



**Gedanken zum
Baldegg Triathlon
am 16. August 2009**

**Die Eckdaten des Short Triathlons:
0.5 / 20 / 5 - ohne Neo / Baldeggersee / leicht coupiert**

Kurzer Epilog.

Die Frühdienste schaffen mich jeweils ganz gehörig. Ich sehe dann nicht halb alt aus wie ich müde bin! Auch die jeweils entspannende Massage vermag das Schlafmanko nicht weg zuzaubern. Am Samstag ganz locker auf dem Rennrad, liessen Zweifel an meiner Verfassung aufkommen, "Ameisen" in den Beinen ist nicht unbedingt als gutes Omen zu deuten. Immerhin, die Sonne ist da, es ist behaglich warm was mein Wohlfühlbereich braucht.

Sonntagmorgen strahlender Sonnenschein, der frühe Vogel fängt den ersten Wurm, ich bin zeitig unterwegs. In Baldegg treffe ich optimale Verhältnisse an, doch ... mental mehr als angeschlagen.

In der Wechselzone habe ich mir einen geeigneten Platz ergattert, alles eingerichtet, wie auch die Aus- bzw. Eingänge studiert. Die Wassertemperatur ist angenehm (also ohne Neo), ich bin bereit zu Beginn mehr power zu zeigen.

Der Wille ist da, aber auch die Realität. Noch immer überragt der Anteil Brust das Schwimmen. Gefühlsmässig liege ich etwas besser im Rennen als auch schon. Bevor ich das Rennrad schnappen kann, verstreichen endlose Sekunden, ich kriege den Helmverschluss nicht zu!

Enfin, endlich geschafft. Ich lege an Fahrt zu, muss aber allmählich erkennen, der Druck auf die Pedalen kann nicht umgesetzt werden. "Ameisen" oder eben wieder übersäuerte Beine ... ob ich zuviel Einsatz mit den Beinen verursacht habe beim Brustschwimmen? Ich sporne mich immer wieder an, steht's das an mich gerichtete Credo vor Augen. Nach einer ½ Stunde erreiche ich wieder die Wechselzone, früher als eigentlich erwartet.

Sogleich lege ich ein forsches Tempo an, nach wie vor liegt mir das Laufen. Leicht coupiert, mit etlichen Richtungsänderungen merke ich, da klemmt was in der Pipeline. Unglaublich, just nach einem Kilometer öffneten sich die Beine und ich konnte endlich zusetzen. Freude machte sich breit, geht doch oder?

Ein Blick auf die Rangliste zeigt, es gibt nur eine Overallklassierung mit Jahrgang 1989 und älter. Mit dem 23. Rang bin ich zufrieden, sind doch die Abschnittszeiten verbessert worden, konnte doch einigen Jüngeren die Stirn bieten.

Wichtig und erwähnenswert: Auf dem Rennrad "no pain, juhui!".

Wie auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde, komme ich um ein vermehrtes crawlen nicht herum. Der Leitspruch des ewz power team zu Beginn des Jahres 2009 lautete: "Immer eine Länge voraus". Also, üben und umsetzen.

Ende Monat August folgt der letzte Tri, länger als ein Short und kürzer als ein Olympischer. Danach werden die ZKB Läufe wieder aktuell, ich bin gespannt und zuversichtlich.