

14. TEAM-DUATHLON KUSEL

„Zwei Personen und ein Fahrrad bilden ein Team für einen Ausdauerwettbewerb, der über die Marathondistanz geht und bei dem Läufer und Radfahrer ihre Position wechseln können, so oft sie wollen.“

So jedenfalls die Idee des Veranstalters, in unserem Fall eine einseitige Angelegenheit, da Angelika momentan wegen Knieproblemen nicht laufen kann und mir nichts anderes übrig bleibt, als die Strecke alleine zu laufen, und sie fährt neben, vor oder hinter mir mit dem Mountainbike, als Wasser- und Stimmungsträgerin.

Anfang Juli haben wir uns für diese Herausforderung entschieden und einen groben Trainingsplan erstellt. Der Start sollte 10 Wochen später erfolgen, also genug Zeit zum Vorbereiten – keine leichte Sache, wenn man nebenbei noch arbeiten muss.



„Jedes Team besteht aus zwei Sportlerinnen/Sportlern, also einem Läufer und einem fahradfahrenden Läufer, die sich jederzeit abwechseln können. Diese müssen sich permanent in Sicht- und Hörweite (max. 10 m Abstand) befinden, ansonsten drohen Zeitstrafen. Das Fahrrad kann, immer, überall und so oft wie gewünscht übergeben werden. Dabei muss es von Hand zu Hand gereicht werden und darf nicht abgestellt sein.“

Gerade das hat uns an dem Wettbewerb so gereizt. Ein Kampf zu zweit, neben- und füreinander. Eingehen geht nicht, darf nicht sein. Also Kopf abschalten und durch. Schon bei den Trainingseinheiten spürten wir die auf uns zukommende Härte. Ende Juli dann die erste Langstrecke zusammen. 25 km und 460 HM bei 20 Grad und einigen Steigungen

über 12%. Nur rauf und runter. Abwechslung gibt's im Bergischen genug. Man muss sie nur wollen. Dass ich bergauf schneller bin als Angelika war mir klar, d.h. ich muss rauf bremsen, dafür darf ich dann bergab voll rein knallen. So 'ne Art Superkompensation.

„Das Fahrrad darf aber immer nur eine Person transportieren (Regelverstoß führt zur Disqualifikation!) und kann jederzeit auch geschoben werden, was von den Streckenkontrolleuren permanent beobachtet wird...Das Fahrrad dient als Erholungsgerät zwischen den Laufabschnitten und als Instrument zur Versorgungsbeförderung. Andererseits muss es mitbefördert und schließlich auch ins Ziel gebracht werden (auch bei einem Defekt!).“

Eindeutige Regeln bestimmen den Wettkampfablauf. Kein wenn und aber, keine Alternativen. Man hat nicht nur sich selbst zu tragen, sondern eventuell auch noch den Partner oder die Partnerin. Da also Schieben erlaubt war, habe ich dem Mountainbike an den Steilpassagen etwas nachgeholfen. Doch jetzt zurück zum Trainingsplan. Soviel wie möglich zusammen laufen/fahren. Die nächste lange Einheit dann Anfang August. Eine andere Strecke, jedoch mit vielen Höhenmetern (515 genau) und 31 km Länge bei 25 Grad – für Angelika schon fast zu heiß, für mich Hitzeläufer fast ideal. Wir haben versucht, den Abstand zwischen uns nicht allzu groß werden zu lassen, genau wie beim Wettkampf vorgeschrieben. Das läuft ja wie geschmiert, die Kette am Rad übrigens auch, ich meine neu geölt. Das kann und muss aber noch viel besser werden.

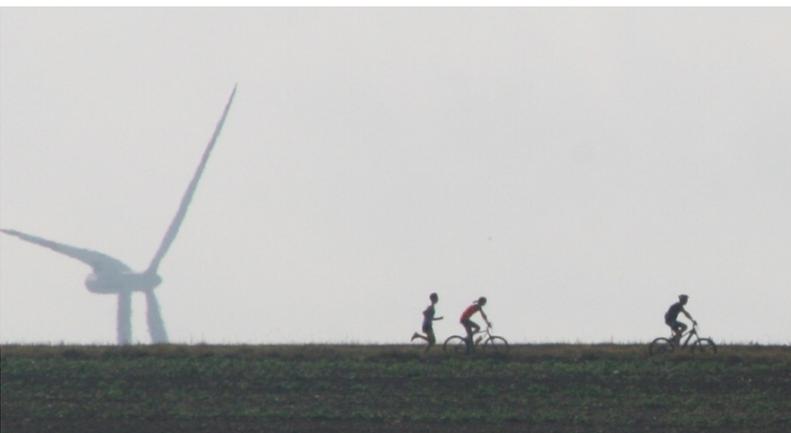


Wir haben noch 7 Wochen. Während der Woche bin ich meistens alleine unterwegs, bei schlechtem oder Regenwetter setze ich mich auf den Cyclotrainer, mit heimischer Musik. Mein durchschnittliches Wochenpensum waren (nur) etwa 60 km, dafür 760 HM. Angelika hat sich ihrerseits alleine auf einigen harten Schotterpisten rauf und runter gewürgt, wann immer sie Zeit dafür fand.

Die Zeit fliegt an einem vorüber, wenn man sie am dringendsten braucht. So auch die nächsten Vorbereitungswochen. Wir haben noch dreimal zusammen Langstreckenflüge absolviert, davon zweimal an der Wahnbachtalsperre je 30 km und 600 HM bei bis zu 30 Grad im teilweise nicht vorhandenen Schatten. Ansonsten hat jeder für sich und auf seine Art aufgebaut was geht. Die

letzte Woche vor dem Wettkampf war dann nur noch Entspannung angesagt, nach den vielen Anstrengungen das einzig Vernünftige. Soweit so gut. Jetzt zum Wettkampf selber.

Zu laufen/fahren sind 3 Runden (vom Veranstalter „klein, fein und gemein“ benannt) zu je 14,13 km (insgesamt 42,39 km) und 297 Höhenmeter (insgesamt 891 m). Obwohl es auch Verpflegungsstellen gibt, haben wir uns selbst versorgt. Angelika war mit drei Trinkflaschen bestückt, eine am Rahmen und zwei für mich im Hüftgurt. Damit waren wir unabhängig und brauchten nirgendwo anhalten. Wir waren den Tag vorher angereist und haben einen Teil der Strecke mit MTBs abgefahren. Ich war froh, dass ich „nur“ laufen musste, bergauf für Angelika eine ziemliche Herausforderung.



Nach kurzer Einlaufphase ging es am Samstag pünktlich um 12 Uhr los. Jede Menge Teams flogen gleich am Anfang schon an uns vorbei und ließen uns ganz schön alt aussehen. Aber egal, wir waren von 15 Mixed Teams sowieso das älteste, aber auch nicht das letzte, wie man aus der Teamplatzierung ersehen kann.

Nach km 2 folgt ein 500 m langer Anstieg mit durchschnittlich 8% Steigung, im steilsten Stück über 12%. Die folgenden km verlaufen so ähnlich (siehe Höhendiagramm), teils Schotter, Wiese, Asphalt - mit 15 Grad und viel Wind und einem kurzen Regenschauer in der letzten Runde nicht gerade mein Wetter. Für Angelika hätte es nicht wärmer sein brauchen. Wie immer dasselbe: ich friere und sie stöhnt.



Unsere Wunschzeit war 3:30 Stunden für die Gesamtdistanz, also 1:10 pro Runde. Nach den ersten 14 km lagen wir gut in der Zeit, sogar etwas drunter – aber der Hammer kommt wie immer etwas später. Angelika keucht und pfeift wie eine alte Lokomotive, aber sie kämpft sich wacker jeden Anstieg hoch, wenn auch teilweise mit Schiebeschüben meinerseits. Egal wie – Hauptsache gesund ankommen, was bei dem Streckenprofil gar nicht so einfach ist. Wir gehen guten Mutes die zweite Runde an, weit und breit kein Team mehr zu sehen. Sind wir etwa doch die letzten.

Der Startanstieg ist scheinbar noch etwas steiler geworden, wir verlieren mehr Zeit als geplant. Auch runter und flach läuft es sich nicht mehr so gut, der Wind wird stärker, dunkle Wolken zeihen bedrohlich über uns hinweg. Nur kein Regen. Meine Hände baumeln fröstelnd an noch kälteren Armen herunter, meine Daumen taub und bleich. Wo ist der Wille geblieben, der, der alles antreibt? War's das schon, die ganze schöne Kunst des Laufens, verloren im Wind?

Doch es gibt sie noch, die Mitmenschen, die Mitfühler, die Mutmacher. Aus einem Auto heraus ruft man uns zu, „Ihr seid das 3. Mixed Team.“ Punkt. Wir sind platt, doch auch wiederum nicht, denn jetzt haben wir neu getankt, oder sind nur glücklich. Den nächsten Anstieg fliegen wir hoch, doch dann die nächste Ernüchterung. Ein Team überholt uns, wir sind nur noch die vierten Gemixten. Kein Podestplatz für die „Alten“. Kein Pokal. Kein Siegeslächeln.

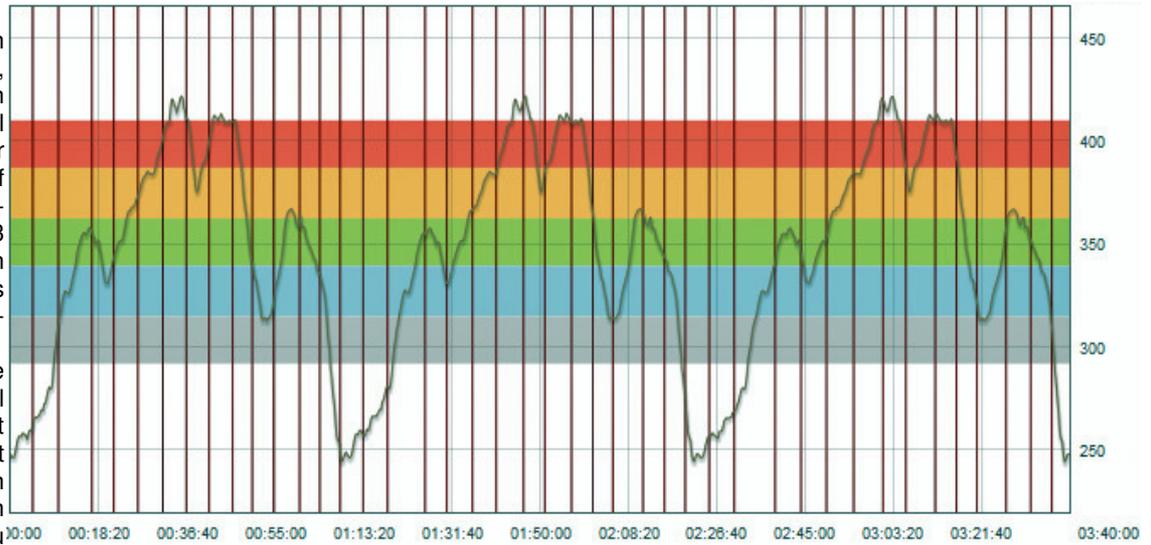
„Abwarten, wir sind noch nicht im Ziel“, murmele ich zu Angelika hinüber. Wir taumeln hinter den Dritten her, doch der Abstand wird immer größer. Unsere Wunschzeit können wir uns auch abschminken, wir haben einige Minuten in der zweiten Runde verloren. Ab in den dritten und letzten Höllenanstieg.

Unser Höhendiagramm, mit GPS Sensor gemessen

Wir versuchen diesmal einen Wechsel: Angelika läuft hoch, ich fahre, komme aber nicht in Fahrt, da die Steigung zu steil ist, um aufzusitzen und der Sattel eh für mich viel zu tief ist. Also alles wieder wie gehabt. Wir verlieren nochmal 3 Minuten, sehen aber unseren Podestplatz kurz vor uns. Das dritte Team schiebt und krabbelt über die Kuppe.

„Abwarten!“ Bergab geben sie – aber auch wir – noch mal alles. Der Abstand vergrößert sich wieder, das Podest schwindet dahin, verliert sich in der Ferne. Doch dann plötzlich kommt der Mann oder die Frau mit dem Hammer. Auf der langen Flachpassage bei km 34 liegt jemand neben dem Rad auf der Straße. Was ist passiert. Müssen wir helfen. Wir kommen näher und fragen nach.

Es ist das 3. Mixed Team. „Ich habe Krämpfe in den Beinen bekommen und bin umgekippt“, sagt die Frau, steht auf und läuft langsam weiter. Wir hinterher, abwartend. Wir lassen sie noch mal ziehen, überholen sie dann aber endgültig etwa 4 km vor dem Ziel. Basta. Die letzte Steigung meistern wir mit Radanschiebung und „Venga, venga!“ Rufen. Alles ist jetzt erlaubt. Nur keine Panne unsererseits. Ich drehe mich kurz um, der Abstand wird größer. Wir fliegen die letzten kms hinunter über Schotter, Gras, Schlammputzen und erreichen endlich das Ziel. Ein Podestplatz, wenn auch „nur“ der dritte ist uns sicher.



Meine gemessene Distanz 42,85 km und 887 Höhenmeter in einer Gesamtzeit von 3:39:58.

So geschehen am 19. September 2015. Nächstes Jahr sind wir vielleicht wieder dabei.

Die Engels.