



Gedanken zum Short skinfit Sempachersee-Triathlon am 28. Juni 2009

**Die Eckdaten des Short Triathlons:
0.5 / 20 / 5 - Neopren / Sempachersee / flach**

Kurzer Epilog.

Bereits steht mein 2ter Tri an, weniger nervös, zuversichtlicher was das Schwimmen anbelangt, das Wetter stimmt. Ich bin zeitig vor Ort und kann mich in aller Ruhe einstimmen, der Start ist um 8, also wieder früh unterwegs.

Die Wechselzone ist eingerichtet, der Neopren übergestreift (wissen wie ist alles), nun kommt der lange Fussmarsch auf dem zum Teil mit Kiesel (dabei werden die Reflexe geschärft) belegten Weg an den Sempachersee.

Start. Dieses Mal lasse ich es langsamer angehen, versuche mich zu behaupten und, zu crawlen. Das Atmen fällt mir leichter. Ich muss immer wieder auf Brustschwimmen wechseln, die Oberarme brennen, wo bleibt die Kraft? So schwimme ich eher gerade aus, kann einigermassen meine Position halten - von nichts kommt nichts, also üben!

Angekommen, habe ich genügend Zeit, den Neo wenigstens zur Hälfte abzustreifen, denn der Rückweg zur Wechselzone ist wiederum lang und kurvenreich.

Der Wechsel auf das Rennrad auch heute ohne Probleme. Schnell finde ich meinen Rhythmus und kann diesen auch halten. Immerhin gelingt es mir wieder etwas Boden zu gewinnen. Die etwas längere Rampe fahre ich zurückhaltend, ansonsten versuche ich immer wieder Druck auf die Pedalen zu geben.

Der letzte Wechsel. Um es vorweg zu nehmen, ich habe mich zuwenig schlau gemacht in Sachen "Ausgang" und "Übergang zur 2. Runde bzw. Zieleinlauf" (unnötig Zeit verloren...)! Am Anfang fühlten sich beide Beine sehr verspannt an, etwas blockiert mich in Schwung zu bringen. Erst im zweiten Durchgang verspürte ich eine Besserung. Zum Teil herrschte reger Betrieb auf gewissen Teilstücken, wenig übersichtlich und mit vielen Richtungsänderungen.

Mein 2ter Tri habe ich beendet, mit viel Freude verbunden und einigen Erfahrungen mehr im Rucksack. Verbesserung können umgesetzt werden in der Wechselzone. Kampfbetonter muss der Laufabschnitt ausfallen, fehlten in meiner AK gerade Mal 5 Sekunden zur schnellsten Zeit. Insbesondere gerade beim Short-Tri entscheiden Sekunden um eine bessere Rangierung. Doch vorab kommt der Spass, Erfahrungen zu sammeln und mich langsam aufbauen auf diese interessante Alternative zum Laufsport. Noch habe und verspüre ich unangenehm Pain im Rücken, das auf dem Rennvelo.

Der Regeneration muss ich unbedingt grössere Beachtung zukommen lassen, dann werden auch die Rückengeschichten abnehmen. Trotzdem bin ich zuversichtlich gestimmt. Tri macht Spass.