



7. Megathlon in Radolfzell am Bodensee vom 31. Juli 2011

Am Sonntag früh um 03.10 Uhr klingelte vergebens der Wecker... eine gesunde Portion Nervosität liess mich von alleine rechtzeitig erwachen. Nach einem kurzen Morgenessen starteten mein Coach Petra und ich um 4 Uhr Richtung Radolfzell am Bodensee. Dort fand der Megathlon statt. Megathlon heisst in dieser Reihenfolge 1.5 km Schwimmen, 57 km Rennvelofahren, 22 km Inlineskaten, 37 km Mountainbiken und 10.5 km Laufen. Vor zwei Jahren teilten Petra und ich uns die Strecke als Couple auf, dieses Mal war ich als Single bzw. Einzelstarter angemeldet.

Kurz vor 6 Uhr dort angekommen, musste ich meine Fahrräder zusammenbauen und rennbereit machen. Nachdem ich mein Materiallager eingerichtet hatte, setzten wir uns auf eine Bank am See und ich verdrückte noch den Rest meines Müeslis. Mit ein paar kalten Penne, natürlich ohne Sauce, die ich am Vortag vorbereitet hatte, schloss ich schliesslich meine kulinarischen Rennvorbereitungen ab. Eine halbe Stunde vor Start zwängte ich mich in meinen Neoprenanzug und begab mich auf sanften Druck von meinem Coach zur Angewöhnung in den 19 Grad warmen und spiegelglatten Bodensee. Ich verliess das Wasser nochmals kurz und verabschiedete mich von Petra. Nun war ich auf mich alleine gestellt.

Punkt 8 Uhr begann das Rennen mit einem Wasserstart. Rund 500 Schwimmer mischten nun den See gehörig auf. Ich hatte aber eine gute Startposition ergattert und konnte ohne Gerangel



von Beginn weg in meinem Rhythmus schwimmen. Ich staunte über das klare Wasser, durch welches ich noch weit draussen bis zum Grund sah. Eigentlich wollte ich gar nicht sehen, was es dort alles so gab. Schon bald passierte ich die erste Boje, dann die zweite, dritte, vierte, fünfte und ehe ich mich versah, na ja ganz so schnell ging's dann auch wieder nicht, lief ich auf Grund. Ich verliess den See nach einer 1.5 km Runde mit einer Zeit von 27:28 Min. und stolperte zur Wechselzone.

Bei meinem Material angekommen, zog den Neoprenanzug aus und wechselte diesen gegen ein paar Socken, Velohandschuhe, Helm und Brille aus. Ich packte mein Rennvelo und schwang mich nach einer kurzen Laufpassage auf das Torpedo. Die 47 km lange Strecke mit 476, zum Teil recht knackigen Höhenmetern, war vollständig gesperrt. Dies liess, vor allem bergab, eine

ziemlich angriffige Fahrweise zu. Ich war überrascht, wie ich Fahrer um Fahrer, auch viele von 5er Teams, überholen konnte. Wahrscheinlich bin halt doch etwas langsam geschwommen...

Ich musste dann förmlich etwas auf die Euphoriebremse treten, hatte ich doch noch ein paar Disziplinen zu absolvieren. Nach 1:30:00 Std. inkl. Wechsel erreichte



ich wieder die Wechselzone. Am Eingang wurde mir von Helfern das Rennvelo abgenommen und begab mich in Rennveloschuhen joggend zu meinem Materialplatz.

Dort zog ich die Rennveloschuhe aus, ergriff meine Getränkeflasche und meine Inlineskates und verliess, erneut joggend, die Wechselzone. Nach der Zone waren Bänke aufgestellt, wo man dann endlich die Skates anziehen durfte

Dies ging bei mir recht zügig und schon bald rollte ich davon. Bei meiner eigentlichen Paradedisziplin konnte ich trotz vornehmer Zurückhaltung, spürte ich nun doch etwas schon die Vorbelastung in den Schenkeln,



wiederum einigen Boden gut machen. Es war manchmal schon fast amüsant, mit welcher miserablen Technik sich die Leute an ein Rennen wagen, aber mir sollte es recht sein. Nach 23 problemlosen Kilometern, für die ich 54:04 min inkl. Wechsel benötigte, erreichte ich wieder den Eingang zur Wechselzone. Dort musste ich die Skates ausziehen und durfte sie gleich einem

Helfer übergeben. In Socken legte ich den langen links-rechts-rechts-rechts-links-links-rechts Kanal zur meinem Materialdepot zurück.

An meinem Platz angelangt, zog ich die Bikeschuhe an, packte mein Bike und schwang mich am Ausgang der Wechselzone in den Sattel. Auf den ersten paar Metern musste ich mir zuerst



mal einen Energieriegel in den Mund stopfen, spürte ich doch mittlerweile ein mittelgrosses Kaloriendefizit. Die Bikestrecke war auf den ersten 8 Kilometern ziemlich anspruchslos, was ich aber nicht wirklich als unangenehm empfand. Nach einem kurzen Intermezzo hinter einem Baum, ging es dann in die ‚Berge‘. Es war zwar nicht so steil, dafür bremste aber der frische Schotter enorm. Irgendwann kam ich dann auf dem nicht erkennbaren Gipfel an

und es folgte eine rasante Abfahrt. Hier zwang mich der immer noch tiefe Schotter stärker in die Bremsen zu greifen als sonst. Nun wurde ich auch zunehmend von frischeren 5er Teamfahrern

überholt, was mich aber nicht beunruhigte, war ich doch zeitlich voll in meinem Plansoll. Nach halber Strecke heftete sich dann ein Schatten an mein Hinterrad. Die Dame mit dem Namen ‚Räuber‘ trieb mich zu Höchstleistungen und so absolvierte ich die 36 km mit 517 Hm in 1:42:46 Std. inkl. Wechsel. Am Eingang zur Wechselzone wurde mir, wie schon bei den letzten beiden Disziplinen das Sportgerät abgenommen und ich musste erneut den



langen links-rechts-rechts-rechts-links-links-rechts Kanal zur meinem Materialdepot absolvieren. Nun standen dort nur noch einsam meine Lafschuhe. Helm weg, Mütze auf, ein paar Basler Leckerli als Verpflegung mit auf den Weg und ab ging's auf die lange 10.5 km Laufstrecke. Na ja, es ging dann doch eher etwas behäbig vorwärts. Zu allem

Unglück wollte ich zuerst durch den falschen Ausgang. Beim abrupten Richtungswechsel zwickte es im hinteren linken Oberschenkel, was mich in der Folge zu mehreren kurzen Zwischenstopps zwang. Nun wurde ich regelrecht nach hinten durchgereicht. Einmal mehr stellte sich das Laufen als meine Gurkendisziplin heraus. Vorbei sind die Zeiten, als ich noch rennen konnte wie ein Wiesel. Nach der ersten von zwei Runden musste ich die Socken



ausziehen, weil ich wieder dieses ecklige und schmerzhaftes Rumpffgefühl am rechten Fuss verspürte. Dabei war dort gar kein Rumpf, ein typisches Symptom bei einem Spreizfuss und äusserst unangenehm. So kämpfte ich mich über die endlos scheinende Laufstrecke und



erreichte mit einer Gesamtzeit von 5:28:45 das Ziel, wo mich mein Coach Petra strahlend in Empfang nahm.

Schlussendlich bin ich zufrieden darüber, dass ich immer noch in der Lage bin, fünf Disziplinen in passablen Zeiten wettkampfmässig zu absolvieren und hoffe, dass dieser Zustand noch ein bisschen anhält.

Abschnittszeiten:

Disziplin	Distanz km	Höhenmeter	Zeit	Abschnittsrank
Schwimmen	1.5	0	00:27:28	60
Rennvelo	46.6	476	01:30:00	34
Inlineskate	22.7	85	00:54:04	25
Mountainbike	35.9	517	01:42:46	41
Laufen	10.5	20	00:54:27	51
Gesamt	117.2	1098	05:28:45	37

37. Rang von 86 klassierten Singles.

14. Rang in der Alterkategorie ab 40 Jahren von 30 klassierten Singles

Bei den 5er Teams hätte es zum 214. Rang von 342 Klassierten gereicht.

Bei den Couples zum 18. Rang von 40 Klassierten gereicht.

Nun heisst es, sich zu erholen, die Verletzung auszukurieren und trotzdem in Form zu bleiben. Am 4. September 2011 stehe ich dann in Monaco am Start zum Tristar-Triathlon. 1 km Schwimmen im Meer, 100 hügelige Rennvelokilometer mit über 2000 Höhenmetern und 10 km Laufen stehen dort auf dem Programm. Vielleicht winken mir dort mal der Albertli und die Charlene zu...