

## **Eigentlich ein ganz normaler Triathlon**

Erlebt und aufgeschrieben von Wolfgang Kippels

Es ist der 8. September 2002, und der Kölner Triathlon am Fühlinger See ist angesagt. Vielleicht klappt es ja diesmal, auf der Mittelstrecke unter die Fünfeinhalb-Stunden-Marke zu kommen. Beim letzten Versuch im Frühjahr in Harsewinkel hatte ich sie noch um eine Minute verfehlt, aber ich bin mir recht sicher, 2,1 statt 2,0 km geschwommen zu sein, weil die Rundenzähler (Kinder!) nicht richtig aufgepasst haben. Heute sind 2,5 km Schwimmen angesagt, aber dafür ist die Radstrecke mit 80 statt 85 km etwas kürzer.

Meine Schwester Hildegard ist mitgekommen, sie möchte sich mal anschauen, was der „kleine Bruder“ in seiner Freizeit so treibt. Außerdem wird sie mich auf der Laufstrecke mit Bananen versorgen, denn die Verpflegung ist in Köln bekanntermaßen sehr mangelhaft. Auf der gesamten Laufstrecke von 21 km gibt es nichts(!) zu essen. Letztes Jahr wäre ich hier beinahe gestorben, wenn mich nicht Andrea auf meinen Hilferuf nach der ersten Laufrunde hin eine Runde später mit schnell organisierter Banane und Energieriegel vor dem sicheren Hungertod gerettet hätte. Das soll mir heute nicht passieren.

Wir sind unterwegs auf dem Weg vom Parkplatz zur Wechselzone, und in Gedanken gehe ich schon einmal durch, was gleich alles abzulaufen hat. Ein wenig bin ich schon gespannt, was diesmal wohl schief gehen wird. Ganz glatt geht's eigentlich nie, auch wenns oft nur Kleinigkeiten sind. Im letzten Jahr hatte ich mich hier auf der Radstrecke verfahren, weil ein Wendepunkt gerade für einen Anwohner-PKW geöffnet war. Schwups - war ich durch, und meine Radstrecke war 2 oder 3 km länger.

Wir sind noch nicht ganz an der Wechselzone angekommen, da fällt mir ein, ich habe noch meine Meldebestätigung mit der Startnummer im Auto liegen gelassen. Ein wenig bin ich beruhigt, denn damit wäre mein Pflichtsoll an Missgeschick für heute abgehakt. Hildegard wartet mit meinem Rad, während ich schnell zum Auto zurücklaufe. Als ich wiederkomme, stehen schon Arno und Klaus-Peter bei ihr. Das wundert mich einigermaßen, denn schließlich haben die sich gegenseitig noch nie gesehen! Immerhin wussten die beiden, dass meine Schwester mitkommen wollte. Das erklärt aber auch noch nichts. Des Rätsels Lösung sah etwa so aus: „Sieh mal, da steht Wolfgangs Rad.“ „Dann muss das daneben Wolfgangs Schwester sein.“ „Hallo!“ Und schon war man im Gespräch.

Unendlich lang ist die Schlange bei der Startunterlagenausgabe, aber weil wir früh da sind und die Starts auch noch um eine halbe Stunde verschoben werden, habe ich doch noch ausreichend Zeit für die Vorbereitung. Zuerst fülle ich die Lenkerflasche und die Reserveflasche am Rad mit Apfelschorle. Damit ist meine Vorratsflasche genau leer geworden. Schade, eigentlich wollte ich von dem Rest noch vor dem Start trinken. Na, ist nicht schlimm, so durstig bin ich noch nicht. Hauptsache, ich habe unterwegs genug. Anschließend wird ein Powerbar-Riegel in mundgerechte Stücke zerteilt und auf dem Aerolenker aufgeklebt. Das geht sehr gut, man muss die Stücke nur kurz anlecken. Dann sind sie so klebrig, dass sie hervorragend halten. Einen anderen Energieriegel lege ich bereit, um ihn beim Umziehen in der Wechselzone essen zu können. Da behindert das Kauen nicht so die Luftzufuhr, wie beim Radfahren. Dann noch alle Umziehsachen sortiert und schon bin ich fertig. Den Neo nehme ich mit, will ihn erst kurz vor dem Start überziehen, denn es ist tödlich heiß.

Ich kann noch eine Weile mit Hildegard plauschen, bevor es nun doch „ernst“ wird. Neo anziehen, sich am Einstieg zum Wasser mit dem Transponder am Arm beim System anmelden und dann geht's ins Wasser. Bis zur Startlinie müssen wir noch etwa 100 Meter schwimmen, aber auch dort

bin ich wirklich rechtzeitig. Jetzt kann eigentlich nichts mehr schief gehen!

Der Startschuss ertönt, und los geht's! Es gefällt mir, dass ich auch nach ein paar Minuten noch andere Schwimmer in meiner unmittelbaren Nähe habe. Im letzten Jahr hatte ich schon in der ersten Minute den Anschluss verloren. So macht das Spaß! Nach 10 oder 15 Minuten habe ich einen Schwimmer gefunden, bei dem ich prima im „Schwimm Schatten“ mithalten kann. Bis zur ersten Wendemarke habe ich ihn immer vor mir, das hilft gegen Zickzackschwimmen. Danach ist er irgendwo verschwunden, aber es sind immer noch mindestens zwei Schwimmer dicht bei mir. Die bleiben auch bei mir, bis wir schließlich am Ausstieg ankommen.

Zwei Helfer stehen auf der Steintreppe, die aus dem Wasser an Land führt, und ziehen jeden ankommenden hoch. Sie machen das so schwungvoll, dass ich gleich wieder vornüber kippe und auf die Hände falle. Nach einer Stunde Schwimmen brauche ich einen Moment, bis ich wieder mit der Schwerkraft zurechtkomme. Apropos eine Stunde: Wie lange habe ich eigentlich gebraucht? Letztes Jahr waren es eine Stunde und 5 Minuten. Schnell die Zwischenzeit gestoppt und ein Blick auf die Uhr. Begeisterung! Nur 2 Sekunden über einer Stunde! Das gefällt mir. Ich torkele weiter an Hildegard vorbei in die Wechselzone. (Ja, die Umstellung auf die Schwerkraft dauert noch an.)

In der Wechselzone stehen noch ein bis zwei Dutzend Räder. Letztes Jahr waren es nur ganze zwei Stück! Der Ringkampf mit dem Neoprenanzug gelingt relativ gut, ich denke sogar daran, dass ich einen Energieriegel essen wollte, allerdings erst kurz bevor ich mit dem Umziehen fertig bin. Den halben Riegel stecke ich mir noch in den Hosenbund, denn jetzt sause ich mit dem Rad los. Wo gings denn gleich noch auf der Straße weiter? Wahrscheinlich nach rechts. Glücklicherweise stellt sich mir ein Helfer in den Weg, denn ich muss natürlich nach links! Ich wollte doch heute keinen Umweg fahren!

Nachdem nun endlich wieder Ruhe ins Spiel kommt, kann ich den Rest vom Energieriegel essen. Das macht durstig. Wie gut, dass ich ausreichend viel Apfelschorle dabei habe. Ich genehmige mir gleich mehrere große Schlucke aus der Lenkerflasche, eine wirklich praktische Erfindung.

Das Radfahren läuft gut. 4 Runden zu je 20 km sind zu fahren. Im letzten Jahr war ich dafür 2:40 Stunden unterwegs, also 40 Minuten je Runde. Außer an einem Anstieg an einer Brücke und kurvigen Stellen am Anfang kann ich lange Zeit eine Geschwindigkeit von um die 40 km/h halten. Die Ernüchterung erfolgt freilich nach dem Wendepunkt. Ab da habe ich nämlich Gegenwind, und die Geschwindigkeit geht stellenweise noch unter 28 km/h herunter. Dennoch bin ich mit dem Schnitt zufrieden, die Rundenzeiten liegen deutlich unter 40 Minuten. Immer mal wieder kann ich einen Konkurrenten überholen, aber ich werde auch von anderen überholt, die mich offenbar schon überrunden. Die sind natürlich wesentlich schneller. Dennoch - ich habe gute Laune, es macht Spaß, selbst zu überholen.

Nach knapp zwei Runden ist meine Lenkerflasche leer, ich muss nachtanken. Dafür habe ich eine große Reserveflasche mit, die auch ganz hinein passt. Vermutlich macht es sich bemerkbar, dass ich mir nach und nach die Powerbar-Stücke einverleibe, die auf dem Lenker kleben. Danach muss man immer trinken. Außerdem scheint anstelle des angesagten Regens die Sonne, es ist wirklich warm. Ich überlege schon, ob ich mir nach der vorletzten Runde eine Getränkeflasche mitnehmen soll, die im Bereich der Wechselzone angeboten werden. Ich weiß aber nicht, was da drin ist, und so lasse ich es lieber.

Der Wind scheint stärker zu werden, denn auf der letzten Runde kann ich über mehrere Kilometer eine Geschwindigkeit um die 45 km/h herum fahren. Hey, da geht die Post ab! Dafür zeigt der Tacho an gleicher Stelle auf dem Rückweg nicht einmal 25 km/h an. Wäre auch sonderbar gewesen,

wenn ich auf der letzten Runde stärker geworden wäre. Die Form der Strecke mit Wendepunkt erlaubt es mir jetzt zu zählen, wie viele noch hinter mir sind. Die schnelleren sind ja jetzt schon auf der Laufstrecke oder zumindest vor mir. Leider verzähle ich mich gelegentlich, aber so etwa 25 bis 30 Teilnehmer kommen mir nach dem Wendepunkt noch entgegen. Die sind also auf jeden Fall noch hinter mir. Leider ist ein paar Kilometer vor der Wechselzone mein Getränkevorrat endgültig erschöpft, aber auf der Laufstrecke gibt es ja gleich wieder etwas.

Als ich in die Wechselzone komme, zeigt meine Uhr, dass jetzt erst knapp 3:30 Stunden um sind. Das ist eine tolle Zeit! Ich darf also noch 5 Minuten langsamer laufen, als im letzten Jahr und käme damit immer noch unter die 5:30 Stunden-Marke. Wenn das keine gute Ausgangsbasis ist! Ich habe jetzt nur noch 3 Runden zu je 7 km zu laufen, und ich fühle mich gut. Ich nehme mir noch eine bereitgelegte Packung Energie-Gel mit auf die Laufstrecke. Ohne Kraftstoff geht es nicht. Ich will sie aber erst aufmachen, wenn der erste Verpflegungsstand (von dreien) in Sichtweite ist, denn man muss danach unbedingt sofort trinken. So mache ich es dann auch. Ich hätte allerdings vorher mal nachsehen sollen, wie man das Ding öffnet; immerhin gelingt es mir doch noch knapp vor dem Stand, mir das Gel reinzudrücken. Dummerweise sind die Becher nur etwa zu einem Drittel gefüllt, vermutlich, damit man nicht so viel verschlabbert. Es reicht aber, um das Gel herunter zu spülen. Auch bei den nächsten beiden Ständen sind die Becher nicht voller. Ich sehe andere Teilnehmer, die sich gleich zwei Becher schnappen oder stehen bleiben, um vermutlich noch einen dritten zu leeren.

Für jede Runde habe ich 40 Minuten Zeit. Nach der ersten kann ich eine Zwischenzeit von 38:16 Minuten stoppen, das sieht gut aus! Hildegard reicht mir an der Wechselzone eine Banane, damit ich nicht verhungere, und schon bin ich auf der zweiten Runde. Auf der Laufrunde sind ein paar kurze aber steile Anstiege zu bewältigen. Die scheinen seit der letzten Runde irgendwie steiler oder länger geworden zu sein. Es geht nun doch alles etwas schwerer. Mich wundert, dass vom Schirm meiner Laufmütze kein Schweiß auf den Boden tropft, wie eigentlich sonst immer, aber vermutlich schafft es der herrlich kühlende Wind, alles zu verdunsten.

Nach etwa der halben Runde überholt mich Arno mit freudigem Gruß. Er ist jetzt schon gleich im Ziel. Ich freue mich, dass er nicht so schnell aus meinem Gesichtsfeld verschwindet. Noch lange kann ich ihn vor mir sehen, bevor er dann irgendwann doch weg ist.

Immer mal wieder beiße ich ein Stück von der Banane ab, aber sie will nicht mehr so recht schmecken. Es macht schon Mühe, sie zu schlucken. Zudem werden die Beine doch fühlbar schwerer, und ich merke, dass ich meine Atmung schon vom 5-er auf einen 4-er Rhythmus umstellen muss. Das ist kein gutes Zeichen. Gleich wird mir Hildegard noch eine Banane für die letzte Runde geben. Die schaffe ich bestimmt nicht mehr. Ich habe ja auch viel gegessen. So beschließe ich, ihr lieber den kleinen Rest der Banane zurückzugeben und beim Verpflegungsstand unmittelbar vor der Wechselzone einen Becher Cola zu trinken. Das gibt dann Kraft für die letzte Runde. Und so wird es auch gemacht.

Die vorletzte Runde hat nun 41:03 Minuten gedauert. Damit kann ich mir das Ziel von 5:30 Stunden jetzt abschminken, das ist mir schon klar. Ich habe das Laufen zuletzt auch etwas wenig trainiert. Ich will jetzt nur noch in Ruhe die letzte Runde zu Ende laufen. Aus Erfahrung weiß ich, wenn ich eigentlich nicht mehr kann, dann gehen zumindest noch 15 km, wenn auch langsam. Am nächsten Getränkestand überlege ich noch, ob ich wirklich trinken soll, es blubbert schon so im Bauch, aber so ein kleiner Becher geht immer noch rein. Helfer rufen mir zu: „Gib auf, du bist ja fertig!“ Was wollen die? „Ich bin doch gleich schon im Ziel!“ entgegne ich ihnen. So weit ist es ja wirklich nicht mehr. Es sind doch höchstens noch 4 oder 5 Kilometer.

Über mir strahlt die Sonne am Himmel, es ist ein schöner warmer Sommertag irgendwo im Süden. Um mich herum stehen Leute, die wirr durcheinander reden. Ich kann kein Wort verstehen. Ich liege am Straßenrand im Gras. Irgendetwas scheint passiert zu sein. Ein Krankenwagen ist auch schon da. Was ist denn nur? Ja, ich bin wohl auf einer Radtour im Urlaub. Ich habe mein Rad-Trikot an. Bin ich mit dem Rad gestürzt? Oder mit einem Auto zusammengestoßen? Ich weiß nichts.

Die Johanniter packen mich auf die Trage. Alles tut mir weh, die Beine kann ich kaum bewegen. Ich frage nach meinem Rad, als wir losfahren, wer kümmert sich jetzt darum? Es ist alles so unwirklich. Plötzlich fällt mir ein, ich war doch in Köln, beim Triathlon. Aber wie komme ich auf einmal in den Süden? Nein, ich bin noch in Köln. Ich war auf der Laufstrecke, und Hildegard wartet im Zielbereich.

Die Johanniter können mir auch nicht sagen, was eigentlich genau passiert ist. Abgeschürfte Knie, Hände oder Ellebogen kann ich nicht erkennen, nirgendwo Blut. Mein Puls liegt jetzt bei etwa 100. Die Passanten kann ich auch nicht mehr fragen. Aber ich muss Hildegard informieren. Sie hat ein Handy mit. Ihre Nummer ist in meinem Handy. Ich habe mein Handy immer in der Trikot-Tasche am Rücken, wenn ich mit dem Rad unterwegs bin. Also rolle ich mich etwas zur Seite, aber ich finde kein Handy am Rücken. Ich finde auch keine Rückentasche. Ich habe doch gar nicht mein Trikot an, sondern ein Lauftop. Und das Handy ist in der Tasche in der Wechselzone. Schrecklich, so orientierungslos zu sein. Meine Stoppuhr läuft immer noch, sinnlos. Ich halte sie jetzt an, sie bleibt bei 5:43:28 stehen. Ich sollte also eigentlich schon längst im Ziel sein. Später werde ich sehen, dass ich bei 5:05:41 eine Zwischenzeit gedrückt habe. Das muss der Zeitpunkt des Kollaps gewesen sein. Warum habe ich die Uhr gedrückt? Ich weiß es nicht.

Schließlich kann ich vom Krankenhaus aus zu Hause anrufen, von wo Birgitt Hildegard informieren kann. Arno und Klaus-Peter werden ihr bestimmt helfen, meine Sachen und meine Schwester nach Hause zu bringen. Es ist schon bescheiden, einen Triathlon so hilflos zu beenden!