

Kurzentschlossen habe ich mich am Mittwoch Abend kurz vor Meldeschluss beim Vatertagslauf angemeldet. Ich denke man sollte das Engagement der hiesigen Vereine mehr unterstützen und an den angebotenen Wettkämpfen teilnehmen, auch als Anfänger. Der Wettkampf am Vatertag ging mittlerweile in die 10. Runde und war wie immer super organisiert. Vom Start an lief ich entspannt los und konnte meine Position kurz vor Schluss noch einmal verbessern. Die Strecke über Waldwege und Felder bietet viel Abwechslung und das Höhenprofil fordert eine gute Einteilung vom Start weg. Im Ziel konnte ich einen guten 6. Platz im Gesamtklassement und den Sieg in meiner Altersklasse AK35 verbuchen.



Im Anschluss hieß es dann Regeneration für den Wettkampf am Sonntag im Osten der Republik

Nach einer wechselhaften Vorbereitung mit Höhen und Tiefen stand ich am 29.05. nun am See in Ferropolis zwischen Leipzig und Berlin. Das Wetter war am Morgen noch trocken, aber deutlich kälter wie erhofft. Mit 13 Grad Luft- und 18 Grad Wassertemperatur musste man sich gut aufwärmen.

Um 10 Uhr gab der Bürgermeister von Gräfenhainichen den Startschuss zur Mitteldistanz. Zu Schwimmen waren 2 Runden à 950m. Der Start erfolgte im Massenstart, die sogenannte "Waschmaschine" auf den ersten 300m war im vollen Gang.

Mehrere Schläge auf Kopf, Nacken und den Rücken musste ich einstecken. Nach der ersten Boje entzernte sich das Feld etwas und die Situation verbesserte sich.

Nach Ende des Schwimmens folgte der Wechsel aufs Rad. Hier waren 3 Runden à 30km zu absolvieren. Auf der flachen, aber teils windanfälligen Strecke konnte ich eine gute Geschwindigkeit halten. Die letzte Radrunde war dann leider von einem heftigen Platzregen und noch mehr Wind begleitet, so dass Hände und Füße sehr kalt waren. So kalt, dass Schalten, Bremsen und Energygels öffnen schon fast weh tat.

Aber auch diese Hürde wurde gemeistert. Unter den Augen meiner Frau (bester Support den man sich vorstellen kann) wechselte ich nun in die vollgeregneten Laufschuhe. Hier waren nun 4 Runden mit je 5km bei nun trockenem Wetter zu bestreiten. Ich hatte mir vorgenommen, mich hier besser als beim HM in St. Wendel einzuteilen, was mir auch super gelang. Mit Energygels, Cola und Wasser versorgt konnte ich einen guten Schnitt halten und einige Plätze gut machen.

Nach 4:56:56 kam ich euphorisiert von der neuen Bestzeit und unter laustarkem Jubel meiner Frau ins Ziel. Nach etwas Zeit zum Ausruhen traten wir dann die 6 stündige Heimreise an.



Damit neigte sich ein super Wochenende mit vielen tollen Momenten dem Ende entgegen. Aber, nach dem Wettkampf ist ja bekanntermaßen vor dem Wettkampf. Am 19.6 geht die Reise nach Baumholder, also diesmal nicht so weit.

Michael Hartmann