

Triathlon Ingolstadt

14. JUNI 2015



SWIM
2 KM



BIKE
77 KM



RUN
20,2 KM

WETTKAMPFBERICHT



Samstag 13. Juni - Anreise

Die ca. 540km nach Ingolstadt sind schnell vorbei. Wir kommen bei strahlendem Sonnenschein und ca. 25° Grad im Schatten an. Unser erster Weg führt uns aber erstmal zu meinem Bruder, der in Ingolstadt lebt und uns zur Startunterlagenausgabe am Baggersee begleiten will.

Weil ich befürchte, dass die Radstrecke deutlich welliger sein wird, als ich es von Berlin gewöhnt bin, fahren wir aber erst einmal die Strecke mit dem Auto ab. Auf den ersten Kilometern denke ich noch: „Naja ok, easy, kein Problem!“ aber dass soll sich am Scheitelpunkt der Strecke ändern. Es geht auf einmal doch ganz schön rauf und runter und muss auf der Mitteldistanz 2 mal gefahren werden. Mit einem mulmigen Gefühl geht es zurück zum Baggersee. Startunterlagen abholen und das Rad einchecken. Auch wenn man dem Rahmenprogramm entnehmen konnte das Faris al

Berlin - Ingolstadt
540 km

leicht welliges
Profil

strahlender
Sonnenschein

Sultan und Yvonne van Vlerken auf der Sportmesse anwesend sein werden, war die Überraschung doch recht groß als Faris plötzlich vor uns stand, ohne Menschentraube oder Presse.

Im Startunterlagen-Beutel befanden sich neben Chip und Starnummer eine Trinkflasche, ein schickes Radtrikot, ein RedBull und wie immer jede Menge Werbung ;-).

Eine Pasta-Party des Veranstalters gab es nicht, daher machten wir diese für uns allein in der Innenstadt.

Sonntag 14. Juni - Renntag

Wir konnten gemütlich aufstehen und im Hotel frühstücken, denn mein Start sollte erst 10:50 Uhr sein. Vor Anspannung war für mich aber 1 Schrippe mit Honig das höchste aller Gefühle. Danach ging es direkt zum Baggersee und in die Wechselzone. Diese wirkte noch größer als am Vortag, aber mein Stellplatz lag an einer Stelle, die man sich wirklich gut merken konnte, kurz vor dem Ausgang zur Radstrecke. Noch einmal Luftdruck prüfen und die Position aller Utensilien checken, Neo, Badekappe und Brille schnappen und dann wurden wir alle auch schon aus der Wechselzone geschmissen, denn der erste Start der Sprint-Distanz stand kurz bevor. Daher begab ich mich in den Vor-Start-Bereich in der Nähe vom Schwimmstart, wo ich auch meinen Freund wieder traf.



Persönliches Highlight am Samstag :-)



Das Radtrikot mit dem Wappentier von Ingolstadt



Geschwommen wurden bei der Mitteldistanz 2 km im Baggersee. Dieser hatte 22° Grad Celsius und das Tragen des Neo war erlaubt. Ich fand mich in der letzten Startgruppe des Tages wieder. Faris al Sultan, Per Bittner und Kristin Möller waren auf der Olympischen Distanz gestartet und schon längst auf der Strecke. Lediglich Yvonne van Vlerken startete auch auf der Mitteldistanz und sollte das Rennen später auch gewinnen. Gegen 10:55 Uhr fiel leicht verspätet mein Startschuss.



Nach 42 min hatte ich die erste Disziplin hinter mir. Beim Einlaufen in die Wechselzone kam mir Faris schon mit seinem Rad entgegen geschoben. Ich fühlte mich auf dem Rad sofort richtig wohl. Die Wellen des Streckenprofils waren gar nicht so schlimm, wenn man richtig Schwung mitnimmt und wo es rauf geht, geht es ja bekanntlicher Weise auch wieder runter. An den Steigungen konnte ich richtig viele Teilnehmer einsammeln, was ein gutes Gefühl gab. Nach 2:23h waren die 77 km auch geschafft. Danach ging es auf die Laufstrecke von 20,2 km, was 4 Runden um den Baggersee entspricht.



Die Laufstrecke ist sehr flach und sonnig, nur stellenweise gibt es etwas Schatten durch Bäume. Auf der Runde um den See gibt es 2 Verpflegungspunkte an denen ich Gehpausen einlegte. Cola gab es für mich leider nur noch auf der ersten Runde. Danach ging es dann eben mit Wasser, Iso oder einem Gel oder einem Stück Melone weiter. Nach 2:06h laufen und insgesamt 5:18:36h kam ich endlich im Ziel an, glücklich dass ich es geschafft hatte und mein Fuß nach dem Bänderriss im April doch gehalten hat.

Im Resümee ist zu sagen, dass das Rennen wieder einmal viel Spaß gemacht hat, besonders das Radfahren. Das Wetter war deutlich besser als der Wetterbericht vorhergesagt hat. Bei der Organisation ist jedoch noch etwas Luft nach oben. Die Wege zwischen Wechselzone und Startbereich sind lang und für Zuschauer teilweise ungünstig (Daher keine Bilder aus der Wechselzone). Die Verpflegung auf der Laufstrecke war scheinbar nicht ganz ausreichend eingeplant.

Inzwischen lässt der Muskelkater und Sonnenbrand langsam nach :-)) und ich freue mich schon auf den nächsten Wettkampf.