

Die vierte Disziplin im Triathlon

oder: Die Tücke des Objektes

Eine Einführung für den Außenstehenden von Wolfgang Kippels

Ein Triathlon besteht aus den drei Disziplinen: Schwimmen, Radfahren und Laufen. So jedenfalls kann man es überall nachlesen. Kaum irgendwo steht, dass es eigentlich vier Disziplinen sind. Dabei ist es nach meiner Meinung gerade die vierte Disziplin, die den Triathlon so spannend und abwechslungsreich macht. Diese Disziplin umfasst alles, was sich in der Wechselzone abspielt. Ich will mal versuchen, dies auch für den Nicht-Triathleten zu verdeutlichen.

Beim Radrennen, einem Schwimmwettkampf oder einem Wettlauf ist es ganz einfach. Man bereitet sich in Ruhe vor, zieht sich entsprechend an und wartet beim Start, bis es los geht. Und dann fährt, schwimmt oder läuft man, bis man im Ziel ist. Beim Triathlon ist alles ganz anders, hier muss man sich unterwegs zwei mal umziehen. Und das will auch schon vor dem Start entsprechend vorbereitet sein. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass sich das leichter anhört, als es tatsächlich ist. Stellt euch nur mal vor, ihr steigt aus dem Wasser, und dann stehen keine Radschuhe bereit! Na schön, ganz so plump sind die Fehler nicht, die man tatsächlich macht, aber ich habe schon viele andere ausprobiert.

Im Grunde fängt es schon vor dem Wettkampf zu Hause an. Was muss ich alles einpacken? Vor Ort gehts dann weiter. Bei einem Mittelstrecke-Triathlon in Hückeswagen stellte ich beim Umziehen eine knappe halbe Stunde vor dem Start fest, dass mein Trikot-Oberteil noch im Auto liegen geblieben war. Dummerweise stand das Auto am Parkplatz im Zielbereich, also rund fünf Kilometer weit weg. Also aufs Rad gesprungen, die 5 km den Berg runtergesaust bis zum Auto, das Oberteil rausgeholt, wieder aufs Rad und zurück zur Wechselzone. Jetzt sind es noch fünf Minuten bis zum Start. Also eben noch umziehen und in den Neopreenanzug reingezwängt. Das ist leichter gesagt, als getan. Natürlich regnete es, und daher klebte der Neo gleich am Körper und ließ sich kaum noch hochziehen. Noch ein letzter Kampf mit dem Reißverschluss, der sich natürlich am Rücken befindet, und schon konnte ich zum Start rennen. Als ich dann endlich dreieinhalb Minuten nach dem regulären Start ins Wasser gesprungen war, musste ich mich erst mal von den Strapazen der letzten halben Stunde ausruhen. Soviel zur sorgfältigen Vorbereitung vor dem Start.

Die nächsten Tücken des Objektes, die den Triathlon so sehr bereichern, erwarten uns nach dem Schwimmen. „Wo liegen meine Umzihsachen?“ lautet die viel gestellte Frage. Wenn man Pech hat und ein guter Schwimmer ist, dann liegen noch die Anzihsachen fast aller Teilnehmer da, und die Suche geht los. Normalerweise liegt alles in Reihen nach Startnummern sortiert da. Die sollte man jetzt auswendig kennen. Noch besser ist es freilich, wenn man sich auch die Reihe und die ungefähre Position in der Reihe gemerkt hat, wo man seine Sachen abgelegt hat. Triathlon ist eine Kopfsache! Richtig neidisch werde ich manchmal auf Thomas. Wenn die kleine Nina in der Wechselzone steht und mit ihrer durchdringenden Kinderstimme ganz laut „Thomaaas!“ ruft, wenn er aus dem Wasser steigt, dann hat er überhaupt keine Probleme, seinen Platz in der Wechselzone zu orten.

Mir scheint, die vierte Disziplin ist die schwierigste von allen. Und so vielfältig! Wie beispielsweise der Kampf mit dem Neopreenanzug. Eigentlich sollten wir ihn ja schon fast ausgezogen haben, wenn wir am Umziehplatz in der Wechselzone angekommen sind. Jedenfalls gerade so weit, dass man noch laufen kann. Erst dort wird er über die Beine nach unten gezogen. Das hört sich leichter an, als es ist! Erfahrungsgemäß wehrt sich der Neo mit Händen und Füßen oder was er sonst so hat, denn er ist nass und klebt wie mit Pattex bestrichen am Körper und vor allem an den Beinen. Man kanns natürlich auch so machen, wie Ralf bei einem seiner ersten Triathlons. Ralf ist ein sehr guter Schwimmer, und er freute sich so sehr, dass er als erster aus dem Wasser steigen konnte, dass er glatt vergaß, seinen Neo auszuziehen.

Jetzt kommen wir aber zum Umziehen. Jedes Mal die gleiche Frage, die sonst nur in Witzblättern die

Frau vor dem Kleiderschrank stellt: „Was soll ich anziehen?“ Bei meinem ersten Triathlon habe ich mich noch komplett umgezogen, sogar mit Abtrocknen! Sowas dauert natürlich. In der Eile hatte ich dann nicht mal auf die Reihenfolge geachtet, so dass ich schließlich die Träger der Hose über dem Trikot hatte! Sah wirklich toll aus. Naja, Anfängerfehler. Heute mache ich andere.

Der erfahrene Triathlet zieht sich nicht komplett um. Wenn ein Neo erlaubt ist (je nach Wassertemperatur), dann kann (mit Ausnahme der Schuhe natürlich) alles an Bekleidung einschließlich der Startnummer schon drunter angezogen sein. Anderenfalls muss in der Wechselzone noch mindestens ein Oberteil (Top) übergezogen werden. So steht es in den Wettkampffregeln. Wieso das ein Problem ist? Versucht doch mal, euch ein T-Shirt anzuziehen, wenn ihr gerade aus der Dusche gestiegen seid. Das klebt sofort dort fest, wo es die Haut erstmalig berührt. Meist ist das noch reichlich weit oben am Körper, vielleicht sogar im Gesicht. So kann man schlecht Rad fahren. Daher hat jeder seine besondere Technik, das Oberteil anzuziehen. Beispielsweise wird das Top vor dem Start kunstvoll aufgerollt wie ein Kondom abgelegt, damit man es am Körper gleich in der richtigen Lage abrollen kann.

Die nächste Frage, die jeder für sich beantworten muss, ist: „Strümpfe oder keine Strümpfe“. Ich hab's mal ohne versucht und hatte dann im Ziel einen roten Schuh an, weil eine der Blasen, die ich mir beim Laufen geholt hatte, auch gleich aufgeplatzt war. Ich habe mir dann die kritischen Stellen gemerkt und beim nächsten Mal dick mit Pflastern geschützt. Aber aufgepasst! Manche Pflaster lösen sich im Wasser, wo man ja schwimmt, ganz leicht wieder ab. Immerhin hatte ich das vorher ausgetestet, und die Pflaster hielten auch tatsächlich. Dafür war diesmal der andere Schuh rot. Ich hätte wohl besser die am rechten Fuß gefundenen Scheuerstellen auch auf den linken Fuß übertragen und auch dort gepflastert.

Nach dem Umziehen können wir nun schnell auf das Rad springen. Hoffentlich haben wir es nicht mit einem dicken Gang drin eingeparkt. Ja, wo steht das Rad denn überhaupt? Es beginnt wieder die Suche, siehe oben, es sei denn, man darf sich am Rad umziehen. Wenn wir tatsächlich daran gedacht haben, auch die Startnummer überzuziehen, dann dürfen wir die Wechselzone endlich zum Radfahren verlassen. Es ist ansonsten schon peinlich, wenn man zurücklaufen muss, um die Nummer noch zu holen. Genau so blöd ist es, wenn man vor dem Wettkampf noch mit den Radschuhen herumgelaufen ist und daher Schutzkappen auf die Pedalplatten der Schuhe gesteckt und dort vergessen hat. Dann wundert man sich, dass der Schuh nicht einrasten will. Leider ist mir beides schon passiert. Die wahren Profis lassen sowieso die Schuhe eingerastet im Pedal hängen, was aber den Nachteil hat, dass alle kleinen Steinchen, die beim Laufen am Fuß hängen geblieben sind, unweigerlich mit in den Schuh kommen.

Nach dem Radfahren müssen wir ein zweites Mal die gleiche (oder eventuell auch eine andere) Wechselzone aufsuchen. Hier kann aber außer der besprochenen Suche nicht mehr sehr viel schief gehen, denn im Grunde steht nur der Wechsel der Schuhe an. Ich habe auch mal bei einem Volkstriathlon meine uralten Körbchenpedale montiert, um die Zeit für einen zweiten Schuhwechsel einzusparen, weil ich so schon mit den Laufschuhen radfahren konnte. Hier wäre es allerdings hilfreich gewesen, wenn ich mich rechtzeitig hätte erinnern können, wie man die Pedalriemen wieder öffnet. Ansonsten kommt nach dem Schuhwechsel noch schnell eine Kappe auf den Kopf, vielleicht noch einen Schluck trinken und das wars dann auch schon. Wenn man vergisst, jetzt die Startnummer nach vorne zu drehen, wird man schon von den Helfern darauf aufmerksam gemacht. Nun muss man nur noch die Wechselzone in die **richtige** Richtung verlassen (nicht wahr, lieber Frank?), dann steht dem erfolgreichen Abschluss nichts mehr im Wege.