

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

Mein erste Triathlon-Langdistanz am 14.09.2019 in Almere-Amsterdam Ein Erfahrungs-/Leidens-/Gefühlsbericht von der TRlandertalerin Nina Newrzella

Mein Wunsch und Plan war es schon seit Langem: endlich eine Langdistanz zu absolvieren. Ich bin jetzt seit 2009 ein TRlandertaler, damals angefixt von meinem Mann Dirk. Schwimmen, also kraulen, konnte ich nicht, ich musste es also lernen, da ich wusste wie die Zuschauer über Brustschwimmer ablästern. Gesagt getan. Bald darauf schon meine erste Kurzdistanz in Buschhütten, es folgten noch viele weitere Wettkämpfe. Dirk, der in dieser Zeit auch ein paar Langdistanzen bewältigt hatte, brachte mich zu dem Wunsch: Boah! So etwas möchte ich auch schaffen. Eigentlich sollte es dann 2015 soweit sein, aber nein, ein Fahrradunfall durch mein Verschulden(ein Bremsfehler), verursachte einen Handgelenksbruch und somit war diese Saison gelaufen. Neuer Start 2016, aber hier passierte wieder ein Fahrradunfall (natürlich wieder meine Dämlichkeit), bei dem ich mir die Schulter auskugelte und die Supraspinatussehne abriss. Die Folge: Eine Schulter OP und der Traum schon wieder im Sande verlaufen. Neuer Plan war jetzt, die erste Langdistanz 2019 in Köln zu starten, aber mein Triathlon-Kollege Adryan überredete mich mit ihm gemeinsam in Almere die erste Langdistanz zu absolvieren. Respekt dachte ich, da ich dort schon 2014 auf der Mitteldistanz unterwegs war und es bei dem Niederländischen Winden super anstrengend fand. Aber er ließ nicht locker und so meldeten Dirk und ich mich in Almere für den Wettkampf Long Distance am 14.09.2019 an. Dies war auch im nach hinein eine sehr gute Entscheidung, denn der Kölner Wettkampf fiel aus. Da Dirk in der Zwischenzeit seinen Triathlon-Trainerschein gemacht hatte, hatte ich für meinen großen Tag auch einen Personal Trainer. Ich möchte mich auch an dieser Stelle ganz herzlich bei ihm für seine Geduld und seinen Antrieb bedanken. Wenn es zum gefühlten 1.000 Mal hieß, Sonntag 130 km Rad und danach 12 km Laufen, hat er mich immer wieder motivieren können.

Ein Bekannter dem ich Ihm erzählte ich mache 2019 eine Langdistanz in Almere, sagte mal zu mir „Boah krass, da hast Du ja gar keine Zeit für soziale Kontakte“. Ich musste daraufhin lauthals lachen, stellte aber bald fest: Er hatte Recht! Durch das viele Training und einen 40 Stunden Job, mussten wir leider die eine oder andere Verabredung absagen. Und wenn mal Trainingsfrei war, wollte man auch einfach mal nur auf der Couch liegen.

Es gab also nur noch Training, Training und nochmals Training.... Ok ich übertreibe vielleicht ein wenig, aber es war schon harte Arbeit. Je näher der Tag rückte, umso weniger fit habe ich mich gefühlt. Eine Woche vor dem Wettkampf haben wir dann noch einen Test auf der Rolle gefahren und ich dachte, „Boah, bist du unfit!“ Von dem Lauf nach dem Test, möchte ich gar nicht reden. Am Montag vorher hatte ich dann Halsschmerzen und dachte, jetzt werde ich auch noch krank, das kann doch nicht wahr sein. Ich fühlte mich komplett unfit.

Zur Akklimatisierung sind Dirk und ich dann schon am Donnerstag nach Almere gestartet, und abends kurz ins Wasser gesprungen und ca. 300 m geschwommen. Der See war voller Algen und ich hatte das Gefühl, dass Schwimmen verlernt zu haben. Am Freitag sind wir dann vor dem Einchecken in die Wechselzone, noch eine kurze Rad-Runde gefahren. Was soll ich sagen, Rad fahren konnte ich auch nicht mehr, es fühlte sich alles so unrund und doof an. Nach der Pasta Party sind wir dann in unsere Unterkunft gefahren, haben eine Flasche Wein leer gemacht, (es war nur noch für jeden ein Glas in der Flasche), aber das war genau das was ich brauchte um gut schlafen zu können. Um 04:45 ging dann der Wecker und ich war sofort hellwach, nicht wie sonst noch ein halbes Stündchen dusseln. Als wir dann auf der Esplanade angekommen waren und noch die letzten Vorbereitungen am Rad und in der Wechselzone erledigt hatten, wurde es etwas hektisch und konfus in dem Athlethengewimmel. Dann erledigte ich die Sache mit der Schlange vor dem Dixie und der Abgabe des After-Race-Beutels. Jetzt schnell noch den Neo anziehen und dann hoffentlich Dirk wiederfinden. Meine Aufregung wurde immer schlimmer. Ok, dachte ich: „Bleiben Sie ruhig!“ Dirk, Adryan und Marcel standen vor dem Wechsel-Zelt, jetzt war alles wieder gut, naja fast, aufgeregt war ich immer noch, aber ich bekam noch meinen Powerkuss!

Dann kam aber schon die nächste Überraschung, ich sollte nicht gemeinsam mit den Männern(also Dirk) starten, sondern die Frauen starteten 3 min später. Und so stand ich wieder alleine da. Aber als der Zeitpunkt gekommen war, ins Wasser zu gehen, hörte ich meinen Namen: „Ninaaaaaa!“. Es waren Martina, Gisy und Artur die am Rand zu unserer Unterstützung standen. Ich habe Sie alle noch ganz fest gedrückt und dann ab ins Wasser. Es hat nicht lange gedauert und der Startschuss schickte uns auf die Schwimmrunden.

Wie sollte es anders sein, ich hatte meine übliche Freiwasser-Panikattacke, ich wollte mir den Neo vom Leib reißen und ein Boot um Hilfe rufen! „Mensch Nina! Jetzt bleib mal locker! Du hast alle Zeit der Welt!“ fuhr ich mich wieder runter. Ich sortierte mich neu und kam so langsam in meinen Rhythmus. Ich stellte mal wieder fest, dass viele Triathleten es nicht so mit dem geradeaus schwimmen haben. Es ging kreuz und quer. Nach einiger Zeit hat sich aber alles sortiert und dann war das Schwimmen ziemlich chillig. Am Ende der zweiten Runde bekam ich ein Zwickeln im unteren Rücken und dachte: Na, wie soll das nur weiter gehen? Aber wie immer dauerte nicht mehr lange und ich konnte aus dem Wasser. Während ich mich laufend aus dem Neo pellte, hörte ich hinter mir eine vertraute Stimme: „Ah, da bist Du ja, ich habe auf Dich gewartet!“ Es war Dirk. Wir sind dann zusammen in die Wechselzone gegangen, und ich habe noch einen Powerkuss bekommen.

Der Wechsel aufs Rad lief unkompliziert. Am Radaufstieg standen dann wieder Martina, Gisy, Artur und Gerrit, die mir aufmunternde Worte zuriefen. Auf dem Rad war mein Rückenwickeln weg und ich muss sagen: Es lief hervorragend! Der Asphalt war super und das Wetter war perfekt, fast kein Wind und die Sonne lugte auch schon durch die Wolken. Ich habe mich auf den Auflieger gelegt und einfach gekurbelt. Als ich auf die Küstenstraße kam, hörte ich schon wieder meinen Namen: „Ninaaaaa!“ Es war meine Freundin Nina die extra schon am Vorabend angereist war. Es lief alles so leicht und flüssig, anders als an den Tagen vor dem Rennen. Als ich dann so auf meinem Auflieger lag und schön die Küstenstraße entlang geflogen bin (so kam es mir zu mindestens vor),hörte ich die Stimme von Adryan, den ich gerade im Begriff war zu überholen. Mist! Er hatte einen schleichenden Platten(hinten). Nach kurzem Plausch bin ich dann weiter und musste immer wieder aufpassen, dass ich nicht in einem Windschatten fuhr, da es ganz schön voll war auf der Radstrecke. Auf meiner zweiten Runde standen dann auch die anderen Mädels Sabina, Kiki, Tanja und mein Bruder Mirko bei Nina und haben mich angefeuert. Alle sind extra für mich nach Almere gekommen um mich bei meinem großen Tag zu unterstützen. Das sind wahre Freunde! Die zweite Runde war Problemlos, es war einfach schön, ich fühlte mich super und hätte, glaube ich, den ganzen Tag so auf dem Rad verbringen können. Aber das ging leider nicht, denn nach ca. 6 Stunden auf dem Rad kam jetzt meine Lieblingsdisziplin: Laufen! ...Scherz, das ist natürlich nicht meine Lieblingsdisziplin, aber die 42,2 km gehören nun mal zum Ironman.

Bei den ersten Schritten nach dem unkomplizierten Wechsel vom Rad dachte ich: Die Beine fühlen sich gar nicht so schlecht an, nach 180 km Rad. Auch die Unterstützung beim Laufen war hervorragend. Beim ersten Kilometer standen Nina, Tanja, Sabina, Kiki und mein Bruder. Bei ca. Kilometer 3,5 standen Gisy und Artur, die in jeder Runde ein aufmunterndes Wort hatten. Gisy hat dann sogar das Mikro von einem Animator, der an der Strecke performte, übernommen und mich über den dort vorhandenen Hügel gepusht. Danke Gisy! Am Ende der Lauf-Runde bei Kilometer 7 stand dann Martina und der Rest der Bande. Trotz all dieser Unterstützung, nach der 3 Runde dachte ich: Ich kann nicht mehr! Ich blieb bei der Truppe aus Erkrath stehen und sagte: „So, jetzt habe ich keine Lust mehr!“Antwort: „Nina! Das kannst du doch nicht machen! Du hast doch nur noch 2 Runden!“. Es waren aber leider noch 3 Runden und auf jeder Runde taten die Oberschenkel mehr weh. Also wie schon zuvor Selbstsuggestion: „Komm Mädchen, du hast es bis hierhin so gut geschafft, du schaffst auch noch den Rest!“ Und so war es dann auch, nach 05:07 Stunden Laufen erreichte ich endlich das lang ersehnte Ziel. Gesamtzeit 12:32 Stunden.

Ich bin überglücklich und möchte mich bei Dirk für seinen Support und bei Nina, Tanja, Kiki, Sabina, Gisy, Martina, Artur, Gerrit, Holger, Alex, Ann und allen Leuten, die an mich geglaubt haben, für diesen unbeschreiblichen Tag bedanken. Es ist ein Traum.