

Es ist 6:30 Uhr, Sonntag den 17. Juni 2007. Die Außentemperatur beträgt 15°C und der Himmel ist bewölkt. Im WDR2 gibt es heute den Flower Power Tag. Die Musik gefällt mir gerade nicht so gut, deshalb habe ich mich für den CD Player entschieden. Jetzt hämmern AC/DC aus meinen Boxen, „Hard As A Rock“, aber das muss sich heute erst noch herausstellen, beim 17. Bonn Triathlon. 3,6 km Rheinschwimmen, 60 km Rad auf einer profilierten Strecke im Siebengebirge und 15 km Laufen auf der Rheinpromenade. Nach einige Volksdistanzen und genau einem Kurztriathlon wird das heute meine größte Herausforderung.

Als ich um 8:00 Uhr in Bonn ankomme, ist auf dem Parkplatz schon jede Menge los. Ich informiere mich kurz über die Lage des Meldebüros und dackel los. Der Himmel hat inzwischen aufgeklart, so dass einem wunderschönen sonnigen Tag nichts mehr im Wege steht. Meine eigentlich schwachen Nerven habe ich jetzt noch ganz gut im Griff. Mit den notwendigen Unterlagen ausgestattet geht es zurück zum Auto um mein Material zu holen und um dann endlich einzuchecken. Die Wechselzone ist auf der Rheinpromenade, an einem langen Geländer werden die Fahrräder aufgehängt. Alle in einer Reihe, wie die Hühner auf der Stange. Inzwischen werden wir über Lautsprecher schon aufgefordert, zu den Transferbussen zu gehen, die uns zur Fähre bringen. Jetzt kommt doch schon etwas Stress hoch, ich bin doch noch gar nicht so weit. Aber wenn ich mich so umblicke, nehmen die Sportskollegen diesen Aufruf auch noch nicht so ernst. So ordne ich meine Sachen. Helm und Startnummer am Fahrrad der Rest auf dem Grünstreifen. Als Verpflegung für die Radstrecke lege ich mir noch zwei Bananen und einige Müsliriegel Griff bereit. Jetzt aber los. Die ersten Busse sind schon abgefahren, so stelle ich mich in die Warteschlange. Bald erscheint unser Gefährt und dicht gedrängt, teilweise schon im Neopren, werden wir ca. 10 Minuten zum Fähranleger Oberdollendorf befördert. Auf einer Rheinwiese gibt es dann noch einmal eine halbe Stunde Wartezeit, bis sich ca. 1000 Athleten in einer langen Schlange an Bord begeben. Hier treffe ich auch zum ersten Mal auf Matthias Budzinski, der für die WDR Lokalzeit einen Selbst-Erfahrungs-Bericht produziert. Die Fähre legt ab, um 10:30 Uhr soll die erste Startgruppe ins Wasser gehen, aber nichts passiert. In diesem Jahr wird der Rhein zum erst mal voll gesperrt, leider zu spät, so dass sich noch Schiffe auf der Strecke befinden. Jetzt müssen wir also warten, bis auch das letzte Schiff die Strecke verlassen hat.



Um 11 Uhr ist es dann soweit. Mit einer halben Stunde Verspätung werden die grünen Badekappen auf die Reise geschickt. 8 Minuten später folgen wir in der zweiten Startgruppe. Schwimmen ist zwar meine beste Disziplin, trotzdem gehe ich relativ vorsichtig an. Zum ersten Mal in meinem neuen Neopren, weiß ich noch nicht, wie viel Kraft mich der Anzug kostet. Außerdem muss ich noch die Erfahrung sammeln, wie man sich im Rhein orientiert.

Dabei erweist sich die Anschaffung meiner Schwimmbrille mit Korrekturgläsern als eine optimale Investition. Vor der Konrad-Adenauer-Brücke ist der Ausstieg, hieß es. Wenn du unter der Brücke bist, bist du zu weit. Ich glaube ich brauche hier nicht extra zu erwähnen, dass ich höllisch aufgepasst habe, den Ausstieg nicht zu verpassen. Lieber etwas Zeit verlieren und mal ein paar Brustzüge mehr einlegen um die Übersicht zu behalten. Kurz vor dem Ausstieg erwischt mich dann noch das Kehrwasser, von dem mir ein Kollege auf der Fähre berichtet hat. Anstatt einfach mit dem Fluss getrieben zu werden habe ich plötzlich das Gefühl gegen die Strömung zu schwimmen. Mit ein paar Kraulzügen vom Ufer weg ist dieses Problem aber relativ leicht behoben. Als ich ans Ufer krabbele ist der WDR Mann schon da. Ist das so ein guter Schwimmer? Am nächsten Tag sehe ich den Bericht in der WDR Lokalzeit und erfahre dass er in der ersten Startgruppe gestartet ist. Für mich bleibt die Uhr bei 25:02 Minute stehen. 211. Platz nach dem Schwimmen ist ok. Der Weg aus den Rheinfluten hoch ans Ufer ist ziemlich steil, aber mit Hilfe hunderter applaudierender Zuschauer komme ich auch da hoch.

Jetzt muss ich einer endlos wirkenden Schlange von Rädern meins finden. Ich habe mir einen Pavillon gemerkt, der genau auf meiner Höhe stand. Ohne großes suchen finde ich meinen Lagerplatz. Startnummer anlegen, Helm und Brille auf, Schuhe an ..fertig.

Der bereit gelegte Proviant wird noch eingepackt und ab geht es auf die Radstrecke. Nach dem man ca. 1,5 km aus der Wechselzone hinausgerollt ist, geht der Kampf mit den Bergen los. Auch hier ist die Strecke mit jeder Menge Zuschauer gesäumt. Schon jetzt höre ich von Hinten immer wieder den Ruf „rechts fahren“ und das windmühlenartige „wupern“ der Scheibenräder.



Das sind die Liga Starter aus der dritten Startgruppe. Mit einem Höllenspeed rauschen sie an mir vorbei. Nach einigen Kilometern habe ich eine Gruppe mit meiner Leistungsstärke gefunden. An den Bergen verliere ich meist etwas den Anschluss kann aber auf den Geraden und bergab immer wieder aufschließen, getreu meinem Wahlspruch „Schwächen am Anstieg müssen durch Mut in der Abfahrt ausgeglichen werden“. Dass das Fahren in der Gruppe den Regeln entsprechend stattfindet, d.h. windschattenfrei, ist selbstverständlich. Zum ersten Mal in meinem kurzen Triathleten Leben durchfahre ich eine Verpflegungsstelle auf dem Rad. Ich erwische eine Banane und eine Flasche mit Wasser. Dann kommt diese mörderische Steigung hoch nach Sassenberg. Auf der Fähre hat man mir schon davon erzählt. Die „Stelle der Wahrheit“ hieß es, aber auch „Tour der France Atmosphäre“. Nichts davon war gelogen, mit meinen nur zwei Kettenblättern vorn bin ich hier fast am Ende meiner Möglichkeiten, aber Scharen von Zuschauern mit Trommeln, Pfeifen und Rasseln lassen kein Schwächeln zu und so meistere ich auch diese Steigung. Nach 61,24 km (eigene Messung) und 2:07:04 Stunden komme ich wieder am Ausgangspunkt an. Mein Schnitt beträgt 28,9 km/h und nebenbei habe ich einen neuen persönlichen Höchstgeschwindigkeitrekord von 76,02 km/h aufgestellt.

Zu Beginn der Wechselzone raus aus den Klicks und dann wieder die ca. 500 m in den Radschuhen auf Asphalt zu meinem Platz.

„Das Ein- und Aussteigen in die eingeklickten Radschuhe muss ich doch noch lernen“.



Meinen Ausgangspunkt finde ich wieder relativ problemlos. Rad aufhängen, Helm ab, Schuhe wechseln. Schnell drücke ich mir noch einen der bereitgelegten Müsliriegel rein. Auf dem Weg aus der Wechselzone höre ich über Lautsprecher, dass Olaf Sabatschus die Führung übernommen hat und sich auf den letzten 2,5 km der Strecke befindet. Ja danke, und ich stehe am Anfang der Laufstrecke. 15 km ... einmal Werl – Soest. Beim Silvesterlauf ist das kein Problem, aber jetzt habe ich 60 km Rad hinter mir. Jetzt, hier unten am Rhein, fällt mir auch erst auf, dass es richtig warm geworden ist. Als schlechter Läufer hatte ich mir vorgenommen, wenigstens einen 6er Schnitt zu laufen. 1:30 Std. für 15 km, das muss sein, dies ist ja immerhin ein Wettkampf und keine Vatertagstour. Aber schon beim Herauslaufen aus der Wechselzone merke ich, das jetzt nicht mehr wirklich was geht. Während ich auf dem Rad auf der Geraden immer noch Druck auf die Pedalen geben konnte, falle ich jetzt nur noch Schritt für Schritt nach vorn.

„...du hast dir zu viel vorgenommen. Hier bist du an deiner Grenze. Das machst du nie wieder. Volkstriathlon, das ist was für dich, vielleicht mal eine Kurzdistanz. Aber das hier, nee...nie wieder.“

Aber jetzt will ich auch ins Ziel. Die Erste von drei zu laufenden Runden, laufe ich noch halbwegs durch, danach muss ich immer wieder Gehpausen einlegen. Die Beine wollen einfach nicht mehr. Jede Verpflegungsstelle, jede Dusche nehme ich mit. Das Mädchen am Schlauch hat sichtlich ihren Spaß. Ich nicht, ich werde jetzt langsam nach hinten durchgereicht und ich kann mich nicht dagegen wehren, auch wenn die Zuschauer wieder ihr Bestes versuchen.

Nach 1:44:47 Std. hat die Qual endlich ein Ende. Die coole Geste für das Finisher Foto muss leider ausfallen. Mit meiner Gesamtzeit von 4:27:19 Std. habe ich den 517. Platz von 578 teilnehmenden Männern erobert. In der Altersklasse M45 bin ich 95. von 107 Startern.



Am Büffet hole ich mir meinen verdienten Becher Cola ab. Dazu werden ein paar Äpfel- und Melonenstücke, sowie Bananen und Müsliriegel gereicht. Trotz der desolaten Laufleistung streife ich mir nicht ohne Stolz mein Finisher T-Shirt über. Ich bin im Ziel und das ist für einen Triathleten ja das Wichtigste. Während ich mich langsam erhole schau ich noch etwas auf den Rhein, in dem ich vor über 4 Stunden gestartet bin und wo jetzt schon wieder reger Schiffsverkehr herrscht. Und während ich die Siegerehrung beobachte weiß ich, nächstes Jahr starte ich wieder in Bonn, das muss noch besser gehen....wenn ich das Glück habe und einen Startplatz ergattern kann.