

22. Spreewaldtriathlon

Generalprobe geglückt

Am 18. Juni war es so weit, der erste Triathlon dieses Jahr und gleichzeitig die Generalprobe für den Ostseeman.



Neun Uhr in Briesensee angekommen, angemeldet und die Wechselzone eingerichtet, noch ein Blick auf den Streckenverlauf und es konnte losgehen.

Pünktlich 11:10 Uhr Start. Die Schwimmstrecke bestand aus drei Runden jeweils 750 m nach jeder Runde Landgang um eine Boje und wieder ins Wasser ich schaute nach der ersten Runde auf die Uhr

14 Min das war o.k.. Leider konnte ich hinter mir keinen sehen und dachte ich bin der Letzte aber in der dritten Runde sah ich dann noch drei Schwimmer. Aber in der Wechselzone standen noch mehr als vier Fahrräder.

Dann der Wechsel ich schaute nochmal auf die Uhr dachte unter 50 Min das ist gut. Die Radstrecke war eben und es waren zwei Runden a 43 Km. Ich fuhr mit hoher Frequenz das Wetter war durchwachsen nicht zu war und nicht zu kalt aber es war bedeckt. Nach dem ersten Drittel der Runde kam Wind auf und ich hatte ganz schön zu kämpfen aber den anderen ging es auch so und so konnte ich den ein oder anderen Radfahrer überholen aber ich hatte immer das Gefühl ich liege ganz hinten. Die zweite Runde war gut ich hatte auch keine großartigen Rückenschmerzen. Kurz vor der Wechselzone fuhr man ein Stück auf der Laufstrecke die schon stark belaufen war.



Dann der Wechsel und ich brauchte nicht lange bis ich meinen Rhythmus fand. Die Laufstrecke ging um den den Briesensee den man vier mal umrunde musste um die 20 Km zu absolvieren. Auch die Laufstrecke war ziemlich leer. Ich überholte noch den ein oder anderen. Kurz vor dem Ziel gab ich noch mal Gas und beendete das Rennen in einer Zeit von 5:12:00. Hier noch die einzelnen Zeiten und Platzierungen.

Schwimmen 46,26 (156)

Rad. 2:46:30 (123)

Lauf 1:36:04 (76)

Gesamt 5:12:00

Platz 136 ges 36 Ak von 188

Startern MD

Es bleibt nur noch festzuhalten das es eine gelungene Veranstaltung war. Dank an den Veranstalter.

