



**Gedanken zum  
Tägi Tri  
am 30. August 2009**

**Die Eckdaten des Short Triathlons:  
1.0 / 36.8 / 7.6  
Freibad / Aufstieg Boppelsen / coupiert**



Kurzer Epilog.

Kurz nach dem astronomischen Herbstbeginn, lassen uns die Temperaturen am Morgen wissen, auch unsere Regionen werden gnadenlos heimgesucht. Bereits um acht vor acht vor Ort werden 9.5° C gemessen.

Das Schwimmtraining wurde etwas vernachlässigt, dafür wurden die beiden anderen Disziplinen entsprechend angegangen. Langsam macht sich auch eine gewisse Müdigkeit bemerkbar oder, ich bin nicht unglücklich, die restlichen Monate und Wochen "nur" noch mit Rennen zu verbringen.

Zu viert auf der Bahn 5 im Freibad, 23° die Wassertemperatur, musste ich vor allem gegen eine Unterkühlung ankämpfen. Zudem war der Schwimmer vor mir steht's ein Müh zu langsam, um zu überholen und nicht in den Gegenverkehr zu geraten war ich steht's ein Müh zu langsam.

Der neckische weibliche Kommentar zu meiner Unterkühlung: "Du muesch halt schnäller schwümmä!".

Beim verlassen des Beckens, sichtlich benommen und schwankend, gestaltete sich der Übergang aufs Cannondale Slice sehr harzig und powerless. Durchfroren und ohne Chance einen anständigen Rhythmus zu erreichen, versuchte ich dennoch das Beste daraus zu machen. Der hervorragende ewz-Einteiler trocknete sehr rasch, die kommenden wärmenden Sonnenstrahlen taten das ihrige, und so kam ich endlich in der 2. Runde langsam auf meine Betriebstemperatur.

Die Strecke, coupiert mit etlichen Richtungsänderungen, zum Teil mit Split bedeckt, längeren ansteigenden Passagen - was mir eigentlich behagt -, konnte ich leider nicht zu meinen Gunsten ausnutzen.

Das ist doch zum davon laufen. Und genau so habe ich den 3. Part angegangen. Mit Asphalt und einigen berausenden kühlen Waldabschnitte, meisterte ich diese Disziplin mit dem 2. Rang. Beide Runden absolvierte ich konstant und ohne Einbussen, ja am Schluss hatte ich noch Reserven...

Wiederum wurde nur eine Overall Rangliste erstellt.

Die Tri Saison ist vorüber, es hat mir sichtlich Freude bereitet. Ich bin froh und dankbar, diesen Schritt getan und umgesetzt zu haben. Gesundheitlich ohne Rückfälle oder sonstige Leiden, hoffe ich, auch die restlichen Wettkämpfe so bestreiten zu können. Auch fühle ich mich stärker und belastbarer, d. h. ich kann mich fordern ohne Angst zu haben rückfällig zu werden.

Jetzt folgen hinter einander zwei ZKB Läufe, danach genehmige ich mir eine kleine Rennpause, bevor die Saison im Oktober würdig mit Trara und Fanfaren abgeschlossen wird.