

Ein kurzer Bericht über lange Wege - OstseeMan 2019 von Pascal Fischer

Zum ersten Mal habe ich die süße Triathlonluft im Jahr 2010 beim Vogelsberger Volkstriathlon in Birstein geschnuppert. Damals hatten mein Bruder und ich uns zu Jahresbeginn auf zwei der wenigen, dafür umso begehrteren Startplätze beworben und prompt eine Absage bekommen. Wir empfanden dies nicht als tragisch, hatten die ganze Sache auch eher als ein lustiges Spaß-Event angesehen, als mit sportlichem Ehrgeiz und Erfolgsaussichten anzutreten.

Wir kommen aus einer 3000 Seelen Gemeinde, sportlich begrenzte sich das Vereinsangebot auf Fußball, Tischtennis und den Schützenverein. Hier ist niemandem ein Vorwurf zu machen, für Kinder gab es weitaus mehr Möglichkeiten, welches mit zunehmendem Alter aufgrund zu geringer Nachfrage nicht mehr zustande kommt. Ab dem Jugendalter war ein Vereinstraining auf mittlerem bis hohem Niveau also nicht mehr möglich. Außer, die ganze Familie war bereit, stundenlange Autofahrten in die verschiedensten Richtungen und komplettes Abschirmen im privaten und freundschaftlichen Umfeld in Kauf zu nehmen. Ein solches Training gab es nächstgelegen in Fulda, was bei einer einfachen Autofahrt 40-60 Minuten, je nach Verkehrslage bedeutet hätte. Noch nicht einberechnet, Spritkosten, Zeit, die während des Trainings von den Eltern aufgebracht werden musste, bei dieser Distanz war eine Heimfahrt zwischendurch nicht lohnenswert, etc., nicht mit einberechnet. Nüchtern betrachtet fehlte es uns zudem an Talent, um diesen Aufwand zu betreiben. Nichts desto trotz betrieben wir nach Anleitung eines Buches selbst angeeignetem Wissen ein mehr oder weniger erfolgreiches Lauftraining, wodurch wir eine gewisse Grundfitness erlangten.

Am Tag vor besagtem Triathlon-Event hatten wir uns zu einem Halbmarathon angemeldet, an dem wir auch teilnahmen und beide eine neue Bestzeit mit nach Hause brachten. Bei der abendlichen Ankunft im Elternhaus leuchtete der Knopf des Anrufbeantworters. Ein Bekannter und Mitausrichter des Volkstriathlons teilte uns mit, es hätten zwei Herrschaften kurzfristig abgesagt, wodurch zwei Startplätze freigeworden wären. Diese würde er uns kostenlos überlassen, wenn wir sie denn wollten. Wir überlegten nicht lang und entschlossen uns den Spaß mitzumachen. Am selben Abend wurden also die Treckingräder unserer Eltern aufs Auto gepackt, eine Badehose für jeden aus der untersten Schublade gekramt und die Turnschuhe wieder zurück in die Tasche gepackt. Schwimmbrillen mussten wir uns am nächsten Morgen, dem Wettkampfmorgen von anderen Teilnehmern borgen, da wir keine besaßen.

Bei leichtem Regen wurde dann nach 500m Brustschwimmen in der letzten Startgruppe die Badehose vor den Augen aller begeisterten 27 Zuschauer herunter estreift. Die Fahrradhose, ein Laufshirt, Socken und die am Vortag schon genutzten Laufschuhe in aller Seelenruhe angezogen, um dann aufs Rad zu steigen. Nach wenigen Kilometern schwerster Beinarbeit waren wir bei einem relativ hügeligen Rundkurs auf gleicher Höhe. Mein nicht ganz uneigennütziger Vorschlag das Rennen gemeinsam zu Ende zu bringen, brachte uns beiden einen gehörigen Motivationsschub. Durch die ungewohnten Bewegungen etwas ermüdet erreichten wir nach 21km glücklich die zweite Wechselzone und mussten dann zweimal eine 2,5km Laufrunde absolvieren. Auf dieser konnten wir durch unsere eher ungewollte, durch Unwissen erzeugte Kraftersparnis im Schwimmen und Radfahren nochmal richtig Gas geben. Glücklich kamen wir im Ziel an und nahmen uns vor, so etwas auf jeden Fall noch einmal mit zu machen.

Die Vorsätze waren groß, die Umsetzung lies in diesem Fall sehr lange auf sich warten.

Im Dezember 2017 erörterte mir mein Bruder, er wolle im nächsten Jahr an einem Triathlon teilnehmen. Diesmal sollten aber Nägel mit Köpfen gemacht werden, ein Langdistanz Triathlon musste bestritten werden. Wir hätten uns doch schon so lange vorgenommen, etwas derartiges mal wieder in Angriff zu nehmen. In diesem Fall war für mich sofort klar, ...

...er hat jetzt völlig den Verstand verloren. 3,8 km Schwimmen, 180km Fahrrad fahren und 42,195km Laufen. So etwas machen nur Verrückte. Ich meinte also, er könne diesmal schön allein in Angriff nehmen, könne dabei aber auf meine volle, mentale Unterstützung bauen. Ich würde dann auch mitkommen und ihn am Tag X mit voller Begeisterung anfeuern. Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich noch nicht an einen positiven Ausgang dieses Unterfangens. Ich sollte mich täuschen. Der Tag rückte immer näher, mein Bruder wurde immer fitter und fitter. Ein Rennrad wurde angeschafft, Schwimmbrille, Badekappe, Neoprenanzug waren diesmal auch Bestandteil der Ausrüstung. Der Triathlon Einteiler und die Laufschuhe machten das Ensemble dann komplett. Ich hielt natürlich auch Wort und war am Wettkampftag, hier sei gesagt, bei diesen Distanzen zieht sich so ein Tag auch für das Supporting Team sehr in die Länge, in Hannover an der Strecke und feuerte in aus Leib und Seele an. Blöder weise musste er es auch bis zur Ziellinie schaffen. Ab diesem Tag begann ein kleines Schräubchen an meinem Hinterkopf sich immer tiefer in den

Schädel zu bohren. Letztendlich entschloss ich mich, im nächsten Jahr auch an einer Triathlon Veranstaltung teilzunehmen.

Da ich seit 2017 in der Bootsabteilung des CSK aktiv bin und auf der Homepage gelesen hatte, es gibt auch eine Triathlonabteilung, setzte ich mich mit den Verantwortlichen in Verbindung und hatte tatsächlich ein paar Wochen später eine Saisonlizenz für 2019 in der Hand. Jetzt musste noch ein passender Wettkampf für mich gefunden werden und dann könne nichts mehr schief gehen. Dachte ich zu diesem Zeitpunkt zumindest. Die Entscheidung fiel letztendlich auf den Ostseeman in der Kleinstadt Glücksburg bei Flensburg. Hier war eine Onlineanmeldung problemlos möglich, fünf Minuten später hatte ich tatsächlich einen Startplatz beim OSTSEEMAN 2019.

Wenn ich da bloß schon gewusst hätte, was diese Entscheidung mit sich bringt. Glücklicherweise war dann erstmal Winter. Hingegen meiner bis zu diesem Zeitpunkt bestehenden Meinung muss auch der Winter zum Training und für Vorbereitungen der Schönwettersportarten genutzt werden. In meinem Fall fing es damit an, sich für das richtige Fahrrad entscheiden zu müssen. Weil diese Entscheidung auch einen relativ hohen finanziellen Aufwand mit sich brachte und das Fahrradfahren im Winter eher nur sporadisch funktioniert, bedeutete es in erster Linie, viele Stunden auf einem Spinningrad im Fitnessstudio zu verbringen. Dabei Zeitschriften, das Internet und Bücher zu wälzen, die mir dabei helfen sollten, die richtige Rennmaschine für mich zu finden. Letztendlich war die Entscheidung gefallen, das Fahrrad wurde angeschafft und erstmal im 16 qm Zimmer zwischengelagert. Viele weitere Stunden auf dem Indoor Rad wurden absolviert, bis endlich der Winter vorbei war. Nebenbei lernte ich die Reihenfolge aller gleich aussehender Kacheln Kassels Schwimmbäder kennen. Im Wasser hatte ich die größten Defizite, hier musste quasi möglichst große Schadenbegrenzung betrieben werden.

Zu diesem Zweck war ich auch drei Mal beim CSK-Vereinstraining, ein häufigerer Besuch ebendieses hätte mir sicherlich größere Erfolge gebracht. Leider habe ich es zeitlich nicht mehr eingerichtet bekommen, die Trainingszeiten einzuhalten. Für die nächste Saison ist es fest geplant, zumindest einmal in der Woche das Training zu besuchen. In der Gruppe macht es einfach mehr Spaß und die ungeliebte Sportart geht viel leichter von der Hand.

Das Laufen lag mir schon immer, dabei kann man gut abschalten. Auch hier macht es in der Gruppe natürlich mehr Spaß. Zudem ist Laufen im Winter relativ gut zu trainieren, weshalb ich hiermit die meiste Zeit verbrachte.

Im Frühjahr lernte ich dann nach ersten verhaltenen Versuchen, einigermaßen mit meinem neuen Zeitrad umzugehen und fand gefallen daran, viele neue Orte und Wege kennenzulernen, die mir rund um Kassel noch nicht in diesem Ausmaß bekannt waren. Ich war und bin es immer noch sehr begeistert von der Region Nordhessen.
20191211

Viele Stunden, Tage, Wochen, Monate später war es dann endlich so weit. Das Trainings-Wochen-Pensum hatte nicht selten die 20 Stunden Marke überschritten. Ich musste meinen kompletten Kleiderschrank einmal austauschen, da mir keine Kleidung mehr passte, wurde ständig gefragt, ob ich gesundheitliche Probleme hätte, ich wäre so schlank geworden. Mein Bruder hatte sich auch für den Wettkampf gemeldet, man hatte die ein oder andere gemeinsame Trainingssession bestritten und jetzt war die Wettkampf Woche gekommen.

Wir verbrachten ein paar schöne Tage an der Ostsee, 300m entfernt von der Startlinie. Schwimmen im Meer, Abfahren der Radstrecke und vorheriges Begehen der Laufstrecke waren Pflichtprogramm. Die Bedingungen waren etwas anders, als erwartet, deutlich hügeliger, dafür weniger windig. Der ganze Ort stellte sich auf das bevorstehende Event ein. Banner wurden aufgehängt, ab Donnerstag begannen die Arbeiter, die Absperrungen aufzustellen. Die Wechselzonen wurden eingerichtet und der Zieleinlauf mit großer Bühne präpariert. Das ganze vor einer Kulisse mit weißem Sandstrand und ruhigem Meer. Tag für Tag erhöhte sich die Anspannung, auch gefördert durch immer mehr Menschen, die mit Fahrrädern, Laufschuhen oder Neoprenanzügen unterwegs waren. Am Tag vor dem großen Wettkampf wurden dann die Startunterlagen abgeholt, wobei ein kleiner Gang über die Messe zum Geld ausgeben einlud. Mit den Startunterlagen und diversen Messeartikeln im Gepäck ging es dann zurück zur Wohnung. Hier wurden mit Eifer die Wechselbeutel gepackt und Fahrräder abschließend präpariert. Danach mit Rädern, Einlass-Armbändern und Beuteln zum Check-In. Ab jetzt gab es kein Zurück mehr. Zum Abendessen die sporadische Portion Nudeln und frühes zu Bett gehen waren Wochen im Voraus geplant. Die Nacht verlief unerwartet ruhig, war aber um 4:30 Uhr zu Ende.

Wettkampftag:

Gutes Frühstück, Haferflocken mit einer Tasse Früchtetee. Dazu etwas Obst, natürlich alles wochenlang ausprobiert und den Körper darauf vorbereitet. Die Stimmung in der Küche war still, jetzt war nichts mehr zu besprechen. Gegen 6:00 Uhr trudeln die mitreisenden Supporter in der Ferienwohnung ein, setzen sich zu uns in die Küche. Stehen hauptsächlich im Weg rum und nerven mit belanglosen Worten. Langsam steigt der Adrenalinpiegel. Startnummern werden auf die Unterarme tätowiert, Nummer 56 und 58. Den Triathlonsuit anzuziehen ist eine der größten Herausforderungen. Sie sitzen wie eine zweite Haut. Jetzt noch den Neoprenanzug und es kann los gehen. Auf zum Start. Viele Menschen rund um den Start. Einige Wenige sind schon im Wasser. Einschwimmen für uns, völlig überbewertet. Die letzten aufmunternden Worte von Eltern, Freunden und ein Küsschen der Freundin. Dann durch den Startbogen und ans Wasser. Einmal ins Wasser legen, das kalte Nass rüttelt einen nochmal richtig wach. Badekappe und Schwimmbrille auf, da streiten die Gemüter, ob die Brille lieber drunter oder drüber getragen wird. Jetzt ist alles egal. Noch einmal Abklatschen. Jetzt der Countdown.

04.08.2019. 7:00Uhr.

Start des OSTSEEMAN 2019 mitten unter den knapp 300 Startern mein kleiner Bruder und ich. Man darf mich nun offiziell als verrückt bezeichnen. Die ersten 500m sind der Horror. Fäuste, Füße, Fische. Es geht nicht mehr darum, sich möglichst auf eine saubere Technik zu konzentrieren, lediglich das reine Überleben geht mir durch den Kopf. Schwimmer über mir, unter mir, rechts und links. Überall Menschen in schwarzen Neoprenanzügen mit pinken oder gelben Badekappen. Jeder ringt um Luft. Nach 700m beginnt für mich so langsam das Rennen. Langsam lässt sich die Idee eines Schwimmstils erkennen. Ich denke nur noch von Boje bis Boje. Es müssen zwei Runden absolviert werden. In der ersten Runde es das Meer noch schön ruhig. Am Punkt der am weitesten weg ist vom Start, liegt die erste



Wende. Hier kommt auf einmal ein Schwarm von Quallen. Jetzt heißt es, den Kopf so weit wie möglich aus dem Wasser heben und durch. Der Rückweg schier unendlich, das Wasser aber deutlich flacher. Jetzt kann man den Boden sehen. Hier erkennt man Seesterne, Krabben, Muscheln und ein paar Fische. Ich habe kein Auge mehr dafür, habe aber an den Tagen zuvor genauer hingesehen. Ab der zweiten Runde wird die See rauer. Wind lässt mehr Wellen entstehen, alles aber noch in einem erträglichen Rahmen. Die Kraft lässt langsam etwas nach, vom Kopf und Puls bin ich noch tiefenentspannt. In der zweiten Runde sind deutlich weniger Menschen um mich herum. Das führt leider auch zu einer kleinen Extrarunde, die dritte Boje ist nicht mehr in Sicht, ich bin etwas Richtung offenem Meer abgedriftet. Ein freundlicher Streckenposten auf einem Surfbrett holt mich wieder zurück. Der Rückweg in der zweiten Runde, gefühlt noch länger als der in der Ersten. Vor mir ein Mann mit gelber Badekappe. Endlich jemand, der mein Tempo schwimmt, an den ich mich hängen kann. Langsam kommt der Steg wieder in Sicht. Jetzt nochmal kräftig Wasser fassen und sobald wie möglich aufstehen. Raus aus dem Wasser, jetzt erstmal durchatmen. Einmal kurz abduschen, einen Schluck Wasser und ab Richtung Wechselbereich. Neoprenanzug schonmal

während des Laufens austreifen, bei den Supportern abklatschen, versuchen ein Lächeln über die Lippen zu drücken. Neoprenanzug im Wechselzelt auch von den Beinen abstreifen, in meinem Fall Socken und Radschuhe anziehen. Die Profis haben keine Socken auf dem Rad an und die Schuhe schon fest am Pedal. Ich kann das noch nicht, werde es aber irgendwann lernen. Als letztes den Helm und die Sonnenbrille an, ab zum Fahrrad. Ich steige auf

den Sattel und merke, heute ist mein Tag. Sechs Runden á 30km sind hier das Tagesziel. Dabei geht es durch mehrere Ortschaften und eine Lange Gerade hin und zurück.

Hier kann man sich etwas orientieren, wo steht man, wie steht es um die anderen Athleten. Ich fahre los und bin



ständig am Überholen. Die Stimmung auf der Runde ist unglaublich. Am liebsten würde ich völlig überpacen, nur damit die Leute mich noch mehr anfeuern. Der absolute Hotspot ist allerdings die Fahrt durch Glücksburg. Hier kocht die Stimmung. Kurz vor der Abfahrt Richtung Ziel. Ab der dritten Runde bin ich in einer Gruppe mit drei weiteren Jungs unterwegs. Wir wechseln uns im Rahmen des Erlaubten ab mit der Führung und fahren auch zusammen in die zweite Wechselzone. Während des Radfahrens waren Geschwindigkeit, Puls und Trittfrequenz unter ständiger Überwachung. Die Zeit vergeht wirklich wie im Flug. In der zweiten Wechselzone muss ich erstmal kurz durchatmen.

Jetzt kommt meine Lieblingsdisziplin. Gute Voraussetzungen, wenn der Kopf noch frisch ist und die Beine noch können. Vor dem Loslaufen nochmal kurz auf dem Lokus vorbeischaun, im engen Anzug keine leichte Übung. Dann gehts ab. Fünf Runden über die verschiedensten Bodenbeläge.

Erstmal eineinhalb Kilometer an der

Strandpromenade entlang, dann nach einer Rechtskurve die erste Steigung. Der erste Verpflegungspunkt. Diese Punkte sind viel wichtiger, als gedacht. Wasser, Gels, Gels und Wasser. Zwei Stunden später kann ich diese Gels absolut nicht mehr sehen.



Trotzdem helfen sie mir, weiter zu laufen. Schritt für Schritt. Der Kopf hat schon lange aufgehört, darüber

nachzudenken. Insgesamt ist sehr viel los an der Strecke, die Menschen tragen einen weiter, am aller meisten unsere Freunde. Man arbeitet sich von Kurve zu Kurve, Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation. Am Ende von jeder Runde bekommt man einen Gummi um den Arm. Mit vier orangenen Ringen am rechten Arm höre ich den Kommentator die Zeit durchgeben. Das motiviert unglaublich für die letzte Runde. Kleine Probleme im Magen werden mit einem Becher Cola heruntergespült, Aufgeben gibts jetzt nicht mehr. Nach der letzten Rechtskurve geht es entlang der Strandpromenade durch den Yachthafen. Der letzte Kilometer. Viele Menschen, die letzten knapp zehn Stunden spielen keine Rolle mehr. Zielegerade. Viele jubelnde Menschen, mein ganzer Körper strahlt vor Freude und Stolz. Noch 100m die lasse ich mir nochmal viel Zeit. Koste die Anfeuerungen aus. Im Ziel warten meine Freundin, Freunde, Eltern und Hund. Alle jubeln, am meisten ich.

3,8km Schwimmen, 180km Fahrrad fahren, 42,195km Laufen. Ich habe es geschafft!

