

The logo for the Ironman Regensburg triathlon. It features the word "IRONMAN" in large, bold, black capital letters. The letter "M" is stylized in red, with a red circle above it representing a head. Below "IRONMAN" is the word "REGENSBURG" in smaller, black capital letters. A registered trademark symbol (®) is located to the right of "IRONMAN".

IRONMAN[®] REGENSBURG

01.08.2010

Seit dem Wettkampf sind nun einige Tage vergangen.
Ich versuche in diesem Bericht meine Eindrücke und Gefühle, für alle Freunde und Interessierten, festzuhalten.

Vorgeschichte:

Meinen Bericht aus dem Vorjahr habe ich abgeschlossen mit dem Satz: *So wie es aussieht, werde ich im nächsten Jahr keinen Ironman machen.*

Dieser Vorsatz hat auch tatsächlich einige Wochen angehalten. Im Spätsommer jedoch hat das Kribbeln wieder begonnen. Ich machte mich auf die Suche nach Wettkämpfen, bei denen noch Startplätze frei waren.

Relativ rasch bin ich auf den Ironman Regensburg gestoßen. Dieser Wettkampf wurde heuer (2010) zum ersten Mal veranstaltet. Ein weiterer interessanter Aspekt!

Laut den Streckenprofilen würde es ein interessanter Bewerb, mit anspruchsvollen Strecken werden. Vor allem gab es noch freie Startplätze!

Von einem Fernsehbericht wusste ich, dass Regensburg eine sehr schöne Stadt sein soll.

Diese Gedanken gingen mir einige Wochen durch den Kopf.

Ich habe, um die Weihnachtszeit, die ganze Thematik mit meiner Frau besprochen.

Sie hatte keine größeren Einwände, und so habe ich mich kurz vor Silvester angemeldet.

Im Februar sind wir dann einen Tag nach Regensburg gefahren und haben uns die Radstrecke sowie die Stadt angesehen.

Der erste Eindruck der Radstrecke war: Zuerst 10 KM flach, dann ein langer jedoch nicht besonders steiler Anstieg. Nach einer langen schnellen Abfahrt flaches Gelände mit einigen Wellen. In diesem Bereich würde es wichtig sein eine, aerodynamische Position über längere Zeit ohne Probleme fahren zu können. Ein Kriterium könnte der Wind werden.

Vorbereitung:

Die konzentrierte und konsequente Vorbereitung hat Anfang November wieder begonnen.

Zu diesem Zeitpunkt habe ich neben 2 wöchentlichen Schwimmseinheiten bereits einiges ins Lauftraining investiert.

Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren habe ich nicht nur langsame Grundlageneinheiten gemacht, sondern auch schon einige Tempoeinheiten und Intervalle.

Über die Wintermonate habe ich zusätzlich einige lange Laufeinheiten absolviert.

Mein erster Wettkampf heuer war ein 10KM-Lauf in Kremsmünster. Diesen bin ich 42 Minuten gelaufen.

Als nächstes stand der Halbmarathon in Linz auf meinem Wettkampfkalender.

Dort bin ich persönliche Bestzeit, in 1 Std. 32 Min. gelaufen.

Den Abschluss meiner Laufwettkämpfe bildete der Hausruck Extremelauf. Dort konnte ich meine Zeit aus dem Vorjahr auch um einige Minuten unterbieten.

Neben dem Laufen und Schwimmen wurden auch die Radeinheiten umfangreicher und länger.

Zu Pfingsten bin ich mit meinen Freunden und Trainingskollegen, welche alle beim Kärnten Ironman Austria gemeldet waren, wieder auf unser obligatorisches Kurztrainingslager nach Klagenfurt gefahren.

Anfang Juni war dann unsere Trainingsgruppe auf ein Trainingswochenende in Regensburg. Mein erster Eindruck der Strecke hat sich dabei bestätigt. Die Radstrecke sollte mir entgegen kommen. Das Laufen in der Stadt und auf der Donauinsel versprach interessant zu werden.

Im Bereich der Altstadt war zwar einiges auf Kopfsteinpflaster zu laufen, ich erwartete mir jedoch in diesem Bereich viele Zuseher, welche die Athleten durch diesen Bereich peitschen. Lediglich die Schwimmstrecke konnte ich nicht richtig einschätzen. Es wurde in einem See in der Stadt Neutraubling (ca. 12 KM außerhalb von Regensburg) geschwommen.

Dieser See war von der Größe nicht mit dem Wörtersee in Klagenfurt zu vergleichen.

Die Strecke würde einige Richtungsänderungen haben. Ich befürchtete daher ein ziemliches Getümmel beim Start und an den Richtungsbojen.

Anfang Juli war ich beim Kärnten Ironman Austria, dieses Mal jedoch ganz entspannt als Zuseher und Fan meiner Trainingskollegen.

Nach diesem Wochenende machte ich zu Hause einen längeren Lauf im geplanten Wettkampftempo. Dieser Lauf ging ganz gut, bis ca. 4 KM vor meiner Haustür. Dort spürte ich bei einem Bergaufstück einen leicht brennenden Schmerz im rechten Unterschenkel. Ich bin noch ca. 1 KM locker weitergelaufen, weil ich hoffte, der Schmerz würde wieder vergehen. Dem war jedoch nicht so, deshalb bin ich das letzte Stück nach Hause gegangen.

Am nächsten Tag hatte ich einen Massagetermin. Dabei hat der Masseur meinen Unterschenkel intensiv geknetet und behandelt. Er meinte, dass ich wohl eine leichte Zerrung hätte.

Ich bin deshalb einige Tage nicht gelaufen, und wollte es beim nächsten Lauftreff wieder versuchen. Nach einigen Metern habe ich jedoch bereits umgedreht, weil ich wieder Schmerzen verspürte.

Am folgenden Samstag fuhr ich zu Trainingszwecken, gemeinsam mit einem Freund, beim Radmarathon in Grieskirchen den 6 Stunden Bewerb als Einzelfahrer. Auf Grund mangelhafter Verpflegung seitens des Veranstalters, und sehr heißem Wetter hatten fast alle Teilnehmer mit Krämpfen zu kämpfen. Mir ging es auch so, und deshalb bin ich diesen Trainingswettkampf nicht kpl. zu Ende gefahren. Nach 5:32 Std. Fahrzeit und 175 KM bin ich ausgestiegen.

Interessanterweise hat mich meine Verletzung beim Radfahren überhaupt nicht behindert.

In den folgenden Tagen bin ich daher nur geschwommen und Rad gefahren.

Am nächsten Freitag habe ich beim Lauftreff wieder versucht zu laufen. Das ging die ersten 20 Minuten einigermaßen, dann war es jedoch mehr ein Humpeln denn ein Laufen.

Beim folgenden Massagetermin hat mir mein Masseur empfohlen Salbenverbände anzulegen, damit die Verletzung schneller ausheilt.

Das habe ich auch gemacht, und die restlichen 2 Wochen vor dem Ironman mein Lauftraining komplett gestrichen.

Ich konzentrierte mich auf die letzten Rad- und Schwimmtrainings und hatte dabei auch ein sehr gutes Gefühl.

Ich war überzeugt im Wettkampf eine gute Schwimm- und Radleistung abzuliefern. Ebenso war ich überzeugt, dass im Wettkampf der Unterschenkel halten wird.

Von einem möglichen Neoprenverbot, auf Grund der heißen Tage, ließ ich mich nicht aus der Ruhe bringen.

Besondere Vorfreude hatte ich auf das Laufen in der Altstadt von Regensburg. Dort erwartete ich mir viele Zuseher und eine tolle Stimmung.
Auch auf der Radstrecke erwartet ich mir eine gute Leistung, und eine deutliche Verbesserung meiner bisherigen Radzeiten bei einem Ironman.

Wettkampfwochenende

Freitag

Am Vormittag bin ich mit meiner Frau und meiner Tochter nach Regensburg angereist. Nachdem ich meine Registrierung erledigt hatte, waren wir in der Stadt essen und bummeln (shoppen). Am Nachmittag fand die Rennbesprechung statt, welche für alle Starter ein Pflichttermin ist.

Abends erfolgte die offizielle Eröffnungsfeier, inkl. Pastaparty für die Athleten.

Ein netter Gag war dabei, dass 2 Finisher vom ersten Ironman überhaupt (1978 auf Hawaii) anwesend waren.

Dort hatten sich einige US-Army Angehörige nicht einigen können wer nun der beste Sportler sei.

- Der Sieger von einem Langstreckenschwimmen auf Big Island.
- Der Sieger von einem Radrennen rund um die Insel Oahu.
- Oder der Sieger vom Honolulu Marathon.

Diese Männer beschlossen alle 3 Disziplinen nacheinander zu absolvieren.

Der Sieger sollte der wahre beste Sportler sein → ein IRONMAN.

Bei diesem Wettkampf starteten 15 Sportler, 12 beendeten den Wettkampf.

Somit war der Mythos „IRONMAN“ geboren.

Es wurden einige Fotos der beiden Urgesteine vom ersten Wettkampf gezeigt.

Die Ausrüstung war für heutige Verhältnisse abenteuerlich. Radgefahren wurde in kurzen Jeanshosen auf Rädern, welche mindestens doppelt so schwer waren als aktuelles Material.

Die Verpflegung wurde teilweise in Fast Food Restaurants zu sich genommen.

Ein Foto der handgeschriebenen Ergebnisliste, mit händisch gestoppten Zeiten, wurde ebenfalls gezeigt.

Die damalige Siegerzeit betrug ca. 12:30 Stunden.

Samstag

Am Vormittag bereitete ich meine Wettkampfbeutel (Wechselsäcke) vor. Zu Mittag sind wir zum Guggenberger See gefahren, wo ich meine Wettkampfsachen eingecheckt habe.

Diesen Vorgang fand ich sehr gut und professionell organisiert. Es gab extra Eingänge für die Deutschen, für die Internationalen sowie für die Profi Athleten. In der Wechselzone wurde jeder Athlet von einem eigenen Ordner begleitet. Dieser Ordner hat die Wechselsäcke getragen und den entsprechenden Platz zugewiesen. Anschließend hat der Ordner den Athleten wieder aus der Wechselzone begleitet. Es war eine sehr ruhige, gelöste und angenehme Atmosphäre.

Am Nachmittag gingen meine Frau und meine Tochter in die Stadt shoppen.

Ich versuchte am Zimmer etwas zu schlafen, bzw. auszuruhen. Zwischenzeitlich war ich kurz spazieren, und habe ein kurzes Dehnungsprogramm absolviert

Am Abend hatten wir uns mit einigen Freunden und Fans zum Essen verabredet.

Ich war in guter gelöster Stimmung, freute mich auf den morgigen Wettkampf und war überzeugt, eine tadellose Performance abzuliefern.

Ich konnte zwar, wie in den vergangenen Jahren auch, nicht besonders viel schlafen.

War jedoch ruhiger und entspannter als sonst.

Sonntag = Race Day

Nach einer kurzen Nacht hat um 03:30 Uhr der Wecker geläutet.

Um 04:00 Uhr ging ich mit meiner Frau und meiner Tochter frühstücken. Im Frühstücksraum trafen wir Erwin und Helga, die ebenfalls im selben Hotel waren. Mit Ihnen gemeinsam wollten wir zum Startgelände fahren.

Dort kamen wir um ca. 05:30 Uhr an. Nebelschwaden zogen über den See und die umliegenden Wiesen. Es herrschte eine mystische, jedoch angenehme Stimmung.

Ich suchte mir noch einmal eine Toilette und ging anschließend in die Wechselzone zu meinem Rad. An diesem pumpte ich meine Reifen auf Betriebsdruck auf, und füllte meine Trinkflaschen. Die Bremsen und die Laufräder kontrollierte ich ebenfalls noch einmal.

Im Anschluss daran bin ich den Weg vom Schwimmausstieg zu meinem Rad ein letztes Mal abgegangen, damit ich im Wettkampf gleich meinen Platz finde und keine Zeit verliere.

Nach dem ich die Wechselzone wieder verlassen hatte, ging ich wieder zu meiner Familie sowie zu Erwin und Helga. Wir versuchten uns in der aufgehenden Sonne zu wärmen, und haben den übrigen Athleten bei der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung zugesehen.

Ca. 30 Minuten vor dem geplanten Start habe ich mit leichten Dehnungs- und Aufwärmübungen begonnen. Daran anschließend habe ich meinen Neoprenanzug angezogen und meine Straßenkleidung in den dafür vorgesehenen Wechselsack verstaut.

Inzwischen waren auch Gaby und Wolfgang aus meiner Trainingsgruppe bei uns eingetroffen. Die übrigen Fans steckten teilweise noch im Stau vor dem Parkplatz.

Um 06:45 habe ich mich von allen verabschiedet und bin zum Schwimmstart gegangen.

Die Moderatoren haben versucht die Zuschauer auf den kommenden Start einzustimmen. Ein Fernsehhelikopter hat über dem See seine Runden gedreht.

Alle Athleten waren konzentriert und haben noch leichte Lockerungsübungen gemacht.

Ich hörte die Stimme des Moderators: „noch 10 Minuten bis zum Start“ – „noch 5 Minuten bis zum Start“ – „noch 2 Minuten bis zum Start“ – „noch 1 Minute bis zum Start“.

Nun war es unter den Athleten komplett ruhig. Alle wussten: das war die letzte Zeitanzeige, jetzt kann es jederzeit losgehen.

Dann endlich der Startschuss und die ganze Kraft und Energie von über 2000 Athleten, welche monatelang antrainiert wurde, entlud sich. Jeder versuchte ins Wasser zu kommen und schnell seinen Schwimmrhythmus zu finden. Die ersten Meter waren die erwartete Prügelei.

Vor mir, neben mir, über mir, teilweise auch unter mir nur fremde Arme und Beine. Ich bekam Schläge und Tritte auf den Kopf und am ganzen Körper. Im 2er Zug versuchte ich vorwärts zu kommen, und irgendwie genug Luft zu erhaschen. Eine Richtungsboje ausfindig zu machen, oder auch nur zu erahnen wo diese stehen war zu diesem Zeitpunkt unmöglich.

Nach einigen Metern wurde das Gedränge dann weniger. Ich konnte einen 3er Zug schwimmen, und habe auch einen guten Rhythmus gefunden. Es gab genug Platz, und die kommenden Bojen konnte ich ebenfalls gut erkennen. Lediglich an den Bojen mit Richtungswechseln wurde es wieder eng unter uns Schwimmern. Ich fand eine sehr direkte Linie und war an den Bojen immer nahe dran. Bereits während des Schwimmens hatte ich ein gutes Gefühl, welches nach dem Ausstieg durch einen Blick auf meine Uhr bestätigt wurde.

1:12 Stunden konnte ich ablesen!

Das bedeutet persönliche Bestzeit für mich bei einem Ironman!

Ich konnte auch einige meiner Fans wahrnehmen und freute mich.

Im Laufen zum Rad habe ich den Neoprenanzug bereits bis zur erlaubten Grenze abgestreift.

Beim Rad angekommen zog ich den Neo komplett aus, trocknete die Beine ab, zog Socken und Radschuhe an und verstaute meine Verpflegung im Trikot.

Noch schnell die Startnummer an den Körper, Helm und Brille auf den Kopf und alle Sachen vom Schwimmen in den Wechselsack.

Rad aufnehmen und bis zur Startlinie vorlaufen.

Kurz nach der Wechselzone sah ich wieder einige Personen aus meinem Fanclub.

Ich habe sofort einige Stücke von meinen Energyriegeln gegessen und etwas getrunken. Nun galt es einen ordentlichen Rhythmus zu finden und konzentriert zu fahren.

Es herrschte Gegenwind!

Wir überquerten die Donau und fuhren am alten Siegestempel „Walhalla“ vorbei. Kurz danach (KM 10) ging es in die erste lange Steigung. Ich merkte schon zu Beginn dieser Steigung, dass meine Beine heute nicht gut waren. Ich konnte keinen entsprechenden Druck aufs Pedal bringen, und dadurch auch nicht im geplanten Tempo fahren.

„Diese Steigung einmal ruhig fahren!“ redete ich mir ein. Vielleicht werden die Beine im Laufe der folgenden Kilometer ja besser.

Inzwischen hatte ich diese lange Steigung und auch die folgende Abfahrt gemeistert.

Wir kamen nun in den flachen Teil der Strecke auf dem ich mir vorgenommen hatte richtig Tempo zu fahren. Aber auch hier: Gegenwind und kein Druck am Pedal.

Deshalb bin ich viel im Windschatten anderer Athleten gefahren. Gleichzeitig musste ich jedoch achten, dass kein Schiedsrichter in der Nähe war, welcher mich wegen „Windschatten fahren“ abstrafen konnte.

An den markierten Startnummern konnte ich erkennen, dass es vielen bereits so ergangen war. Zu diesem Zeitpunkt war meine Stimmung nicht die allerbeste.

Wind, kein Druck am Pedal, kein entsprechendes Tempo, weniger Zuseher an der Strecke als erwartet.

Als ich wieder bei der Wechselzone vorbei kam, habe ich mich über die Anfeuerungen meines Fanclubs sehr gefreut. Es ging nun wieder über die Donau, entlang der Walhalla vorbei und in die lange Steigung.

Auf diesen Kilometern habe ich eine zeitlang spekuliert, ob ich den Wettkampf nach dem Radfahren aufgeben soll.

Heute wird nicht mein Tag sein, und es ist noch ein langer Wettkampf.

Am höchsten Punkt der Radstrecke sind mir dann 3 Zuseher mit Finisherleibchen vom heurigen Kärnten Ironman Austria aufgefallen. Als ich an ihnen vorbei gefahren bin, erkannte ich 3 weitere Freunde aus meiner Trainingsgruppe.

Es war zum Verzweifeln! Da sind ca. 15 Freunde extra nach Regensburg gefahren um mit mir zu feiern und mich anzufeuern, und meine Beine waren wie Pudding.

Schließlich erreichte ich nach einer Fahrzeit von knapp unter 6 Stunden die 2. Wechselzone. Dort habe ich meinen Fanclub wieder getroffen und ihnen kurz zugerufen, dass ich scheiß Beine und viel Wind hatte.

„Wenn ich jedoch meine angepeilte Marathonzeit laufen kann, geht sich zumindest immer noch persönliche Bestzeit aus.“ – dachte ich mir.

Von Anfang an spürte ich jedoch leichte Schmerzen an beiden Innenseiten der Oberschenkel. Trotzdem fand ich einen guten Rhythmus und ein ordentliches Tempo. Es ging nun das erste Mal in die historische Altstadt von Regensburg. Mit jedem Meter wurden die Zuseher mehr, und die Anfeuerungen lauter.

Es war das von mir erhoffte Spektakel!

Diese Kilometer waren die schönsten meiner bisherigen Ironmanerfahrten.

Nach der Stadt sah ich wieder einige Fans, und Kurt ist eine zeitlang entlang der Strecke neben mir hergelaufen. Prompt wurde ich auch von einem Schiedsrichter verwarnt. „Keine Coaching!“ rief er mir zu. Kurt ist deshalb wieder an seinen Standort zurück gelaufen. Inzwischen wurden die Schmerzen in den Oberschenkeln ärger.

Bei KM 19 bin ich schließlich einige Meter gegangen.

Durch die Stadt wollte ich jedoch unbedingt laufen und die Stimmung in mich aufsaugen. Vor einem Eissalon habe ich den Großteil meiner Fangruppe erkennen können. Nach der Stadt habe ich Kurt wieder getroffen, und er ist wieder mit mir mitgelaufen. Besser gesagt dieses Mal ist er mit mir mitgegangen und ich habe ihm meine Situation geschildert.

Ab KM 24 wurden meine Schmerzen so arg, dass ich nicht mehr laufen konnte.

Nach einiger Zeit hat sich Kurt verabschiedet und mir zugerufen: „Wenn Du das nächste mal vorbeikommst hast Du schon weit mehr als die Hälfte!“

Ich versuchte noch einige Male wieder zu laufen, es war jedoch unmöglich. Sofort bekam ich in beiden Oberschenkeln Krämpfe.

Ebenso erging es mir in den Passagen welche bergab führten.

Zusätzlich wurde mir jetzt ziemlich übel und ich bekam Magenschmerzen. Ich konnte die ganzen lauwarmen Getränke nicht mehr trinken. Jedes Mal bekam ich einen Brechreiz.

Inzwischen war es ein heißer Nachmittag geworden. Entlang der Donau, dort wo es keinen Schatten gab, brannte die Sonne richtig runter. Interessanterweise war dort auch kein Luftzug zu spüren.

In der 3. Runde trafen Kurt und ich auf einen Athleten aus meinem Hotel, welcher ebenfalls gehen musste. Er erzählte mir, dass das sein 9. Ironman ist. Gleichzeitig wird es auch sein letzter sein, hat er sich vorgenommen. Er war unter anderem schon in Malaysien, Südafrika und Frankreich. Seine Frau macht ebenfalls Triathlon, und hatte sich bereits 3x für Hawaii qualifiziert.

Er sagte zu uns: „Ihr geht mir zu schnell“. Nach einiger Zeit versuchte er wieder zu laufen. Kurz darauf haben wir ihn jedoch schon wieder eingeholt.

Etwas später versuchte er wieder zu laufen. Ich verabschiedete mich mit den Worten: „Wir sehen uns bald wieder!“ Aber noch einmal überholten wir ihn nicht. Er hat es offensichtlich ins Ziel geschafft.

Ich kam nun das letzte Mal durch die Altstadt, und traf meine Fans wieder vor dem Eissalon. Meiner Frau habe ich die Situation kurz geschildert, und bin dann weiter.

Nach der Stadt habe ich Kurt wieder getroffen, und er ging die ganze letzte Runde mit mir mit.

Auf diesen letzten 10 Kilometern wurde mir zusätzlich, zu meinen Krämpfen und den Magenproblemen, noch schwindelig. Ich führte es auf die Unterversorgung zurück, weil ich ja schon längere Zeit nichts mehr trinken konnte.

Ca. 1,5 KM vor dem Ziel meinte Kurt: „Jetzt hast Du es bald geschafft und kannst den Applaus der Fans genießen.“

Ich antwortete ihm: „Ich würde so gerne im Zielkanal laufen, aber es geht beim besten Willen nicht.“

Nach einigen weiteren Minuten bog ich in die letzte Kurve ein. Ich kam um die Häuserecke und war schon fast am historischen Platz mit dem Zielkanal und der Finishline.

Bei diesem Anblick und dieser Stimmung konnte ich nicht gehen, ich versuchte zu laufen. Unter Schmerzen ging es tatsächlich.

Auf der rechten Seite der Tribüne konnte ich meine Fans sehen und hören. Der Sprecher sagte etwas vom einen eigenen Fanclub für Wolfgang Haberfellner aus Krenglbach.

Ich winkte ihnen zu und rannte über die Ziellinie.

Dort bekam ich meine Finishermedaille und wurde sofort von einem Sanitäter in Empfang genommen. Nachdem ich ihm meine Situation geschildert hatte führte er mich ins Sanitätszelt. Dort untersuchte mich kurz ein Arzt. Zusätzlich wurde Puls, Blutdruck sowie Sauerstoffgehalt im Blut gemessen.

Anschließend wurde mir eine Infusion und ein Mittel gegen meinen Schwindel verabreicht. Zusätzlich hat der Sanitäter eine Physiotherapeutin organisiert, welche meine Oberschenkel versorgte.

Nach dem die Infusion fertig durchgelaufen war, hat mich eine Ärztin noch einmal untersucht und dann entlassen.

Ich habe den Athletenbereich verlassen, und meine Familie sowie die noch anwesenden Fans getroffen.

Ich nahm die Gratulationen entgegen, und dann sind wir gemeinsam ins große Zelt gegangen, wo wir etwas gegessen haben.

Ich habe ihnen meinen Tag geschildert, und sie versuchten mich aufzurichten.

Kurz vor Zielschluss (23:00) sind wir alle gemeinsam ins Zielgelände gegangen um die letzten Athleten zu feiern und die abschließende Lichtshow anzusehen.

Nach dem offiziellen Zielschluss habe ich noch mein Rad ausgecheckt sowie meine Wechselsäcke geholt.

Dann sind wir in unser Hotel gegangen, dort habe ich geduscht und bin anschließend sofort eingeschlafen.

Montag

Nach einem ausgiebigen Frühstück haben wir alle Sachen im Auto verladen und bezahlt.

Um 11:00 Uhr war das Abschlussessen mit der Siegerehrung angesagt. Dort haben wir uns noch mit Adi und Helene sowie Sylvia und Kurt getroffen.

Am Nachmittag waren wir in Regensburg bummeln.

Natürlich spürte ich meine Oberschenkel, ansonsten ging es mir gut.

Fazit:

Ich kann mir nichts verwerfen, an diesem Tag ging es einfach nicht besser.

Im nächsten Jahr mache ich keinen Langdistanztriathlon. → Dieses Mal meine ich es ernst!

Und, ich muss mir etwas mit meiner Wettkampfverpflegung überlegen, vielleicht ist das ein Schlüssel zum (zukünftigen) Erfolg.

Von der Organisation, den Strecken und der Stimmung war Regensburg ein toller Wettkampf und auf alle Fälle eine Reise wert.

Zeiten

Schwimmen (3,8 KM):	1.12,55
1. Wechsel:	5,48
Rad fahren (180 KM):	5.57,27
2. Wechsel:	3,55
Laufen (42,2 KM):	5.55,11
Platzierung:	1192
Gesamtzeit:	13.15,18

