

## Duathlon Langdistanz-WM in Zofingen 2008

Zofingen gilt als das Mekka des Duathlons und hat einen ähnlichen Stellenwert wie Hawaii für den Triathlon. Wobei der Vergleich etwas hinkt, haben doch der Duathlon und auch der Powerman in Zofingen viel von ihrem Stellenwert eingebüßt. Die goldenen Zeiten lagen in den 90er Jahren, als mehr Preisgeld ausbezahlt wurde als in Hawaii. Dennoch sollte jeder Duathlet (und jeder Triathlet, der sich im Schwimmen als Flasche bezeichnet) mind. einmal in seiner Karriere in Zofingen starten, weil es sich nach wie vor um den prestigeträchtigsten und härtesten Duathlon der Welt handelt.

Nach zwei Jahren Unterbruch entschied ich mich, beim 20 jährigen Jubiläum wieder zu starten. Ich nahm bereits in den Jahren 2003-2005 teil. Da ich 2006 zum Triathlon wechselte, bestritt ich die letzten zwei Jahre anstatt des Powerman jeweils den Inferno Triathlon (und auch, weil der Powerman Zofingen doch etwas zu kurz ist und zu wenig Höhenmeter aufweist – sprich zu wenig hart ist =;-> ). Ich war gut vorbereitet, hatte mit 8'500km noch nie so viele Rad-Km in den Beinen und hatte mit meinem Cervelo P2C zum ersten Mal eine Wunderwaffe dabei. Der Wetterbericht versprach optimales Zofingen-Wetter. Mit andern Worten bedeutete das Regen – das übliche Wetter beim Powerman. Ich stellte mich mental darauf ein, indem ich mir ein Rennen bei ausschliesslich Regen vorstellte. Schon allein diese Vorstellung liess mich vor Freude hüpfen. Je schlechter die Bedingungen sind, desto weiter vorne findest du mich in der Rangliste. Ich lass mich doch nicht durch die Sintflut oder durch ein Sahara-Klima aus dem Konzept bringen.

Am frühen Morgen des Wettkampftages waren wir nur zwei Teilnehmer, die den Zug in Bern bestiegen. Dadurch outete ich mich als JeKaMi-Sportler, denn ein wahrer Sportler nimmt natürlich das Auto. Die Vorbereitung in der Wechselzone fand bei Regen statt. Da der Wetterbericht nur zögerliche Besserung versprach, entschied ich mich, mit Velo-Arm- und Beinüberzügen zu starten. Später sollte sich dies als richtige Entscheidung herausstellen. Die Frauen starteten um 8:00, wir Männer folgten mit einem Handicap von 53 Minuten. Die Meute raste davon wir irr, als ob es sich nur um einen 10km Lauf handeln würde. Ich liess mich nicht beirren und lief mein Tempo. An anderer Stelle habe ich die Schnellstarter bei Läufen bereits durch den Fleischwolf gedreht. Dasselbe gilt auch für die Duathleten – 90% von ihnen starten zu schnell. Als 32. kam ich vom 10km Startlauf in die Wechselzone.



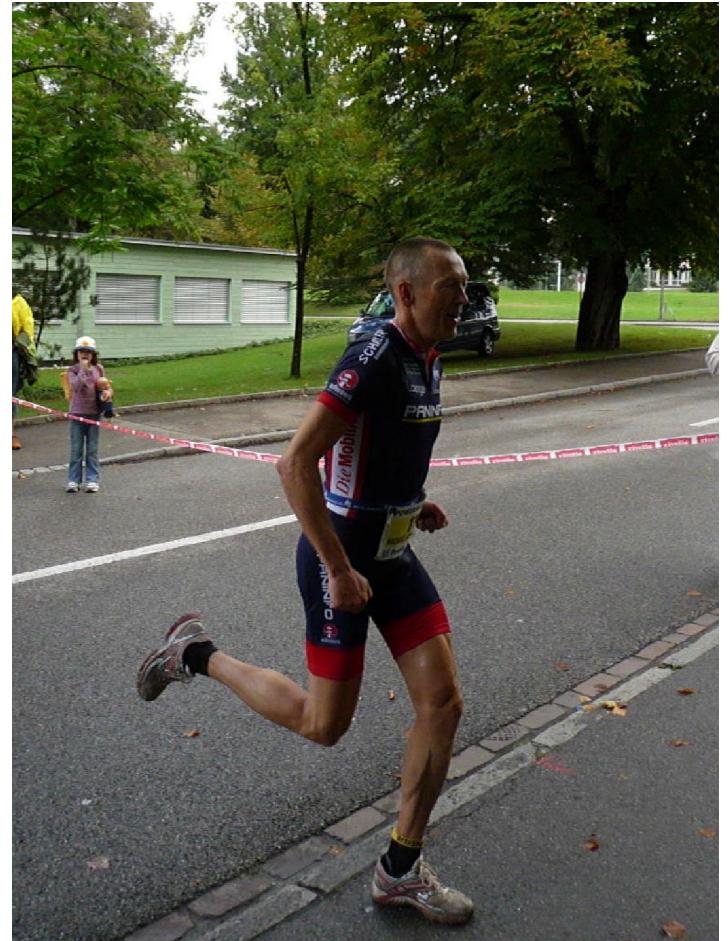
Auf dem Rad drückte ich von Beginn weg auf die Tube, denn ich wollte in einer Gruppe Unterschlupf finden. Im Aufstieg zum Bodenberg gelang mir dies, ich schloss zu einer 7er Gruppe mit zwei mir bekannten, recht schnellen Athleten auf. Randbemerkung: Windschattenfahren ist verboten. Es ist aber einfacher, in einer Gruppe zu fahren, mit dem entsprechenden Abstand von 10m. Zudem profitiert man immer noch ein wenig vom Windschatten. Ich fuhr knapp eine Runde in dieser Gruppe (es werden 3 Runden à 50km gefahren), dann wurde es mir zu bunt und ich ungeduldig. Beim Aufstieg von Richenthal zum Hueb riss ich aus. Da mir niemand folgte, zog ich das Ding alleine durch. Ich konnte den Vorsprung zur Gruppe kontinuierlich vergrössern und sah lange keinen Athleten über die Langdistanz mehr. Beim dritten Aufstieg zum Bodenberg überholte ich zuerst den Lokalmatadoren Lukas Baumann und kurz später den deutschen Sebastian Retzlaff. Ich wechselte ein paar Worte mit ihm. Er sagte mir, ich liege nun auf Rang 8, und ich freute mich, so gut im Rennen zu liegen. Als 8. kam ich also mit einer Velozeit von 4:08:02 zum zweiten Mal in die Wechselzone.

Achtung: Ich teile nochmals ein paar Hiebe aus. Wer ein empfindliches Gemüt hat und sich betroffen fühlen könnte, liest diesen Abschnitt besser nicht. (Hehe, du musst ihn trotzdem lesen, weil du nicht weisst, um was es geht...). Beim Startlauf und auf dem Velo trug ich sowohl Arm- als auch Beinüberzüge. Es regnete immer wieder, zum Teil auch heftig. Es gab einige andere Athleten, die lange Ärmel hatten (ich schätze ca. 30%). Ich machte neben mir aber nur gerade zwei Männer aus, die ebenfalls die Beine bis über die Knie schützten. Ich denke, bei Regen und eher kühlen Temperaturen sollten beim Velo fahren sowohl der Körper als auch die Beine warm gehalten werden. Sonst kann man nicht die volle Leistung bringen. Und sonst kann es viel eher zu Krämpfen führen. Es ist immer dieselbe Frage: Warum sind Wettkämpfer so unvernünftig? Warum lassen die meisten ihr Hirn zu Hause im Schrank oder im Bett zurück? Die Folge davon war, dass recht viele das Rennen aufgeben mussten.

Da ich einer der langsamsten bin beim Wechsel (ich muss schliesslich mein Image als Berner pflegen), hatte ich Zeit, dem Speaker ein paar Fragen zu beantworten. Und ich entledigte mich der Arm- und Beinstulpen. Nach ziemlich langen 2:14 in der Wechselzone startete ich zum harten Schlusslauf mit sehr vielen Steigungen und viel Naturboden. In der Zwischenzeit hatte der Regen aufgehört und das Wetter wurde besser und besser. Weil ich auf dem Velo 100% alles gegeben hatte, waren meine Beine nicht mehr ganz frisch. Nach einer Weile wurden sie etwas lockerer, jedoch begannen die Krämpfe. Vor allem, wenn es bergauf ging. Ich steckte das jedoch (mental) weg und trank in der Folge sehr viel. Ich sagte mir einfach „Die Krämpfe werden wieder verschwinden“ oder „es ist nicht so schlimm, das hältst du auf jeden Fall durch“. Und ich hielt es durch, obwohl sich die Krämpfe immer wieder bemerkbar machten. In der ersten Runde kämpfte ich mich auf den 6. Rang vor. Beim Wendepunkt zur zweiten Runde sah ich, dass mir drei Athleten gefährlich nahe rückten.

Die zweite 15km Laufrunde wurde sehr hart, und ich stiess an meine Grenzen. Ich wollte unbedingt zwei Dinge erreichen: Ein Rang in den Top 10 (dieses Ziel hatte ich erst nach dem Velofahren festgelegt) und eine Zeit unter 7 Stunden. Immer wieder sagte ich mir: „Du bist so kurz vor dem Zieleinlauf, du darfst jetzt nicht nachlassen“. Marco Burri hinter mir sah noch recht frisch aus, dass ich sicher war, er würde mich jeden Moment überholen. Länger als erwartet geschah nichts. Bei der zweitletzten (ziemlich giftigen) Steigung 4km vor dem Ziel musste ich marschieren. Und erst hier wurde ich überholt – aber nicht von Marco, sondern vom Österreicher Alfred Tanzer. Dieser Junge (2 Jahre älter als ich...) ist ein Tier, der hat mich bisher immer geschlagen. Und er lief sehr leichtfüssig an mir vorbei. An eine Verfolgung war nicht zu denken. Ich befand mich also auf Rang 7. Bei der letzten Steigung passierte es – Marco Burri überholte mich, Rang 8. Als es flacher wurde, wechselte ich in den Laufschritt, und ich fühlte mich plötzlich wieder besser. Ich presste den letzten Saft aus mir raus und konnte mich wieder auf den 7. Rang vor kämpfen. Überglücklich lief ich mit einer Laufzeit von 2:09:59 und einer Endzeit von 6:56:57 ins Ziel.

Mein Verpflegungskonzept war voll aufgegangen. Am Vortag hatte ich die Westaustrالية Carbo-Loading Methode angewendet (empfohlen von Bennie Lindberg). Auf dem Velo wechselte ich ab mit einem kohlenhydratreichen Getränk und Gels, die ich mit Wasser einnahm. Auf dem Schlusslauf nahm ich von meinen Betreuern vor allem ein Gemisch aus 2/3 Cola, 1/3 Wasser und etwas Natron.



Zwischendurch trank in vom Verpflegungsosten das isotonische Getränk von Sportvital. Mein Magen nahm alles ohne Probleme auf, keine Krämpfe oder so. Nur ab und zu warme Winde, die in die Wälder von Zofingen entwichen (sorry Leute, das war nicht der Föhn...). Nach dem Zieleinlauf hatte ich ziemlichen Hunger. Wir gingen in die Altstadt (Moment – wer sagt da ich sei ein Ferkel? Natürlich habe ich vorher geduscht!) und ich ass ein feines Club-Sandwich und trank ein Bier. Mmmh, das tat gut, nach all dem Sportfood.



Am Abend fand in der Stadthalle die Siegerehrung statt. Da ich in der Kategorie M40-44 startete, holte ich mir den Weltmeistertitel in der Altersklasse! Wäre ich bei der Elite gestartet, hätte ich 1'000 Dollar Preisgeld kassiert, aber keinen Titel geholt. Ich habe also sozusagen den WM-Titel für 1'000 Dollar gekauft. Ob's das wert war? Hinterher ist man immer weiser. Ich hätte nie mit einer Klassierung unter den ersten 10 gerechnet, deshalb habe ich mich nicht bei der Elite angemeldet.

Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die mich in irgendeiner Form unterstützt haben. In erster Linie natürlich meinem kleinen aber feinen Betreuer- und Fan-Team (meiner Schwester Annegret, ihrem Partner Patrick und meiner Partnerin Sandra). Weiter möchte ich Bennie Lindberg für die super Trainingspläne danken (auch wenn ich mich meist nicht daran halte =;->). Urs Dellasperger danke ich für die Unterstützung mit dem Zeitfahrrvelo, zum Finden der optimalen Zeitfahrposition. Und Thömus Veloshop danke ich für die Aufnahme ins Triathlon Factory Team und die damit verbundenen Vergünstigungen. Nicht zuletzt danke ich Sebastian Retzlaff. Jedesmal, wenn er mich auf der Laufstrecke sah (und das ist in Zofingen sehr viele Male), hat er mich lautstark angefeuert. Das hat mich sehr motiviert! Schliesslich kam er knapp 9 Minuten nach mir ins Ziel.

Michael Abplanalp  
<http://michu.name>