

27. Vierlanden-Triathlon am 16.06.2024 (Oortkaten)

Mit „Sommer“ hatte das Wetter der letzten Tage ja nun nicht viel zu tun. Der Norden wurde in den letzten Tagen immer wieder von vielen Regenschauern heimgesucht und auch die Temperaturen lagen höchstens bei maximal 20 Grad. Die Vorhersage für diesen besagten Sonntag war jedoch nicht ganz so schlecht. Es wurden erneut Temperaturen von knapp 20 Grad erwartet, jedoch sollten nur wenige Regenschauer ab ca. 12 Uhr einsetzen. Auf jeden Fall sollte es nicht so heiß werden, wie im letzten Jahr (Luft 28; Wasser 22 Grad).

Nach der Wettkampfbesprechung um 08:45 Uhr, für die Teilnehmer der Mitteldistanz nebst Staffeln (SWIM 2 km/BIKE 80 km/RUN 20 km), ging es dann für diese Gruppe pünktlich um 09:25 Uhr ins Wasser. Bei einer Wassertemperatur des Hohendeicher Sees von 16,5 Grad, war das Tragen eines Neo's empfehlenswert. Dieses beherzigte auch Luisa, die sonst eher „ohne“ im Wasser unterwegs ist.

Für die Teilnehmer der Olympischen Distanz nebst Staffeln (und somit auch für mich) erfolgte die Wettkampfbesprechung um 11:20 Uhr. Pünktlich um 11:40 Uhr ging es dann für unsere Gruppe ins Wasser. Dank des Auftriebs durch den Neo-Anzug ging es für mich, im Gegensatz zum letzten Jahr, wieder schneller voran. Bei wenig Wind und somit kaum Wellen schwammen die Teilnehmer, entgegen des Uhrzeigersinnes um die beiden großen Markierungsbojen herum, wieder zurück zum Strand bzw. Ausstieg. Für das Schwimmen standen für mich diesmal 29:56 Minuten zu Buche (2023 ohne Neo: 35:22 Min.; 2022 mit Neo: 27:08 Min.). Fürs Umziehen auf die Radklamotten habe ich dann 7:03 Minuten benötigt (2023: 5:09 Min.); ich kam irgendwie mit den Füßen nicht aus dem Neo (Schei...).

Nun ging es wie immer über 40 km mit dem Rennrad zweimal zur Tatenberger Schleuse und zurück. Der Wind frischte auf der Strecke zwar immer wieder auf, aber trotzdem kam ich gut voran. Lediglich nach der letzten Wende, und somit auf der 10 Kilometer langen Rückfahrt, kam der Wind recht stark von vorn. Manchmal zeigte der Tacho nicht mehr als 24 km/h an; zu blöd☹. Nach diesmal 1:30:16 Std. (2023: 1:22:10) war ich wieder aus dem Sattel und es folgten, nach einer Wechselzeit von 4:34 Minuten, 2 x 5 km Laufen entlang des Sees. Die Tagestemperatur bzw. das Wetter waren für alle Läufer inzwischen wirklich annehmbar.

Nach 1:03:16 Std. (2023: 1:02:37; 2022: 56:47 Min.) und somit in einer Gesamtzeit von 3:15:03 Std. (2023: 3:09:20), erreichte ich das Ziel und war froh, dass mein Oberschenkelmuskel (nach dem Faserriss am 13.01.) alles wieder gut mitgemacht hat. Nach einem Becher mit gekühltem Wasser erfolgte der obligatorische Sprung bzw. das langsame Hineingehen in den erfrischenden See. Herrlich!

Von meiner Schwimmgruppe waren an diesem Tag auf der Mittelstrecke Luisa, Marjan und Ela erfolgreich unterwegs. Luisa schwamm die 2 km in 36:49 Min (2023: 35:26), Marjan war mit dem Rennrad nur 2:00:44 Std. auf den 80 km unterwegs (2023: Katja in 2:53:46) und Ela lief die 4 Runden (20 km) in 1:39:52 Std. (2023: Afra in 2:01:37). Zusammen (zzgl. 5:10 Min. in der Wechselzone) meisterte die „Zum Triathlon braucht's 3“-Staffel (Hümmer Schwimmer) die Mittelstrecke in 4:25:41 Std. (2023:5:36:23) und erreichte damit den 3. Platz. Wahnsinn und herzlichen Glückwunsch.

...

Ebenfalls aus unserer Gruppe war wieder Berni am Start. Diesmal jedoch nicht als Einzelstarter auf der Olympischen Distanz, sondern als Biker in einer weiteren Staffel auf der Mitteldistanz (zusammen mit dem Trainer Matze als Schwimmer und Sohn Micha als Läufer). Die drei starteten unter dem bemerkenswerten Namen „IchBinStolzAufDich“. Nach Zeiten von 28:40 Min. (SWIM), 2:13:04 Std. (BIKE) und 1:32:42 Std. (RUN), zzgl. 4:50 Min. in der Wechselzone, meisterte diese Staffel die Distanz in 4:22:32 Std. und erreichte damit knapp vor den Hümmer Schwimmern den zweiten Platz. Super und herzlichen Glückwunsch.

Ebenfalls am Start aus unserer Gruppe war Jan-Philipp. Er startete bei den „Jedermännern“ (SWIM 500m/BIKE 20 km/RUN 5 km). Nach Zeiten von 11:26, 48:08 und 26:51 Minuten, zzgl. 7:05 Min. in der Wechselzone, war er nach 1:33:28 Std. im Ziel. Dazu herzlichen Glückwunsch.

Frank Ehrenberg