

## Der „härteste halbe Tag“ von Christian und Flo

Da es für Christian und für Flo die erste Halbdistanz war und der Radstrecke der Ruf einer ständigen Berg- und Talfahrt voraus eilte, fuhren beide mit dem primären Ziel nach Wiesbaden, den Wettkampf zu finishen.

Schon am Vortag war zu spüren, dass es sich hier um eine professionelle Veranstaltung der Ironman-Serie handelte. Nicht nur das echte Persönlichkeiten der internationalen Triathlonszene am Start waren, sondern auch eine von vorne bis hinten durchdachte Organisation ließ ahnen, dass es ein bisschen mehr wird, als nur eine Mitteldistanz.

Nach einer etwas kürzeren Nacht verspeiste Flo um 4:40 Uhr seinen ersten Powerbar ehe Christian um 4:50 Uhr mit einem Stück Kuchen nachlegte. Nach einem Frühstück mit den Pro's (die zufällig im gleichen Hotel nächtigten) ging es auf zum Schwimmstart.

Bereits früh morgen zeichnete sich ab, dass es einer der heißesten Tage des Jahres werden wird. Um sieben Uhr zeigte das Thermometer im Schiersteiner Hafenbecken bereits 22 Grad.

Flo durfte als erster ins Wasser, da er eine Altersklasse unter Christian war. Dafür das Schwimmen seine mit Abstand schlechteste Disziplin war, konnte er mit einer Schwimmzeit von 43:07 Min ganz zufrieden sein. Deutlich schneller war hier Christian unterwegs, da Schwimmen seine Paradedisziplin ist. Obwohl zehn Minuten später im Wasser, kam er fast zeitgleich mit Flo aus dem Wasser. Seine 33:46 sind wirklich ein Spitzenzeit.

Die anschließende Radstrecke hielt was sie versprach. Nach 8 Kilometer einrollen, war Schluss mit Lustig und die ersten 450 HM von insgesamt 1500 HM mussten hinter die beiden gebracht werden. Aber dank ganz großartiger Zuschauer war diese erste Aufgabe noch einigermaßen mühelos zu meistern. Getragen von der Euphorie stürzten sich die beiden in die lange Abfahrt, ehe es erneut auf's kleinste Ritzel ging um den nächsten Taunushügel zu bezwingen. Dank einer hervorragenden Streckenverpflegung waren beide bis zur zweiten Verpflegungsstation fast mit einem 30er Schnitt unterwegs. Nach einer welligen Reise durch den nördlichen Taunuskreis sollte die letzte ganz steile Herausforderung auf die beiden warten. „The Hammer“, in der Ausschreibung mit Steigungsgraden über 10% angepriesen, ließ einiges erwarten. Mit der Ankunft in Oberlippach gerieten beide ins Staunen. Aber nicht auf Grund der bevorstehenden Kletterei, sondern der grandiosen Stimmung wegen. So, oder zumindest so ähnlich, muss es sich wohl anfühlen, wenn man in Alpe d'huez hochfährt. Die Straße war mit den Namen der Fahrer voll geschrieben. Die in Lammfellkostümen verkleideten Zuschauer trieben einen mit Kuhglocken die Rampe hoch und untermalt wurde das Ganze noch von lauter Musik, so dass ein gemütliches Hochfahren einfach unmöglich war. Wer hier unter Puls 180 hochfährt ist entweder saumäßig gut trainiert, sehr alt oder er schafft das unmögliche, sich einfach nicht von den Zuschauern mitreißen zu lassen. Nach diesem eindrucksvollen Erlebnis, galt es noch die letzten 17 km nach Wiesbaden zu bewältigen. Zwar lag keine massive Steigung mehr vor den beiden, jedoch waren die folgenden 10 km sehr windanfällig, ehe es bis Wiesbaden bergab ging. Hier war dann auch schon deutlich zu spüren, dass die Temperaturen schon jenseits der 30 Grad sein mussten. Flo kam schließlich nach 3 Std und 4 Min in die Wechselzone 2 und verließ die selbige kurz vor Christian, der nach 3 Std und 9 Min vom Rad stieg. Unter Berücksichtigung der Höhenmeter eine super Leistung.

Angekommen in Wiesbaden war wohl für beide klar, dass es trotz mittlerweile 34 Grad eine Frage der Ehre ist, die vier Runden vor dem Kurhaus zu laufen. Bei dieser Kulisse hätte das Laufen normalerweise ein Genuss sein müssen, wären da nicht schon das Schwimmen und die 90 km Rad gewesen. Da auch von beiden die Freundinnen und Flo's Vater mit angereist waren, holten beide das letzte aus sich heraus. Flo kam von Runde zu Runde besser in den Rhythmus und konnte beim Laufen noch einige Plätze gut machen. Christian hatte zwischendurch ein bisschen zu kämpfen, konnte sich aber mit Willensstärke zurück in den Wettkampf beißen und lief sauber Runde für Runde, was ihm eine stabile Platzierung bescherte.

Neben den bleibenden Erinnerungen bleiben noch zwei gute Zeiten bzw gute Platzierungen. Flo war mit 5 Std 43 Min auf Platz 537 und Christian mit genau 6 Std auf Platz 814 von insgesamt rd. 2.500 Einzelstartern gelandet. Für beide dürfte es wohl nicht der letzte Triathlon gewesen sein.

Glückwunsch zu Euren Leistungen.