

Kallinchen Triathlon, 27.08.2023, Sprint, 750 m swim-26km bike-6,6km run

Jetzt ist schon der 24. August und die Triathlon-Saison neigt sich dem Ende zu. Am 3.9. findet noch der Wukensee-Triathlon statt, ist aber schon ausgebucht. Beim Saisonfinale in Erkner am 10.9. habe ich keine Zeit. Stöbere daher im Internet und entdecke dass diesen Sonntag der Triathlon-Klassiker in Kallinchen stattfindet. Ich sage enthusiastisch zu Annika: "Wow, in Kallinchen war ich bestimmt 10 Jahre nicht mehr, da fahre ich hin!"

Sie meint: "Toll, mach das, hier hast du noch ein paar Energie-Bällchen!"

Sie ergänzt: "Komm gut durch, pass auf und hole den Pott!"

Ich checke sofort meine Rennmaschine, kontrolliere nochmal die Schrauben am Lenker und am "Faulenzer". Säubere die Kette und gebe gutes Kettenöl darauf. Pumpe die Schläuche auf 8 Bar. Tausche die alten Look-Cleats mit Neuen aus.

Checke sofort das Wetter, es soll wohl erst ab Mittag regnen, dann wäre ich schon im Ziel. Ich beschließe spontan mitzumachen, sofern die Nachmeldung klappt. Die Online-Anmeldung ist schon geschlossen. Ein Tag vorher gibt es vor Ort, zwischen 18 und 19 Uhr, die Möglichkeit sich noch nach zu melden. Ich frage per Mail an. Entdecke über booking.com ein günstiges Zimmer in der Nähe, in Bestensee. Checke die Pension, finde die private Handynummer und kann netterweise das Zimmer bis 19 Uhr reservieren.

26.09.Samstag

Packe auch meinen alten Neoprenanzug ein und radele gegen 15 Uhr mit der Rennmaschine nach Spandau. Vorher esse ich nochmal eine gute Portion von den restlichen Spaghetti. Gutes „Carbo-Loading“!

Komme gut mit den zwei Regios bis nach Königswusterhausen durch. Auf dem Weg bekomme ich per mail die positive Antwort, Nachmeldung noch möglich. Glück gehabt! Steige in KW aus, von hier sind es 15 km bis nach Kallinchen am Motzener See. Radele entspannt, vorbei am malerischen Krummen See, dann weiter durch Gallun. Ab hier befinde ich mich schon auf der Wettkampf-Strecke. Flach und guter Asphalt. Einige Radler kommen mir auch schon entgegen. In Kallinchen empfängt mich das fiese Kopfsteinpflaster. Fahre vorsichtig ein Stück auf dem Bürgersteig, vorbei am Hotel „Alten Krug“, dann nach links zum Strandbad. Die große Wechselzone ist natürlich schon aufgebaut und die Anmeldung ist offen. Einige holen ihre Startunterlagen ab, ich kann ohne Probleme, für 65 € nachmelden.

Dort steht auch plötzlich der Angeber Carsten, den ich schon beim

Werbellinsee Triathlon traf, mit seiner Hightech Rennmaschine.

Hinten mit einer Carbon-Scheibe. Sofort wird er umringt von ein paar staunenden Leuten.

Er meint: "Das Teil fährt von alleine 35 KM/h, du trittst kurz rein und bist bei 38....!"

Rolle retour und schließe mein Rad spontan am „Alten Krug“ an. Gehe rein und frage eine Kellnerin: "Haben Sie noch ein klitzekleines Zimmer für mich?" Sie lächelt und meint: "Hier sind einige Einschulungsfeiern, haben nicht mal eine Besenkammer frei!"

Hätte ja sein können. Muss also doch ca. 7 km bis nach Bestensee retour fahren zu meinem reservierten Zimmer. Die Unterkunft liegt auf freiem Feld, davor kreisen majestätisch ein paar Windkrafträder. Komme mir vor wie im Urlaub auf dem Bauernhof! Alles ein bisschen in die Jahre gekommen, aber durchaus mit Charme. Treffe dort auch direkt die nette ältere Herbergsmutter, sie zeigt mir das kleine schmale Zimmer im 1. Stock. Ich frage: "Was kostet es?" Sie meint: "Na, geben sie mir 25 €!" Potzblitz, um einiges günstiger als über Booking.com.

Springe erstmal ins Bad mit der edlen Eck-Badewanne. Danach bin ich voll erfrischt und radele noch im hellen die 3 km auf der stark befahrenen Landstraße nach Bestensee. Gönn mir ein teures Pastagericht in einer Pizzeria und besorge mir noch zwei Biere und ein paar Snacks von Rewe.

Habe gute Laune und gebe dem Bettler vor dem Eingang mein Kleingeld und ein Stück Schoki. Er meint: "Toller Flitzer!" Ich antworte: "Danke, bin morgen in Kallinchen beim Triathlon dabei!" Er ist erstaunt: "Klasse, zeig den Jungs mal, was die Alten so drauf haben!"

Rolle im Dunkeln über die stark befahrene Landstraße retour. Zum Glück hatte ich Stecklampen mit angeklemt. Treffe noch die Herbergsmutter und ihren Sohn. Schenke den beiden eine Tafel Schokolade. Er bedankt sich und meint: "Vielen Dank und viel Glück für morgen, wir kommen zum anfeuern an die Strecke!" Die Herbergsmutter spendiert mir noch ein wenig H-Milch für den Kaffee. Stelle den Handyalarm auf 6:40 Uhr. Zur Sicherheit auch noch den Wecker auf meiner Casio-Uhr. Bereite alles vor für morgen, Aufkleber links an den Rahmen und Startnummer am Gummiband befestigen. Jens hat mir gerade eine Nachricht gesendet, wünscht alles Gute, er schreibt: Unter 1:35 Std. gibt's ein Bier, unter 1:33:30 eine Pizza dazu...!

Puh, das wird hart...! 1:35 Std. wäre eine top Zeit.

Genieße mein kaltes, kleines Tyskie und zum nachspülen noch ein alkoholfreies Bitburger. Im TV finde ich noch einen Horrorfilm. Der Film hat mich ziemlich aufgerüttelt. Liege noch eine Weile wach. Irgendwo bellen Hunde. Schlafe dann doch gegen 1:00 Uhr ein.

Sonntag, 27.08.2023

Bin schon gegen 5 Uhr wach. Wälze mich im Bett. Die Hühner fangen an zu gackern.

Beschließe aufzustehen. Erstmal ins Bad, frisch machen und Zähne putzen. Schleiche müde die Treppe runter in die 70er Jahre-Küche. Hier steht die Filtermaschine. Habe genug Zeit und genieße den Bohnenkaffee, 2 Bananen, mein vorgemischtes Müsli mit ein paar Datteln. Mehr geht nicht rein. Rolle gegen 7:45 Uhr vom Hof auf die Landstraße Richtung Gallun. Den Weg kenne ich jetzt im Schlaf. Stoppe kurz in Gallun und ziehe meine Radschuhe an, um die neuen Cleats zu testen. Sie halten wunderbar. Hinter Gallun überholen mich auch schon einige Autos mit Rennrädern. Rolle aufgewärmt und langsam in Kallinchen ein, das Kopfsteinpflaster ist unangenehm. Da muss ich nachher 2 mal rüber brettern.

Vor dem „Check Inn“ stehen 2 lange Warte-Schlangen. An der Straße steht ein Lieferwagen. Der Besitzer bietet ein Fahrrad-Service an. Ich frage nach seiner Standpumpe. Er meint:“ Pass auf, zu viel ist auch nicht so gut!“ Gebe trotzdem nochmal bis 8,5 bar auf die Reifen. Bin schnell an der Kontrolle und komme ohne Probleme in die Wechselzone. Finde zügig meinen Platz. Während ich mich einrichte, läuft auch schon die Wettkampfeinweisung über die Lautsprecher. Gerade höre ich:“ ...betrifft den Neoprenanzug, das Wasser ist 23 Grad warm, der Neo ist damit verboten. Allerdings für die AK 60 und älter ist er freigegeben!“

Klasse, darauf hatte ich spekuliert, zwänge mich langsam rein. Ein netter Mitstreiter zieht ihn hinten zu. Aus Jux kontrolliere ich seine Reifen und rufe:“ Da muß noch Luft rauf, sonst kannst du direkt laufen!“ Sauge noch ein Energy-Gel aus und bewege mich ins Strandbad. Hier stehen schon viele Mitstreiter. Ich beobachte gerade den Start der Frauen, nutze die Zeit um mich ein wenig, mit Liegestützen und Armkreisen, warm zu machen. Wate langsam rein und schwimme mich ein. Nach ein paar Minuten scheucht uns aber ein Kampfrichter aus dem Wasser, da es ein Strandstart ist. Manche beobachten mich erstaunt, dass ich einen Neo trage. Ich habe auch nur noch einen anderen gesehen. Plötzlich kommt ein Ordner auf mich zu. Es ist doch tatsächlich Frank Deutschmann, ich kenne ihn aus der Läuferzene. Er runzelt die Stirn:“ Ich dachte, der Neo ist nur für den „Olympischen“ erlaubt?“

Hui, jetzt bin ich irritiert. Er fragt nochmal nach und hebt dann den Daumen. Puh, das war nochmal eine kleine Schrecksekunde!

Ich frage jemanden nach der Strecke, er meint:“ Die drei gelben Bojen sind gegen den Uhrzeigersinn zu umschwimmen!“

Ich stelle mich, wie immer, ein Stück weiter nach links auf. Da ich meistens nach rechts atme habe ich so die Meute im Blick. Die Spannung steigt, jetzt wird endlich runtergezählt: 3-2-1 und PENG! Über 200 Mann rennen bzw. springen in die Fluten.

Ich wate noch ein Stück bis zur Hüfte und hechte dann („wie Rocky“) in den Motzener See.

Wow, das Wasser ist aufgewühlt, bekomme direkt ein paar leichte Schläge ab. Für mich ist das eigentlich der spannendste Moment. Der Pulk ist noch eng zusammen und jeder versucht sich irgendwie schnell frei zu schwimmen. Ein Brustschwimmer klemmt mich von rechts ein. Bekomme ein paar Tritte vom Beinschlag ab. Gebe „Gas“ und kann mich befreien. Schwimme erstmal der Meute hinterher. Fange langsam an, möchte nicht den Puls zu hoch jagen. Kurz vor der 1. Boje hat sich das Feld schon auseinander gezogen.

Mit ein paar Brustzügen schnell herum. Peile jetzt nach ca. jedem 20. Armzug die nächste Boje an, um meine Ideallinie zu halten. Wow, Hut ab, bemerke rechts von mir noch zwei schnelle Brustschwimmer. Versuche ab der 2. Hälfte das Tempo zu steigern. Also lang strecken und sauber durchziehen. Die Brustschwimmer fallen so langsam ab. Ca. 50m vor mir sehe ich noch einige. Hinter mir ist nichts mehr. Genieße die Bewegung und kann das Wasser gut „greifen“. Es macht Freude und fängt schon mal gut an. Vorbei an der 3. Boje. Vorne kann ich jetzt die Steganlage vom Strandbad erkennen. Einige waten heraus.

Sehe so langsam schemenhaft den Grund durch das klare Wasser. Gehe entspannt heraus. Finde direkt mein Band, ziehe den Reißverschluß hinten nach unten und zerre beim Laufen den Neo von den Armen runter. Einige Zuschauer feuern an und klatschen. Renne ca. 100 m über die Wiese Richtung Wechselzone. An der schmalen Schleuse steht ein Ordner und zeigt auf den Transponder-Kasten. Halte kurz meinen Transponder dran, es piept. Finde schnell meinen Platz, habe mir die Gasse diesmal gut eingeprägt.

Der 1. Wechsel klappt gut, strampele den Neo schnell runter und drücke ihn dann mit beiden Händen über die Fersen. Helm auf und einrasten, Sonnenbrille auf, Startband einklicken, jetzt schnell in meine ausgeleierte Socken und in die Radschuhe.

Nun ca. 50 m über die roten Matten bis zur Wechsellinie. Steige kontrolliert

auf, klicke zuerst links ein und schiebe dann mit dem rechten Bein an. Nach ungefähr 150 m fängt das berühmte Kopfsteinpflaster an. Biege dann vorsichtig nach rechts und beschleunige direkt auf 30 km/h. Bekomme eine Gesäßmassage gratis. Einer überholt mich bestimmt mit 35 km/h.

Nach 500 m hört es endlich auf. Lege mich auf die Triathlon-Aufleger, (Faulenzer!) trinke ein Schluck Wasser aus meinem Trinksystem und versuche in meinen Rhythmus zu kommen. Ein paar zischen an mir vorbei. Mache mich nicht verrückt. Versuche meinen angepeilten Schnitt von 32 Km/h zu halten. Optimale Bedingungen, meistens flache Strecke, guter Asphalt, trocken und wenig Wind.

Biege jetzt schon in Gallun rechts ab Richtung Motzen. Wieder überholt mich ein schneller „Zug“. Schaffe es nicht mich da dran zu hängen. Jetzt geht's über einen leichten Anstieg durch Motzen. Überhole ab und zu noch ein paar Frauen. Hinter Motzen geht es leicht bergab, dann direkt wieder hoch. Endlich kommt das Ortsschild von Kallinchen. Hier geht's leicht bergab über das fiese Kopfsteinpflaster. Einige Trinkflaschen liegen auf der Straße.

Richte mich auf und halte den Lenker krampfhaft fest. Nach ca. einem Kilometer ist die Rüttelei zu Ende. Fahre in die 2. Runde. Mist, durch die Rüttelei ist mir der Strohalm aus meinem Trinksystem rausgeflogen. Zum Glück habe ich noch eine Trinkflasche am Rahmen. Aha, jetzt fallen mir Annikas Energie-Bällchen ein. Fische einen aus der Rahmentasche, heidewitzka, der Blombenzieher ist ja furztrocken! Nehme sofort ein paar Schluck Wasser. Die Masse fühlt sich an wie Fensterkitt. Schlucke ein wenig und spucke den Rest aus. Habe zum Glück noch einen Früchteriegel dabei...! Mich überholen noch einige, trotzdem läuft es gut. Habe gute Laune, sind das vielleicht die Endorphin-Ausschüttungen?

In Motzen überholt mich ein schneller „Zug“ mit ca. 35 km/h, schaffe es diesmal mich dranzuhängen. Natürlich mit ein paar Metern Abstand, wegen des Windschatten-Verbots. Mist, bekomme einen leichten Krampf in der linken Wade, schalte sofort in einen leichteren Gang und lasse die Gruppe vor mir ziehen. Vor dem Laufen will ich nichts riskieren. Jetzt kommt die letzte Steigung. Dann wieder die Abfahrt mit dem Kopfsteinpflaster. Bretttere mit 38 km/h runter. Bremse vor dem Abzweig zum Strandbad rechtzeitig ab und biege vorsichtig nach rechts ab.

Überfahre ein Bauhütchen, fahre kurz auf die Gegenfahrbahn. Hat aber wohl keiner gesehen. Zum Glück kommt mir niemand entgegen. Neben mir fährt auch einer, er ruft: „Na los, fahr du vor!“ Da ist auch schon die Wechsellinie. Drehe mich aus den Klickpedalen und steige ab. Laufe über

die roten Matten zum Wechselplatz. Hänge mein Rad mit dem Sattel auf das Eisenrohr. Der Wechsel klappt auch sehr gut. Helm und Brille runter, raus aus den Radschuhen. Schlüpfe schnell in meine leichten Wettkampfschuhe.

Die Schnürsenkel sind elastisch und voreingestellt. So geht es fix!

Laufe aus der Wechselzone, nach links in eine Gasse neben dem Zielbogen. Halte nochmal für die Rad-Zeit meinen Transponder an den Kasten.

Schiele kurz auf meine Stoppuhr, sie zeigt 1:09 Std. an. Puh, unter 1:40 Std. wird schwer! Jetzt um eine 180 Grad-Kehre, vorbei an einer Verpflegungsstelle, raus aus dem Wäldchen. Kippe mir noch einen Becher Wasser über den Kopf. Muss mich auf die wurzelige Sandpiste konzentrieren. Nach ca. 200 m bin ich endlich auf der festen Straße. Verdammt, bekomme leichte Seitenstechen. Bin ich doch zu schnell angegangen? Nehme ein wenig Tempo heraus und versuche ruhiger zu atmen.

Endlich kommt der 180-Grad Wendepunkt. Hier sitzen ein paar Rentner auf Klappstühlen und klatschen. Ich deute eine Verbeugung an und laufe um das Bauhütchen. Nun wieder retour Richtung Wechselzone.

Mein letzter Start hier ist schon über 10 Jahre her, kann mich aber dunkel an die Laufstrecke erinnern. Jetzt zweigt es nach links ab, eine kurze steile Rampe hoch, das zeckt besonders. Kann trotzdem noch Zwei überholen. Die Seitenstiche lassen nach, daher gebe ich bergab wieder mehr „Gas“.

Hänge noch ein paar ab. Bin wieder unten auf der Pendelstrecke.

Die 3,3 km-Runde zieht sich ganz schön. Kann aber schon den Abzweig nach rechts in das Wäldchen bzw. Zielbereich sehen. Ein Ordner zeigt den Weg an. Laufe durch das Wäldchen, dann neben der Wechselzone und wieder an der Zielgasse entlang. Erfrische mich nochmal mit einem Becher Wasser und renne in die 2. Runde.

20 m vor mir laufen zwei Männer. Ein Schlanker, bestimmt 1,90 m groß und kleiner Kräftiger. Steigere mein Tempo und hänge mich dran. Ich rufe: „Gutes Tempo, Jungs!“ Der Lange hält den Daumen hoch, der Kräftige verzieht keine Miene. Laufen zu dritt im Gleichschritt. Vor der Wende zieht der Kräftige das Tempo an. Der Lange heißt Jens, (sein Name steht auf der Startnummer) ich rufe ihm zu: „Los Jens, den holen wir uns noch!“ Sind kurz vor der Rampe wieder an ihm dran.

Der Kräftige hat einen eigenartigen Laufstil. Die Füße zeigen nach außen, dazu leichte O-Beine. Ein bißchen wie Charlie Chaplin. Er merkt wohl, dass wir wieder dran sind und steigert an der Rampe wieder sein Tempo. Bergab hat er einen kleinen Vorsprung rausgelaufen. Versuche ran zulaufen, der lange Jens fällt ab. Verdammt, komme trotzdem nicht an Charlie Chaplin

ran! Wie macht der das? Der Abstand von ca. 30 m bleibt.

Nochmal ein Stück davor läuft ein Grauhaariger, könnte meine Altersklasse haben! Laufen jetzt alle im gleichen Tempo. Höre schon den Sprecher über die Lautsprecher-Boxen. Der Grauhaarige und Charlie Chaplin verschwinden nach rechts zum Ziel. Puh, jetzt sind es wohl nur noch 400 m. Biege ab ins Wäldchen. Vor mir sehe ich keinen mehr. Nun nach rechts an der Wechselzone entlang, Richtung Zielgasse.

Im Augenwinkel sehe ich jemanden hinter mir.

Kurz vor dem Ziel höre ich Geräusche von hinten die lauter werden. Spüre den Atem! Steigere nochmal das Tempo. Sprinte ins Ziel und halte den Transponder an den Kasten. Kurz danach piept es nochmal. Stoppe meine Zeit bei 1:41:36 Std.!

Atmen kurz durch, der hinter mir rein lief meint: "Klasse, da hast du mich gut abgewehrt!" Ich frage: "Wie lief es?" Er antwortet: "Ich kann leider nicht schwimmen, bin als 170. aus dem Wasser, dann lief es gut, habe das Feld dann beim Radeln und Laufen aufgerollt!"

Frage auch den Grauhaarigen nach seiner Altersklasse, er meint: "Ak 55!" Ich antworte: "Dann lasse ich dich gerne vor!" Wir schlagen ein. Stärken uns mit viel Wasser, Melone und Banane.

Gehe entspannt in die Wechselzone, hole meinen „Neo“ und ein paar Wechselsachen. Schlendere zum Strand. Versorge mich noch am Catering-Stand. Erfrische mich im tollen Motzener See und spüle den „Neo“ aus. Gehe zurück, vor den ersten Ergebnislisten stehen schon einige. Treffe dort auch Victor, den Russen, kenne ihn schon von einigen Triathlons. Er meint: "Es lief gut, 3. Platz in der AK 60, aber die Schwimmstrecke war wohl ca. 850 m!" Ich bin kurz hinter ihm auf dem 4. Platz. Im Schwimmen war ich schneller, beim Radeln hat er mich überholt. Er ergänzt: "Die ersten beiden sind wohl Semi-Profis?!"

Stelle mich eine Weile an die Zielgasse, feuere die Finisher an und genieße die Atmosphäre. Jetzt fängt es an leicht zu nieseln. Packe meinen Kram zusammen und beobachte wie einige, von der olympischen Distanz, mit den Rädern reinlaufen. Frage noch ein paar Leute nach einem Lift Richtung Berlin, aber die wohnen alle in der Nähe. Schiebe mein Rad zum Check-Out. Na ja, die 10 km bis nach Bestensee schaffe ich auch noch.

Rolle vorsichtig über das feuchte Kopfsteinpflaster raus aus Kallinchen. Der Nieselregen lässt nach. Die Landstraße ist wieder für den Autoverkehr freigegeben. Rolle gut durch Gallun, vorbei am Bauernhof nach Bestensee zum Bahnhof. Bei stärkerem Regen springe ich in die nächste Regio. Im Fahrradabteil sitzt schon ein Triathlet. Er sieht aus wie der Enkel von Willy Brandt. Ich frage: "Wo bist Du denn eingestiegen?" Er meint: "In Großkörös, ich dachte ab Bestensee wird es zu eng!" Wir unterhalten uns gut über

unsere Eindrücke. Kurz bevor er aussteigt, stellen wir fest, dass wir beide aus Bonn kommen. Dann imitiert er doch tatsächlich Willy Brandt mit den Worten:“ Was zusammen gehört, soll zusammen wachsen!“ Unglaublich, das war noch eine schöne Begegnung und ein Highlight zum Abschluss.