

Mittwoch, 28.11.2007

Nach dem gestrigen Tag habe ich mir heute eigentlich nicht sehr viel vorgenommen. Aber nur am Strand zu liegen, das kann dann doch nicht mein Ziel sein. Morgens um halb Acht werden die Laufschuhe geschnürt und ich begeben mich auf einen kurzen Run. Es ist bereits um diese Zeit erstaunlich warm und der Schweiß läuft einen nur so herunter. Nach einem ausgedehnten Frühstück nehme ich mir heute die vermeintliche Schwimmstrecke vor. Das Meer scheint mir ruhig und deshalb ideal für ein Schwimmtraining. Der Anschein von ruhiger See ändert sich etwa nach 200 Meter. Der Seegang wird doch etwas rauher und das Schwimmen um einiges krafteraubender. So entschliesse ich mich die Strecke nach gut 2/3 zu beenden. Ansonsten überlasse ich aber heute der Sonne die Arbeit und genieße ganz einfach den tropischen Sonnenhimmel.

Donnerstag, 29.11.2007

Heute ist das erste Practice Race. Dies bedeutet früh aufstehen und um Punkt 8 Uhr am Triathlonstart bereitstehen. Der Race-Director erklärt den Ablauf und weist auf die tückischen Abschnitte hin. Eine Abfahrt soll's ins sich haben. Da darf nur 20 kmh gefahren werden und es gilt striktes Ueberholverbot. Mal schauen wie schlimm es wirklich ist. Pünktlich geht es los, begleitet von einer Heerschaft von Polizei. Die ersten Kilometer geht es eher flach voran, nur ein paar 90 Grad Kurven, aber sonst eher gemütlich, ideal um sich an die doch recht hohen Temperaturen zu gewöhnen. Nach Etwa 7 KM kommt dann der erste Hammeranstieg. Es werden wohl um die 16 Steigungsprozente sein und diese wohl gemerkt auf wenigen hundert Metern. Da pocht das Herz schon ganz schön und die ersten werden wohl diese Strecke bereits verfluchen. Dann kommt die besagte Strecke, welche durch eine gelbe Flagge gekennzeichnet wird. Eigentlich ist die Abfahrt nicht spektakulär, wäre da in der Hälfte nicht eine scharfe Kurve, welche selbst bei niedrigem Tempo nicht ungefährlich ist. Die Warnung, dass dieser Downhill very very very very very dangerous sei, ist wirklich angebracht. Danach geht's wieder an die Küste herunter aber nur nach kurzer Zeit folgt der nächste Berg. Nicht mehr so deftig, aber trotzdem wegen der inzwischen hohen Temperatur sehr krafteraubend. Nun ist es aber geschafft. Jetzt geht's gemütlich voran, immer mal wieder ein kleiner Buckel, aber ansonsten sind die Schwierigkeiten hinter mir. Für etwa 8 KM geht es auf den Highway, der selbst für das Training einseitig gesperrt wurde. Hier kämpfst du vor allem gegen den doch sehr heftigen Gegenwind, aber immer mit der Hoffnung, dass

sich dieser dann einmal in einen Rückenwind verwandelt. Dem ist leider nicht so und so werden die letzten 15 KM zu Windstrecke. Zurück am Ausgangspunkt gehe ich an die Bikestation, da ich während des Rennens doch einige Schaltprobleme hatte. Die Mechaniker sind jedoch super. Nach kurzem Check stellt meiner fest, dass ein Gewinde im Wechsel gebrochen ist. Mit einigen Handgriffen und dem vor allem vorhandenen Ersatzmaterial macht er meine Rennmaschine wieder flott. Kurz nochmals die Bremsen prüfen und meinem Triathlon steht nichts mehr im Wege. Hoffentlich !!!

Freitag, 30.11.2007

Heute gehe ich nicht auf die Radstrecke, um 7 Uhr morgens ist eine Practice Run vorgesehen. Ich nehme diese Gelegenheit war, die Laufstrecke kennen zu lernen. Es ist wirklich ein super Parcours. Vielleicht 500 Meter auf der Strasse, ansonsten alles auf einem Golfgelaende. Es ist herrlich zu laufen. Kein Verkehr und vor allem keine Roller mit Kamekaziepiloten. Nur gerade vor fliegenden Golfbaellen solle man sich in Acht nehmen, aber die Golfer scheinen kein Volk von Frühaufstehern zu sein. Die Laufstrecke a 6 KM ist zweimal zu absolvieren und irgendwie freue ich mich jetzt schon darauf.

Am Nachmittag werden im Meer die Schwimmbojen verankert. Wow, jetzt scheint die Strecke noch länger. Vom Liegestuhl aus gehe ich in Gedanken die Schwimmstrecke ab, denn ich habe mir vorgenommen meine Muskeln zu schonen. Aber irgendwie beisst mich mein Hinterteil und ich schwimme am Nachmittag die Strecke im Meer ab. Ich bin erstaunt, dass es doch besser geht als angenommen, aber trotzdem, das Schwimmen zählt nicht zu meiner Paradedisziplin.

Aber meine Ängste vor dem Schwimmen im Meer scheinen nicht begründet zu sein. Im Gegenteil ich freue mich endlich Mal eine Schwimmstrecke ohne Neopren zu schwimmen. Das Wasser hat vermutlich etwa eine Temperatur von 26-27 Grad.

Im Hotel wird es hektisch, immer mehr Triathleten treffen ein. Sie kommen im Minutentakt. Die meisten aus Amerika, Australien und natürlich den Nachbarländern. Es gibt hier so etwas wie einen Circuit und da reisen die einzelnen Athleten von einem Austragungsort zu andern.

Samstag, 01.12.2007

Heute ist Registration-Day. Punkt 10 Uhr beginnt die Einschreibung. Es ist bis ins

Detail organisiert und der Ablauf ist einfach super. Da muss ich meinen Hut ziehen. Und dieses Kompliment kann man nicht genug wiederholen. Dieses Rennen hat natürlich auch einige namhafte Sponsoren (Thai Airways, Herbalife, Orca, etc.), so dass vermutlich ja auch genügend Kapital vorhanden ist.

Um 16 Uhr ist Briefing. Eine ganze Stunde werden auf die Rennabläufe erklärt, auf die etweligen Gefahren hingewiesen und Fragen beantwortet. Selbst für mein Schulenglisch sehr einfach geschildert, so dass ich ohne Probleme ins morgige Rennen gehen kann.

Um 18 Uhr ist Pastaparty angesagt. Aber dieser Ausdruck kann dem Riesenbuffet nicht gerecht werden. Nebst verschiedenen Teigwarenformen gibt es eine Fülle von Köstlichkeiten und ich muss mich doch recht zurückhalten, ansonsten werde ich wohl am Renntag die Berge nicht überstehen.

Sonntag, 02.12.2007 (Race-Day)

Tagwache um halb fünf. Um 5 Uhr Frühstück, das Hotel hat extra geöffnet. Ich nehme etwas Kleines zu mir, bevor es dann mit Sack und Pack in die Wechselzone geht. Schon nach wenigen Minuten ist alles eingerichtet und ich mache mich auf den Weg zurück an den Start. Ich glaube die ganze Insel ist schon auf den Beinen. Es herrscht eine Riesenstimmung. Die Minuten gehen vorbei wie im Fluge. Der Veranstalter hat den Start in zwei Wellen vorgesehen. Ich entscheide mich für die zweite Welle, da diese doch ein bisschen gemütlicher von statten geht. Wir starten 10 Minuten später und meine Entscheidung hat sich gelohnt. Die erste Welle vom Strand aus zu beobachten macht mehr Spass, als in mitten dieser strampelnden und fightenden Schwimmer zu sein. Ich verliere ja keine Zeit, da diese erst genommen wird, wenn wir ins Wasser gehen.

Nun geht's aber los und ich liege ganz gut im Wasser immer in Reichweite der Spitze und doch in einer komfortablen Lage, dass ich mich nicht durch zu schlagen habe. Nach gut 1200 Meter geht's raus aus dem Meer über einen steilen Strandabschnitt und rein in die Süßwasserlagune und nochmals 600 Meter krowlen.

Nach 38 Minuten steige ich aus dem Nass und wechsele aufs Rad. Es geht erstaunlich gut und ich überhole bereits die ersten Radfahrer. Nach 7 KM kommt nun die erste Rampe. Nun kann ich meine Schweizerqualitäten ausspielen. Der Berg stellt für

mich kein Hindernis dar, auch wenn meine Pumpe heftig schnaubt, aber ich fahre hoch, wogegen viel Biker vom Rad steigen und den Hügel zu Fuss erklimmen, auch dies kein einfaches Unterfangen, zumal die meisten mehr auf den Eisen herumrutschen als vorwärts zu kommen. Oben am Hügel erwartet mich nun die besagte Abfahrt und ein Italiener, kann es nicht lassen, er missachtet alle Vorgaben und landet schier im Strassengraben. Sein Glück, es war kein Marschall vor Ort, aber die Streckenposten haben sich wohl die Nummer gemerkt, denn auf der Rangliste erscheint er nicht mehr.

Auch auf der zweiten Steigung wieder dasselbe Bild, viele Fussgänger. Ich habe schon einige überholt und es geht mir immer noch ausgezeichnet. Auf dem besagten Highway bläst der Wind noch stärker als am Donnerstag, aber nach der Wende macht er auf tollen Hecht und bläst schön in den Rücken. Es ist eine tolle Atmosphäre. In allen Dörfern stehen Kinder und ganze Schulklassen, welche einem mit Fähnchen und Gekreische anfeuern. Dies gibt so richtige Adrenalinstöße und meine Rennmaschine scheint zu fliegen. Nach 55 KM und ca. 100 Minuten erreiche ich zu zweiten Mal die Wechselzone. Schnell Schuhe wechseln und ab auf die Laufstrecke. Oha ich spüre meine Oberschenkel!! Bin ich wohl zu heftig auf dem Rad gefahren? Am ersten Getränkestand greife ich mir zwei Schwämme und kühle mir die Schenkel und das hilft. Nach gut 2 KM bin ich in meinem Tritt und die Schmerzen sind weg.

Vorsichtshalber kühle ich mir bei jedem Getränkestand die Schenkel, d.h. nach jeden KM, denn es hat reichlich Wasserstationen. Nach der ersten Runde werde ich in der Wechselzone mit riesigen Anfeuerungen vorangepeitscht, meine Frau Dolly, ihres Zeichens Coach und Motivatorin, hat auf der Tribüne eine Gruppe (ca. 100 Teens) von Herbalife angeheuert und die kreischen und applaudieren in einer Lautstärke, dass es mir sämtliche Haare aufstellt. Dies gibt einen zusätzlichen Schub und ich absolviere die 12 KM in brütender Hitze in gut einer Stunde. Die letzten hundert Meter wie von Maiko eingetrichtert mit einem Tunnelblick so dass ich noch 7 oder 8 Athleten überhole.

Nach dem Zieleinlauf wird man zuerst mit einer riesigen Goldmedaille beschmückt und dann mit einer Ladung Eiswasser abgelöscht.

Ich beende den Triathlon mit einer Zeit von **3 h 27 m 27 sec** auf dem 14. Rang in der Age/Groupe 45-49 von insgesamt 72 Startern und auf dem 172. Rang von allen Startern (750 insgesamt)

Fazit:

Dieser Triathlon ist einfach spitze und ich werde ihn auf jeden Fall wieder machen. Von dem was ich bis jetzt kenne ist dies der absolute Höhepunkt und ein Muss für jeden Triathleten. Wer mehr erfahren gehe auf die Homepage: www.lagunaphuket.com/triathlon/. Ein Blick lohnt sich.

Nun genieße ich aber meinen Urlaub und lasse den Triathlon nochmals in meinen Gedanken in Revue passieren.

PS. Fotos folgen, wenn wir wieder in der Schweiz sind.

Bis dahin alles Gute und Sawasdee aus Phuket Thailand, dem Ort mit dem genialsten Triathlon.

Werner & Dolly