

Unser erster Triathlon

von Reinhold Kraus

Am 13.06.2010 rannten drei Mitglieder der Alpingruppe Adonis, angefeuert von zahlreichen Zaungästen, darunter 20 Fans unserer Alpingruppe über die Ziellinie des Heilbronner Citytriathlons. Die Sonne schien, aus dem Lautsprecher dröhnte Musik und der Sprecher kündigte nach und nach die Namen der Sportler an, die den Zieleinlauf auf dem Rathausplatz erreichten: „Von der Sektion Karpaten Carmen Heiser, Hans Albert Schindler und Reinhold Kraus“. Der erste Triathlon organisiert im Rahmen der Alpingruppe Adonis von Carmen Heiser war vollbracht.

Schon Anfang des Jahres 2010 rührte Carmen gewaltig die Werbetrommel für den Triathlon in Heilbronn, eine Sportart die bis lang von den Mitgliedern der Alpingruppe Adonis der Sektion Karpaten noch nicht ausgeübt wurde. Diese Initiative passt in das Vorhaben unseres Vereins, nämlich viele Sportarten anzubieten, auch über die Bergdisziplinen hinaus. Fahrradtouren, Mountainbike, Orientierungsläufe, Marathon, Triathlon und Fußball gehören nun dazu. Diese Vielfalt lässt unser Sportleben nicht eintönig werden und hat auch zur Folge unser Trainingsverhalten anzukurbeln, da immer wieder ein Wettbewerb ansteht.

Möchte darauf hinweisen, dass es nicht darum geht erste Plätze zu erreichen, sondern seine eigenen Fähigkeiten auszuloten, um diese im Wettbewerb zu realisieren. Körperliche Fitness, Gesundheit und Freude über das Erreichte sind die Vorzüge dieses Tuns. Die Zeitvorgaben die man sich selbst setzt, sollen ein Ansporn sein, aber keine Unzufriedenheit auslösen wenn diese nicht erreicht werden. Sie sollten mit dem Trainingsaufwand der für diesen Zweck investiert werden kann abgestimmt sein. Es gibt auch diejenigen unter uns die sich überhaupt keine Zeitziele setzten und nur Freude am sportlichen Ereignis haben.

Bei dem Triathlon in Heilbronn wurden drei Strecken angeboten. Der Volkstriathlon: 500 m Schwimmen, 20 km Radeln und 5 km Laufen. An diesem Wettbewerb habe ich nach einer schlaflosen Nacht, (Heike feierte ihren 30. Geburtstag) teilgenommen. Da ich nicht im Besitz eines Neoprenanzuges war, schwamm ich in der Badehose im Neckar dessen Wassertemperatur bei 17° lag. Beim Start waren viele Fans der Alpingruppe dabei und ich war leicht aufgeregt. Sie feuerten mich frenetisch an, was sie natürlich auch bei Carmen und Hans Albert taten. Es war ein herrliches Gefühl so bejubelt zu werden! Ich war nicht der Letzte beim Schwimmen trotz meines Froschstiels. Nach 16 Minuten stieg ich aus dem Wasser und lief zu dem Wechselstand. In aller Eile zog ich mich um und stieg auf mein ca. 30 Jahre altes „ Rennrad“, das für Aufsehen sorgte, da alle andern mit neuen, leichten Hightech-Räder fuhren. Eine Frau wollte sogar ein Foto von mir und ein Teilnehmer behauptete, dass dieses Radl auf die erste Seite des Triathlonberichtes in

die Zeitung gehöre. Na, wenn man sonst nicht auffallen kann, dann halt auf diese Art. In 53 Minuten radelte ich die 20 km und lieferte mir auf der Strecke mit zwei Hightech-Rädern eine echte sportliche Auseinandersetzung, aus der mein Oldtimer als Sieger hervor ging. Leider hatte ich es versäumt Trinkwasser auf meinem Drahtesel mitzunehmen und nach der Party und der Anstrengung war der Wasserbedarf hoch. Ich bettelte bei Passanten um etwas Flüssiges und erhielt das ersehnte Nass. Die letzte Disziplin war das Laufen. Ich fühlte mich noch wohl und lief die 5 km in 23 Minuten, besser als ich dachte. Das Ziel war auf dem Rathausplatz in Heilbronn, der Zieleinlauf mit rotem Teppich ausgelegt. Ich war nach 1:32 Stunde im Ziel, 9-ter von 16 Teilnehmern in meiner Altersklasse (Ü30...) Platz 75 gesamt (Teilnehmer 178), Das Allerschönste war, dass unsere Fans alle im Zieleinlauf standen und uns umjubelten. Nach dem ersten Erfrischungsgetränk gingen wir zu unseren Gruppe, um mit einer Laollawelle die Tat zu feiern. Darunter waren: Dagi (sie konnte wegen eines Meniskusschadens nicht teilnehmen) Familie Neumaier (Steff war auch verletzt), Familie Back, Inga und Thomas, Dety, Liesbeth, Alli, Ella sowie Freunde von Carmen.

Die zweite Kategorie war die olympische Distanz an der Carmen und Hans Albert teil nahmen. Diese ist doppelt so lang wie die Volksdistanz: 1500 m Schwimmen, 40 km Radln und 10 km Laufen. Carmen Zeiten: Schwimmen 44 Minuten, Radeln: 1:41 St., Laufen: 58 Minuten, gesamt Zeit 3:27 Stunden. Ein hervorragendes Resultat! Alle Achtung! 9-ter Platz in der Altersklasse 40 Jahre und insgesamt Platz 26. Hans Albert hatte beim Schwimmen leider einen Krampf, fuhr dafür mit seinem Nigel neuen Triathlon-Rennrad eine hervorragende Zeit. Die 10 km lief er danach in 58 Minuten. Gratulation an Hans Albert der trotz seiner künstlichen Hüfte es nicht scheut seine sportlichen Möglichkeiten auszuloten.

Wir fuhren danach alle zu Carmen. Christian hatte den Garten für eine große Party vorbereitet. Zwei Grills, einen Pavillon, Biertische und Bänke bereitgestellt. In einem großen Schuppen stand ein Fernseher mit Großbildschirm, da an diesem Tag Deutschland sein Eröffnungsspiel bei der WM hatte. Weiter Gäste kamen dazu, Christains Eltern und Bruder Puma mit Christiane, Iris mit Freund, Nelu mit Dana, Christians Bruder, insgesamt ca. 40 Leute, Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Atmosphäre war sehr heimisch, entspannt und lustig.

Die Triathleten erzählten vom Wettbewerb und ermunterten auch die andern nächstes Jahr mitzumachen. Es gibt auch einen Staffel Triathlon, bei dem jeder eine Disziplin zu bewältigen hat.

Dann begann das Fussballspiel dessen Ablauf unsere gute Laune weiterhin verstärkte. Dety und Stocke bliesen bei jedem der 4 Tore in die Vuvuzellas und zu unserer Freude!!!!!! immer wieder mal zwischendurch.

Einige fuhren Heim, andere übernachteten bei Carmen. Ein wunderschönes Wochenende ging zu Ende, dass erneut bestätigte, dass die Symbiose zwischen sportlichen Aktivitäten und Gemeinschaftsgefühl unschlagbar ist.

Einen ganz herzlichen Dank an Carmen, die diese Begegnung möglich machte. Nächstes Jahr wird der Triathlon wieder angeboten und wir hoffen auf 40 Teilnehmer und 3 Fans.