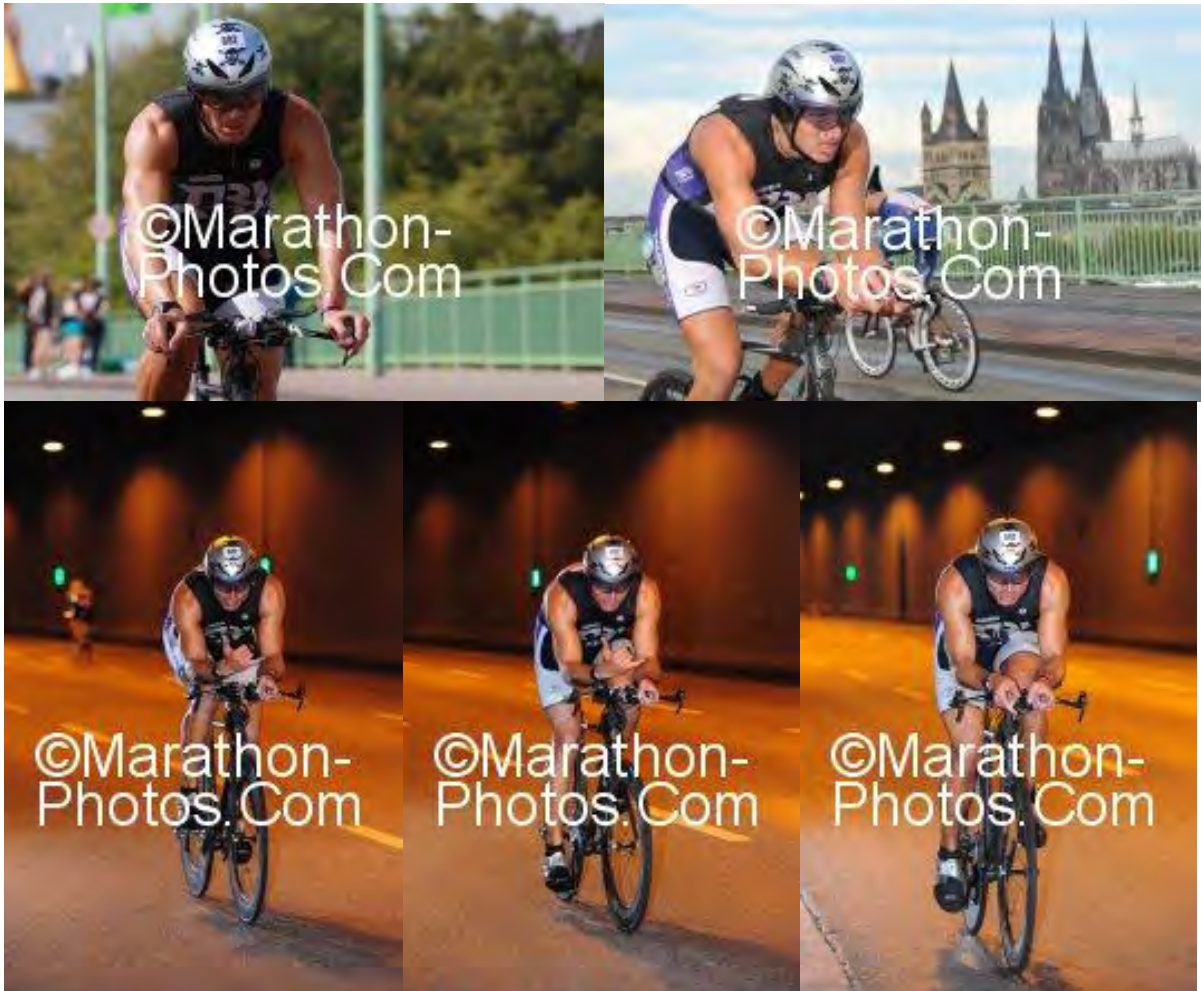
Nach einer sehr kurzen Nacht ging es dann am Sonntagmorgen um 4 Uhr aus dem Haus und da musste ich feststellen, es regnet! Mein Wetter dachte ich und lies mich nicht davon beeindrucken! Nach dem Frühstück ging es dann auf zum Schwimmstart am Fühlinger See wo auf der Regatta Strecke geschwommen wurde, was sich als sehr hilfreich erweisen würde.

Nach dem nochmaligen kontrollieren meines Rades, dem anziehen des Neos und dem ständigen besuchen der Toilette viel um 7 Uhr endlich der Startschuss für die Profis und um 7:05 Uhr der Startschuss für uns „das Fußvolk“ ;-). Das Schwimmen war so einfach wie noch nie, unter Wasser in ca. 1,5m tiefe waren in Schwimmrichtung Leinen gespannt und am Ufer waren alle 50 m Schilder mit der Längenangabe, so war es unmöglich einen Bogen zu schwimmen und man kann zu 99,9%iger Sicherheit sagen das es 3,8 km waren. Es war ein Wendekurs zu bewältigen. Bis zur Wendeboje konnte ich mit einer Gruppe mithalten, als ich mich dann wieder auf den Rückweg machte und meine Uhr kontrollierte traute ich meinen Augen nicht; 33:48 min. absolute Bestzeit! Leider verlor ich nach der Wende die Gruppe und musste auf dem Rückweg mit mir kämpfend einige Minuten hergeben. Beim Ausstieg blieb dann die Uhr bei 1:08 h für mich stehen, ar Traum!



Nach einem sehr guten schnellen Wechsel durfte ich dann endlich aufs Rad steigen und der Wettkampf konnte auch für mich beginnen☺. Es waren 3,5 Runden durch Köln auf einer komplett

gesperrten und flachen Radstrecke zu bewältigen. Am Anfang musste ich mich schon ganz arg bremsen, den es ging wie die Sau! Da es noch regnete und die Strecke nass war musste ich die engen Kurven und Passagen in der Stadt und an der Wende sehr vorsichtig fahren (ja ihr habt richtig gelesen, ich bin vorsichtig gefahren!!!!!!!). Nach dem ich meinen Rütmus gefunden hatte und die Strecke abgetrocknet war, fuhr ich ein konstantes Rennen mit einer Runden Zeit von 1:30 h das war am Ende ein 36er Schnitt und eine Radzeit von 4:58 h. Wahnsinn!!!! Für diese, wie sich heraus gestellt hat, nicht ganz einfache, sehr windanfällige Strecke, vergleichbar mit Roth oder Frankfurt, man muss ständig pedalieren und liegt nur auf dem Aerolenker was sich als sehr anstrengend erwies (jammer, jammer).



Nach 6:10 h erreichte ich dann die 2. Wechselzone, mit mir und meinem Schicksal hadernd hab ich sie dann doch endlich nach 3 min. wieder verlassen und hab mich auf die Socken gemacht um die 3 Runden der angeblich flache Laufstrecke ( die Runde war gespickt mit 2 Brücken über den Rhein und einer 15 Meter hohen Wendeltreppe am Schluss der Runde) hinter mich zu bringen. Nun habe ich das Rechnen angefangen, also wenn ich das Ding locker in 3:45 h nach Hause laufe komm ich knapp unter 10 h. Das wäre aber zu einfach und ich mags nicht einfach ;-), ich wollte versuchen 3:30 h zu laufen, also nen 5er Schnitt. So bin ich dann auch los marschiert, viel zu schnell wie sich herausstellen sollte. Nach 5 km hatte ich mich endlich im Griff, leider viel zu Spät, ich hatte schon zu viele Körner verschossen! Bis zum Halbmarathon ging dann ölles noch gut, Zeit 1:43 h also voll auf Kurs. Aber dann kam irgendwo zwischen km 25 und 30 (kann ich nimmer so genau nachvollziehen) der böse böse Mann mit dem Hammer! Ich konnt zwar meinen 5er Schnitt noch laufen musste aber bei jeder Verpflegungsstation anhalten um Unmengen an Cola, Wasser und Melonen zu mir zu nehmen und warm war's a noch! So hab ich mich dann durchgekämpft! Bei km 41 hat die oben besagte Wendeltreppe mich noch mal richtig zum Fluchen gebracht, dann aber nur noch laufen lassen. So

kam ich dann nach einem 4h Marathon (a wenig außer Plan, was soll's) und 10:14:53 h überglücklich ins Ziel.



So hab ich dann meine 4. Langdistanz gefinisht und bin a noch Deutscher **VIZEFIGHTER** geworden. Es war ein super Wettkampf in toller Atmosphäre und ich bin nächstes Jahr, wenn ölles gut geht und ich zeit habe, wieder dabei.

Dann aber gescheit trainiert und richtig vorbereitet um die 10 h zu knacken!!! Schö war's!



**Fazit:**

Ich hab's probiert und bin krepirt,  
nächstes Jahr werd gscheit trainiert  
und widder probiert und net krepirt!

Ergebnisse [www.triathlon-köln.de](http://www.triathlon-köln.de)