

Challenge Roth 2017

(Bericht von Finisher Mike Poschmann)

Ich hab es geschafft!

Der Plan war folgender. 3,8 Km swim 180 Km Rad und 42 Km laufen.

Sechs Monate Vorbereitung liegen hinter mir, Das Schwimmtraining hab ich etwas vernachlässigt, aber 500 Km mehr als im Vorjahr auf dem Rad verbracht. Nach der Langdistanz in Köln hab ich über eine zweite Langdistanz nachgedacht und die Challenge Roth oder den neuen Ironman Hamburg ins Visier genommen. Bei der Nikolausaktion am 06.12.2016 hab ich einen Startplatz für Roth bekommen.

Mit der Anmeldung kamen schon erste Bedenken. Roth ist früh in der Saison werde ich Fit bis dahin und dann die Temperaturen. Da ist es immer heiß. Sechs Wochen vor dem Start wurde ich so langsam optimistischer. Die Form war da und die Zeiten in den anschließenden kurzen Wettkämpfen bestätigten mein Gefühl.

In der schönen Wohnung die wir für das Wochenende gebucht hatten, sind wir am Freitag vor dem Wettkampf angekommen. Samstag morgen Startunterlagen abholen, kurz über die Triathlon Messe und dann das Bike einchecken. So langsam bekomme ich einen Eindruck von den Dimensionen hier. 3400 Einzelstarter und 1800 Staffelstarter sind schon der Wahnsinn. Kurz was essen und wieder zur Wettkampfbesprechung. Gegen 18 Uhr sind wir wieder in der Wohnung und ich hab noch schnell einen großen Teller Nudeln gegessen. Wettervorhersage 32 Grad ab dem späten Nachmittag Gewittergefahr.

Gut geschlafen und um 03.45 Uhr aufgestanden. Abfahrt um 05.10 Uhr der after swim Beutel musste bis 06.15 Uhr an seinem Platz liegen. Dann die erste leichte Panik. Stau bei der Anfahrt zur Wechselzone. Vor dem Parkplatz ausgestiegen und in die Wechselzone gelaufen. 06.15 Uhr Beutel liegt an seinem Platz. Puh soeben geschafft. Dann die freudige Überraschung. Dieter Rudolph steht neben mir in der Wechselzone unsere Räder stehen nebeneinander. So ein Zufall. Wir warten gemeinsam auf den Start. 07.40 Uhr gehts endlich los. Schwimmen ist für mich kein Problem nur diese Wellenstarts alle 5 min. erschweren die Sache. Ständig überhole ich Schwimmer oder werde überholt. Die zweite Hälfte bin ich schneller, da bin ich aussen am Kanal und meistens alleine geschwommen.

Beutel gefunden und rauf auf das Rad. 9.00 Uhr, der Himmel ist bedeckt die Temperaturen angenehm nur der Wind weht ganz ordentlich. Ich lass richtig gehen wie ich mir das vorgenommen hab so lange es nicht zu heiß ist. Die Radstrecke hab ich unterschätzt. Ich dachte es wär flacher. Teilweise kräftige Anstiege wechseln sich mit schnellen Flachstücken und Abfahrten ab. Dann Solarer Berg, der Hammer. Stimmung wie man das vom Fernsehen kennt. Die Menschenmenge geht kurz vor mir auseinander. Wahnsinn. Ab 12 Uhr war der Wind weg ,die Sonne da und ich bin etwas langsamer gefahren. Kräfte sparen das schwerste kommt ja noch. Nach 175 Km kommt Roth in Sicht. Ich bin schon etwas müde. Kenne ich so nicht, muss an der Hitze liegen. 180 Km Wechselzone. Alles klappt einwandfrei.

Erster Lauf Km in 05.30 min. Burner. Danach hab ich 41 Km gekämpft. Zweiter Km in 8 min. und so wechseln sich die Km ab mal schnell mal langsam. Die Temperatur unterwegs wird angezeigt. 36 Grad. Ab Km 25 muss ich an den Anstiegen gehen. Die Beine schmerzen. Nicht punktuell sondern überall. Die Zuschauer feuern mich an es ist eine Stimmung das ist der Wahnsinn. Jetzt kommen die mentalen Kräfte der Körper will nicht mehr. Nach 39 Km reiße ich mich nochmal zusammen und laufe die letzten 3 Km am Stück und werde im Stadion von einer riesigen Menge an Zuschauern empfangen. Das lindert die Schmerzen. Um 21.07 Uhr bin ich da, viel später als von mir gedacht, aber mit mir im reinen. Ich hab alles gegeben mehr ging an diesem Tag nicht.

Bedanken möchte ich mich bei meiner Frau für die Unterstützung trotz Erkältung an der Strecke und Jörg Birkel. Nach seinem Trainingsplan habe ich mich wieder vorbereitet und meine zweite Langdistanz gefinisht .

EINZELSTARTER | SINGLE PARTICIPANT

URKUNDE



Mike Poschmann
13:27:54

Swim	Bike	Run
1:19:13	6:25:48	5:35:42

Platz Kategorie: 332
Platz Overall: 2504
Platz Geschlecht: 2205

MY RACE. MY LEGEND.
3.8 | 180 | 42 KM



Robert Glöckler Mike Poschmann's Coach
Ralph Rötter DATEV's Triathlon Manager
Reinhold DATEV's Triathlon Manager





