

Challenge Roth 2011 - eine große Herausforderung

Nachdem ich 2010 als Zuschauer bei der Challenge in Roth war und ich die grandiose Stimmung an der Wettkampfstrecke erlebt habe, war für mich klar, dass ich 2011 als Teilnehmer dabei sein wollte.

Also meldete ich mich am 28.07.2010 für meine erste Langdistanz in Roth an. Um mich optimal auf den Wettkampf vorbereiten zu können, holte ich mir professionelle Unterstützung bei Gerhard Budy. Er erstellte mir Trainingspläne, abgestimmt auf meine für das Training zur Verfügung stehende Zeit und bestimmte meine Form durch Laktattest's. Im November 2010 begann dann die direkte Vorbereitungsphase auf die Challenge. Außer Schwimmen, Spinning und Laufen stand auch noch Krafttraining auf dem Programm. Der Trainingsaufwand steigerte sich von ca. 10 Wochenstunden in den ersten Wochen, auf bis zu 20 Wochenstunden ab April.

Im Juni absolvierte ich noch einen Vorbereitungswettkampf in Erding über die Olympische Distanz.

Am 09.07. war es dann soweit, die Startunterlagen abholen, das Rad einchecken. Die Nervosität stieg. Am Morgen des 10.07. dann nochmal das Rad überprüfen, die Radbekleidung abgeben und die letzten Startvorbereitungen treffen. Um 7:30 Uhr fiel dann der Startschuss für mich und ca. 250 weiteren Athleten. Die ersten Meter waren sehr turbulent, bis sich das Starterfeld etwas auseinanderzog. Nach einer für mich guten Schwimmzeit von 1:13 Stunden erreichte ich die erste Wechselzone. Der Wechsel aufs Rad lief problemlos. Auf der Radstrecke war die Stimmung in den Stimmungsnestern überwältigend. Man musste am Solarer Berg und Kalvarienberg aufpassen, angeheizt von der Zuschauermenge, nicht zu überziehen. Nach dem zweiten Wechsel begab ich mich auf die Laufstrecke. Die ersten 20 km konnte ich noch ein relativ hohes Tempo laufen, dann wurden die Beine schwer und ich musste das Tempo doch deutlich zurücknehmen. Nach 11:25 Stunden erreichte ich erschöpft und überglücklich das Ziel in Roth, gerade noch rechtzeitig vor dem Unwetter.

Mein Traum eine Ironman-Distanz zu finishen ist in Erfüllung gegangen.

Abschließend ist noch zu sagen, dass die Organisation und die Betreuung durch die zahlreichen Helfer vor Ort vorbildlich waren.

Ein Dank auch an Gerhard, der mich auf diesen Wettkampf hervorragend vorbereitet hat.