

Triathlon in Willich 2001

Als Rollstuhlfahrer stellte ich mich dem Wagnis einen Triathlon für Behinderte (200 m Schwimmen, 10 km Handbiken, 3 km Rollstuhl) alleine zu bestreiten.

Die Vorbereitung für den Willicher Triathlon 2001 kosteten mich eigentlich ganz viel Energie und eine Vorbereitungszeit von einem ½ Jahr.

Ich musste mir in dieser Zeit, meinen Trainingsplan genauestens einteilen.

Das Schwimmen absolvierte ich größtenteils in der Halle und am See. Da ich leider unter extremen Spasmen litt, machten meine Füße was sie wollten. Sie zogen sich immer an meinem Körper. An ein ordentliches Schwimmtraining war in dieser Zeit gar nicht zu denken.

Dank meines Orthopäden, der mir eine Schwimmschale aus Carbon anpasste, gelang es mir meine Füße ruhig zu stellen und ein ordentliches Training durchzuführen.



Alex beim Schwimmbewerb!

Das Rollstuhlfahren war leider nicht meine Stärke. Es kostete mich viel Überwindung meine Trainingseinheiten von 3 - 5 km zu absolvieren.

Ganz im Gegenteil dazu das Handbiken. Mit viel Genuss spulte ich 25 - 30 km herunter und konnte meinen km/h Schnitt eklatant steigern.

So fuhren wir (meine Frau und ich) im September in das 1156 km entfernte Willich in der Nähe von Köln. Nach einer anstrengenden Nachtfahrt, kamen wir in der Früh in Willich an, wo wir sofort das Schwimmstadion und die Rad und Rollstrecke besichtigten. Dort trafen wir auf Holger den Organisator des Willicher Behinderten Triathlons. Er informierte mich über die Veranstaltung und erklärte mir den Ablauf. Nach einem guten Abendessen fuhren wir ins Hotel wo wir eine angenehme Nacht verbrachten.

Meine Henkersmahlzeit(das Frühstück) konnte ich so richtig genießen, denn der Wettkampf begann erst um 14 Uhr. Wir brachten meine Sportgeräte in die Wechselzone, die sich im Schwimmbad „De Buett“ befand. Wir waren 16 Teilnehmer. Nach einer kurzen Team und Organisationsbesprechung rollten wir zum Schwimmstart. Das Wetter war leider nicht das Beste und die dunklen Wolken am Himmel ließen mich Böses ahnen.

Das Schwimmbad war Gott sei Dank geheizt, denn die Außentemperatur war sehr kühl. Der Start verlief recht gut und ich konnte die 200 m in beachtlichen 8 Minuten meistern. Eigentlich recht gut, wenn man bedenkt das wir nur mit den Armen schwimmen und keine Auftriebshilfen zur Verfügung haben.

In der Wechselzone verlief alles wie am Schnürchen. Meine Frau und ich ließen uns nicht aus der Ruhe bringen und so waren wir schon nach 2 Minuten auf der Radstrecke.

Vor dem Wendepunkt der ersten 10 km, zuckten leider schon Blitz vom dunklen Himmel. Ich ahnte schon Fürchterliches! Das traf leider ein. Extrem starker Gegenwind und Regen. Aber ich ließ mich nicht aus der Fassung bringen und kurbelte, kurbelte, kurbelte bis ich wieder in der Wechselzone ankam und mich in meinen Aktiv Rolli auf das letzte Etappenziel stürzte.

Meine Frau motivierte mich trotz des schlechten Wetters die ganze Zeit und peitschte mich so zum Ziel.

In der Zwischenzeit hörte es zu Regnen auf. Die letzten 500 m wurde ich noch schneller und setzte noch einmal meine ganze Kraft ein um ins Ziel zu kommen.

Leider konnte ich die Zeit die ich mir vorgenommen hatte wegen des starken Regens nicht erreichen. So kam ich knapp nach 1 Stunde und als Dritter völlig ausgepowert aber glücklich ins Ziel.



Alex im Ziel!

Spaß gemacht hat es mir trotzdem und ich freue mich schon auf den nächsten Start bei einem Triathlon.