

Ein gewöhnlicher Sonntag im Juni eines Triathleten

...

Ich wusste, die Trainingsform war gut. Jetzt galt es diese auch im Wettkampf umzusetzen. Die Entscheidung für jenen Wettkampf habe ich vor allem mit Blick auf das Schwimmen in der Ostsee getroffen. Außerdem sind 4 Rad- und 4 Laufkunden für jeden Athleten-Begleiter deutlich kurzweiliger und die Sportler selbst können die großartige Anfeuerung genießen.

Nach 32min. und der Kälte geschuldeter, permanenter 2er Atmung entstieg ich den Fluten der Ostsee und hatte damit die 66. Schwimmzeit. Lob von Kerstin: "Voll gut: Dieses Mal warst du gar nicht so weit hinten wie sonst! " :)

Auf dem Rad habe ich mein Tempo schnell gefunden und so sollte die durch viele Hügel gespickte, unrhythmische, aber wunderschöne Radstrecke nach 02:16h/min.(38,4km/h.) auch schon geschafft sein. Nach der Umstellung meines Laufstils auf gut 10 Schritte mehr pro Minute, sollte der Halbmarathon nun die ersten Ergebnisse offenbaren. Ein KM Schnitt von 4:15 wäre ein Tempo gewesen, was mich schon sehr positiv gestimmt hätte, aber im Ziel war ich nicht positiv gestimmt, sondern total happy! Eine Laufzeit von 1:25h/min. (Ø 4:08) bescherte mir eine Zielzeit von 04:17:21 und Platz 23 von 600 Startern. Erneutes Lob von Kerstin: "Ich bin sehr stolz auf dich!"

Kann ein Sonntag im Juni schöner sein?