

## TG Trias in „Kölle am Rhin“



Während ein Großteil der TG Triathleten am 8. September in Remagen am bzw. auch im Rhein beschäftigt war, zog es zwei Athleten zum Ende der Triathlonsaison in die rheinländische Metropole nach Köln. Dort gingen die beiden „Ü-Vies“ Udo Böttger und Rainer Kobusch über die Mitteldistanz, wobei abweichend von der Ausschreibung 2,5 km Schwimmen, 76 km Radfahren und 21 km Laufen zu bewältigen waren. Für Rainer Kobusch war es nach 15 Monaten „aktiven“ Triathlondaseins zugleich der erste Wettkampf über diese Distanz.

Noch am Vortag des Wettkampfes war das Wetter eher durchwachsen, und die Prognose für das Rheinland ließ nichts Gutes erwarten. Umso größer die Freude über den strahlenden Sonnenschein am Tage der Veranstaltung. Wie sich später zeigte, blieb Petrus während des gesamten Wettkampfes auf der Seite der Teilnehmer.

Ein bißchen Aufregung war schon im Spiel als Rainer Kobusch die Vorbereitungen für den ersten Wettkampf dieser Art durchführte. Die ganze Woche über durch eine hartnäckige Erkältung gehandicapt, dann gab direkt vor dem Wettkampf noch der Fahrradcomputer den Geist auf. Das fing ja gut an – na wenigstens war das Wetter o.k.



2,5 km Schwimmen – noch nie gemacht – wird schon irgendwie gehen. Ist noch genug Kraft für den abschließenden Halbmarathon da? Hauptsache nicht „eingehen“..... Noch ein Pläuschchen mit den „Nachbarn“ in der Wechselzone, Udo Böttger entdeckt, na es wird schon klappen. Wie sagt doch der Rheinländer: Es hätt noch immer jut jejonge!!



Jetzt könnte es also losgehen. Aber Pustekuchen; der Start wird zunächst um 15, letztlich um 30 Minuten verschoben. Noch mal Zeit sich ein bisschen mit den Ungereimtheiten der Organisation und der Verzögerung

zu beschäftigen. Warum werden völlig Triathlon-untypisch die Alterklassen einfach zusammen gelegt? Warum ist die Radstrecke abweichend von der Ausschreibung 4 km kürzer, dafür die Laufstrecke 1 km länger? Könnte man ja auch gleich so ausschreiben. Sei es drum – die letzten Teilnehmer sind eingetrudelt, es kann losgehen mit insgesamt gut 300 weiteren Mitstreitern, von denen letztlich 274 ins Ziel kamen.



Auf in den Fühlinger See, der Regattastrecke im Westen Kölns. Dank des geballten Teilnehmerfeldes läuft es beim Schwimmen erstaunlich gut; auch die Orientierung fällt auf der Regattabahn nicht allzu schwer. Es reicht schon aus, sich an andere Wettkämpfer „dranzuhängen“; das muss wohl der sagenumwobene „Wasserschatten“ sein. Nach 2,5 km und gut 47 Minuten wieder festen Boden unter den Füßen. Udo Böttger war erwartungsgemäß etwas früher aus diesem angenehmen Schwimmareal gestiegen - um gute 3 Minuten.

Raus aus dem Neo, rein in die Radschuhe und rauf aufs Rad. 76 km sind in 4 Runden auf einem Wendepunktkurs zu absolvieren. Die Zuschauer freut`s – sieht man die Anzufeuernden doch mindestens viermal. Auf dem Rad läuft`s gewohnt gut. Bloß das Essen und Trinken nicht vergessen, sonst kommt irgendwann der Einbruch. Aber schließlich ist selbst das ja „trainiert“ worden.



Apropos Trinken.....Warum im Start/Zielbereich die Verpflegungsstation an der engsten Stelle eingerichtet war, weiß wohl nur der Veranstalter. Udo und Rainer begegnen sich auf jeder Runde, spornt ein bißchen an, und beide fühlen sich noch sichtlich wohl.



Die Radstrecke ist zwar flach, aber „geschenkt“ war sie nicht, denn mit jeder Runde bläst der Wind immer unbarmherziger seitlich von vorn. Der Abstand zwischen den beiden TG Trias hat sich beim Wechsel zum Laufen etwas verringert. Beide haben Schwimmen und Radfahren in weniger als 3 Stunden absolviert. Schon jetzt eine respektable Leistung.



Aber der Hätetest kommt jetzt; ein Halbmarathon zum Abschluss; selbst im Training noch nicht gelaufen. In Köln heißt das drei Runden um den Fühlinger See, bei mittlerweile fast schon zu warmen Temperaturen. Aber die erste Runde läuft richtig gut – in ca. 30 Minuten ist der See umrundet. Frohen Mutes in die zweite Runde, da regt sich plötzlich was. Magenschmerzen, Druckgefühl und auf einmal extrem schwere Beine! Kurz nachdenken. Was tun? Erst mal austreten, dann in Ruhe weitergehen, die Verpflegungsstation zum Essen und Trinken nutzen.



Nach etwa 10 Minuten wird die Erholung spürbar. Also weiter laufen, Rhythmus finden. Das gelingt tatsächlich, aber die zweite Runde hat fast 45 Minuten in Anspruch genommen. Macht nichts - auf in die Abschlussrunde. Eine Zeit von unter 5 Stunden ist immer noch drin. Und das klappt auch. Die letzte Runde war wieder deutlich schneller, sodass die Zeitnahme bei ca. 4 Std. 46 Min. stehen bleibt. Auch Udo Böttger blieb um einiges unter 5 Stunden und damit im Vorderfeld seiner Altersklasse.



Trotz Schwächen in der Organisation war es eine schöne Veranstaltung mit guter Stimmung bei schönem Wetter und erfolgreichem Finish für beide TG Trias. Ein besonders herzlicher Dank geht an Familie und Freunde, die den Weg nach Köln mitgemacht hatten. Das war für beide wichtige Unterstützung und Motivation zugleich.

Köln Triathlon 2003? Warum eigentlich nicht.....

