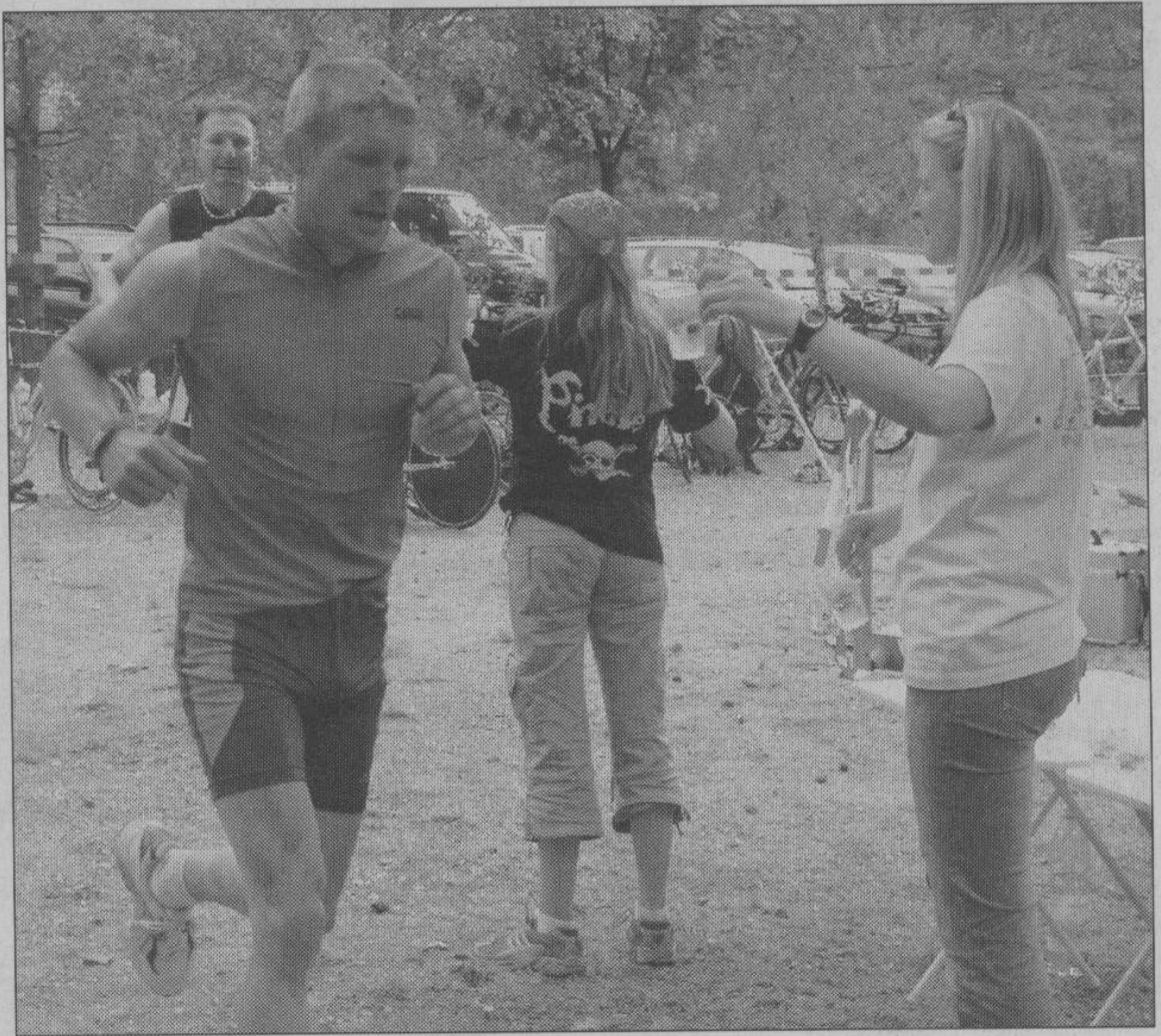


## Duathlon in Briesensee



**Keine Zeit zum Trinken:** Frank Kliemann läuft an der Verpflegungsstelle vorbei. Am Ende fehlten dem Golßener nur wenige Sekunden zum Sieg in seiner Altersklasse. Foto: A. Staindl

# Kliemanns Kampf gegen den Schmerz

**Golßener quält sich länger als vier Stunden**

**BRIESENSEE.** Im Vorjahr noch als Zuschauer am Straßenrand, jetzt mittendrin im Geschehen. Der Golßener Frank Kliemann quält sich durch den Kurs des Spreewald-Duathlons. 19 Kilometer laufen, 84 Kilometer Rad fahren und zum Abschluss noch einmal fünf Kilometer laufen. Die Schmerzen werden immer größer. Noch vor Monaten ist er sich sicher gewesen: „Das schaffst du nie.“ Doch jetzt ist er ausgetrainiert, hat ein Jahr geschuftet. Nun will er auch beim Duathlon am Briesensee bestehen.

VON ANDREAS STAINDL

„Ein ganz hartes Ding“, sagt der Golßener respektvoll. Der Spreewald-Duathlon wird ihm alles abfordern. Doch er hat es so gewollt. Los geht's auf die ersten 19 Kilometer. Jetzt gilt es, sich unter den ersten 50 Duathleten zu behaupten, bloß nicht zu schnell zurückfallen. Mit langen Schritten läuft Kliemann Kilometer um Kilometer. Nach etwa 40 Minuten hat er zehn Kilometer geschafft. In 1:18 Stunden absolviert er die erste Laufstrecke, erreicht als 36. den Wechselgarten. „Voll im grünen Bereich, das Rennen läuft gut“, sagt er. Der Puls rast, die Muskeln unter Hochspannung – jetzt ist Konzentration gefragt.

Raus aus den Laufschuhen, rein in die Radschuhe, Helm auf. Nur wenige Sekunden später sitzt Frank Kliemann schon auf dem Sattel. Die Uhr tickt unermüdlich. Jetzt heißt es: Geschwindigkeit aufnehmen, den eigenen Rhythmus finden. Nur nicht überdrehen. Frank Kliemann hat die Briesensee-Distanz im Training schon getestet, „sogar ein paar Kilometer mehr, um mir Sicherheit zu holen“. Zwei Runden zu je 42 Kilometer liegen vor ihm und den anderen 148. Die erste Runde rollt gut. Im Start- und Zielbereich wirft der Golßener seine Trinkflasche weg, schnappt sich im Vorbeifahren eine neue.

Die Temperaturen sind hoch, klettern auf fast 26 Grad. Frank Kliemann muss jetzt viel trinken, der Flüssigkeitsbedarf ist riesig. Wer nicht ausreichend trinkt, bricht ein. Und doch: „In der zweiten Radrunde wurde es richtig schwer. Vor allem der Wind kostete mächtig Körner“, erzählt der Golßener später. Etwa zweieinhalb Stunden strampelt er durch den Oberspreewald.

Tief über den Lenker gebeugt, um dem Wind möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten. „Du bist allein mit deinen Gedanken, motivierst dich immer wieder neu: Komm, du hast doch gut trainiert. Auch die anderen quälen sich.“

Als Kliemann von der Radstrecke kommt, sind die Ersten schon im Ziel. Als er vom Rad steigt, wankt er fast wie nach einer Männertagstour. Die Anstrengung zehrt an ihm. Wie in Trance läuft er mit dem Rad in den Wechselgarten, wirft den Helm weg, wechselt die Schuhe. Sekunden später geht er auf die Laufstrecke. Am Verpflegungsstand rennt er vorbei – keine Zeit fürs Wasser im Pappbecher.

Fast vier Stunden läuft sein Wettkampf jetzt schon. Der Körper sehnt sich nach Ruhe. Doch noch warten fünf schwere Laufkilometer. „Die wurden immer länger, waren verdammt hart.“ Kliemann zieht Minuten nach dem Zieleinlauf erste Bilanz. „Meine Beine waren fest, da ging nichts mehr, ich musste sogar stehen bleiben.“ Doch der Golßener ist ein Kämpfer, lockert die Muskulatur und läuft weiter. In seinem Kopf hämmert es: „Was ist los? Habe ich unterwegs zu wenig gegessen und getrunken?“ Drei Wasserflaschen hat er auf der Radstrecke geleert, dazu drei Energieriegel verputzt.

Es werden harte fünf Kilometer bis ins Ziel. Dort wird der Golßener vom Sprecher als amtierender Landesmeister angekündigt. Jetzt muss er sich noch wenige Minuten quälen. Als 42. kommt er ins Ziel, nach 4:21,51 Stunden. „Geschafft! Ich bin zufrieden, einfach nur glücklich“, sagt er.

Hinter Stefan Sünder vom TSV Cottbus wird er Zweiter seiner Altersklasse M 30. Nach dem Landesmeistertitel vor wenigen Wochen hat er sich mit diesem Rennen endgültig als einer der besten Duathleten in Brandenburg etabliert. Dann entdeckt er zwei junge Frauen und strahlt: „Schön, dass ihr gekommen seid“, begrüßt er seine Freundin Nicole Wegener und deren Freundin Susi. Beide sind stolz auf ihren Duathleten.

Kliemann scheint schon nach wenigen Minuten gut erholt – und schmiedet Pläne: „Ich werde noch mehr trainieren, will schließlich noch besser werden.“ Seine Freundin widerspricht nicht: „Solange ich nicht selbst mitmachen muss“, scherzt sie.

LR  
24.5.05