

## Challenge Almere-Amsterdam 2019 Triathlon-Langdistanz 3,8km swim – 180km bike – 42,2km run

### Ein Eventbericht vom TRIlandertaler Dirk Newrzella

Seit einem Jahr haben meine Frau Nina und ich uns auf dieses Event vorbereitet. Es war eine gute Vorbereitung, wie sich im Rennverlauf herausstellen sollte.

Wir sind bereits am Donnerstag angereist um das abendliche Testschwimmen im Weerwater-See mitmachen zu können. Unsere Logistik war unkompliziert da unsere Unterkunft etwa 15 Autominuten vom Veranstaltungsort entfernt lag. Auch weil der große Parkplatz, den man vergünstigt für 5€ täglich nutzen konnte, nur 5 Gehminuten vom Start entfernt war.

Am Freitag sind wir dann nach dem Frühstück zum Wettkampf-Briefing gefahren und haben uns anschließend registriert. Danach sind wir noch eine Runde mit dem Rad gerollt und haben dann eingeecheckt. Nach einer Pre-Race-Massage gingen wir zur Pastaparty die zwar sehr voll, aber auch vom Essen her sehr gut war. Die Wetterprognosen sagten ideale Bedingungen für das Rennen voraus und so sollte es auch sein.

Am Samstagmorgen klingelte um 4:45Uhr der Wecker und nach diversen Toasts mit Honig später fanden wir uns um 6:00 Uhr am Wettkampfort ein. Letzte Vorbereitungen in der Wechselzone. Dort trafen wir auf Marcel und Adryan die mit uns startet wollten. Kurz vor dem Start separierte der Veranstalter die Männer von den Frauen, das hatten wir so nicht verstanden, und so musste Nina weitere 3 Minuten auf ihren Start warten.

Das Wasser war herrlich, die Sonne war draußen, annähernd kein Wind, Wasserstart. Adryan, Marcel und ich sortierten uns rechts im Startfeld ein. Nach dem Startschuss ging dann die Waschmaschine los und es hat eine gefühlte Ewigkeit gedauert bis sich das große Agegrouperfeld sortiert hatte. Jetzt zahlten sich die langen Grundlageneinheiten mit bis zu 4km im Training aus, denn das alles konnte mich nicht aus der Ruhe bringen. Nach dem Schwimmausstieg traf ich dann auch wieder auf meine Frau, die besser geschwommen war und den Rückstand durch die Startverzögerung wieder rein geholt hat. Schnelles Küsschen, ab ins Wechselzelt, umgezogen, Rad geschnappt und ab ging der Ritt. Meine Beine waren die Tage zuvor wirklich gut, vielleicht zu früh gut, wie sich später zeigen sollte. Sehr viele Mitteldistanzler die nach uns gestartet waren sind zeitgleich mit uns aus dem Wasser gekommen und bevölkerten nun die Radstrecke. So hatte ich immer wieder mit Überholvorgängen zu tun, manchmal sogar regelrechte Gruppen. Ich wusste von 2014, dass die Kampfrichter bei EM's ziemlich kleinlich sind und habe immer versucht fair zu überholen. Die vielen kurzen Leistungsspitzen haben mir dann aber bei Kilometer 80 leider ein zwickendes linkes Knie beschert und so trat ich eine Weile verstärkt rechts und habe links nur mitlaufen lassen. Das hat den Schmerz zwar etwas gelindert, aber nicht verschwinden lassen. Bei einem Toilettenstop habe ich dann die Oberschenkelmuskulatur gedehnt, danach war es deutlich besser. Also weiter, nur nicht mehr so schnell.

Beim 2. Wechsel angekommen entschied ich mich einfach mal los zu laufen und zu sehen ob das Knie mitmacht. Und siehe da, das Laufen war kein Problem, jedenfalls nicht für das Knie. Bei Kilometer 3 holte mich Marcel ein und wollte mit mir laufen! Ich habe aber abgewunken und ihn ziehen lassen. Sein Tempo habe ich mir dann doch nicht mehr zugetraut. Die 6 Runden um den See sind prima machbar weil man nie allein ist. Ringsherum sind Stimmungsnester, bekannte Gesichter und Verpflegungsstellen. Man hat das Gefühl, dass einen alle schon kennen, auch wenn man erst das 2. Mal vorbei kommt, "Hup Dirrek!" Ab der Hälfte(21 km) wurde es dann dennoch zäh und ich schleppte mich von Verpflegung zu Verpflegung, an denen ich wie geplant ein paar Schritte ging, um besser trinken zu können. Ab Kilometer 32 ging es dann wieder bergauf mit mir. Nur noch 10 km. Dafür ziehst du dir im Training nicht mal Schuhe an! Kurz drauf bin ich auf Adryan aufgelaufen und wir haben ein paar Kilometer zusammen gelitten. Bis zur vorletzten Verpflegung, da riss mich dann ein schönes Hoch mit. Die Glocke für die letzte Runde geläutet und auf der Welle der Euphorie nach 12:14 Stunden ins Ziel getragen worden. Finish! - Medaille!

Kurze Zeit später kam auch Nina ins Ziel und wir feierten mit Freunden ihre Langdistanzpremiere. Super! Alles richtig gemacht!

Und dieses Leuchten in den Augen...