

Bericht von Matthias Rosenkranz vom Triathlon in Forst am 20.Mai 2012

Hi Leute,

gestern war schon der zweite Liga-Wettkampf für die Senioren-Startgemeinschaft von SSC und Lemmingen.

Am Start waren Bernd, Jens und ich von den Lemmingen, sowie Michael vom SSC, der dankenswerter Weise für Hauke eingesprungen ist.

Vor dem Start der erste große Schreck - Bernd hat seinen Neo zuhause vergessen :-(  
Das Wasser hatte zwar fast angenehme 18°C (ich hatte mit viel weniger gerechnet), es wäre aber trotzdem blöd gewesen.

Zum Glück war Elmar so freundlich und erlaubte Bernd, seinen Neo nach seinem eigenen Start (2. Liga, gut eine Stunde früher) zu verwenden. Danke noch mal!

Beim Mannschaftswettkampf in Forst über 1.000/22/7,8 kommt es bekanntlich auf die richtige Taktik an. Da absehbar war, dass Michael wohl nicht ganz mit uns auf dem Rad und beim Laufen mithalten kann, haben wir ausgemacht, dass er beim Schwimmen für die Pace sorgt und dann sehen wir mal...

Kurz vor 12 Uhr war unser Start und unser Plan ging gut auf. Michael schwamm genau das richtige Tempo und sorgte auch für die Orientierung (nicht gerade meine Stärke sonst). Wir blieben tatsächlich bis ins Schwimmziel zusammen und haben im Wasser schon mindestens zwei Teams überholt.

Leider hatte Michael beim Wechsel ein paar Probleme aus seinem Neo zu kommen, sodass wir kurz auf ihn warten mussten. Beim Lauf aus der Wechselzone und beim Aufsteigen musste er wieder abreißen lassen. Als uns auf dem Rad das Team aus Kornwestheim überholte (die auch schon fast ihren vierten Mann verloren) und Michael nicht zu sehen war, haben wir beschlossen, das Rennen zu dritt fortzusetzen.

Auf der Radstrecke haben wir mehrmals die Position mit den Kornwestheimern getauscht, keiner konnte sich entscheidend absetzen. Ansonsten lief es dafür, dass wir wieder nicht zusammen Mannschaftszeitfahren trainiert hatten, recht gut. Ganz im Gegensatz übrigens zu den Calwern, die gestürzt sind und später ziemlich zugepflastert rumgelaufen sind.

Noch in der Wechselzone haben wir den Kornwestheimern gezeigt, wo läuferisch der Hammer hängt. Nach ziemlich forschem Beginn (iirc km-Zeiten unter 3:40) mussten wir etwas Rücksicht auf Jens nehmen und ein wenig das Tempo reduzieren. Zwischendurch habe ich Jens etwas geschoben, hatte daraufhin aber kurz selbst Probleme das Tempo zu halten. Gegen Ende ging es wieder, allerdings spürte ich bei einem neuen Schiebeversuch ca. 500 m vor dem Ziel plötzlich einen stechenden Schmerz in der linken Wade, vermutlich eine Zerrung. Irgendwie bin ich trotzdem ins Ziel gehumpelt, wo wir Einlauf-Dritter waren (Start als 8.). Das war dann (in 1:22:07) auch unsere endgültige Platzierung.

Gruß Matthias

PS: Die Wade tut immer noch ganz schön weh.