

TV Attendorn TRI-TIME Jahresabschluss 2011



Schon wieder ist ein Jahr fast rum und schon wieder heisst es für einen richtigen TRI-TIMER: 'nach der Triathlonsaison ist vor der Triathlonsaison'.

Nicht nur die Weihnachtsplätzchen sind gebacken, die Geschenke hoffentlich schon gekauft und die Weihnachtsbaumbeleuchtung überprüft, sondern auch die nächste Triathlonsaison hat sich schon im Kopf eingenistet. Ein Triathlet guckt spätestens jetzt, wann die Veranstaltungen 2012 stattfinden, er stöbert auf unserer Homepage nach den entsprechenden Links, bespricht bereits mit den Kollegen die nächste gemeinsame Teilnahme an einer Sportveranstaltung und bittet sie auf jeden Fall bescheid zu geben, wenn gewisse Termine veröffentlicht werden. Man darf nicht zu spät sein bei der Anmeldung; man darf nicht zu spät sein wenn man dabei sein will! Der 'Vorbereitungsdruck' wächst.... Ja, Buschhütten, dass ist ja bereits wieder klar. Da musste man ja nur zusagen, alles andere wird organisiert..... Aber für Bonn zum Beispiel, da sind einige Übernachtungstechnisch schon zu spät: Fakt ist, die Anmeldung für 2012 ist noch nicht freigeschaltet, da sind bereits alle Familienzimmer in einem netten Hotel in Bonn belegt. Und wenn man nachfragt, warum denn jetzt schon für Juni 2012 alles ausgebucht ist, bekommt man zur Antwort: „Da sind bereits einige Attendorner angemeldet!“ Aha, schießt es einem dann durch den Kopf, der Kollege von der Kurzdistanz war schneller und hat sich sein Federbettchen und damit die gute Nachtruhe bereits reserviert. Aber wer zuerst über die Ziellinie läuft wird am Veranstaltungstag entschieden und auch wenn ich mitten in der Nacht losfahren muss, um beim Start dabei zu sein und die Kollegen sich im Hotel noch mal umdrehen dürfen, ich werde alles geben... jetzt erst Recht, ihr Bettenklauer!

Aber erst, wenn dann irgendwann im Dezember auch das 'Terminabstimmgespräch 2012' mit dem Ehepartner, dem Lebensgefährten oder den übrigen wichtigen Personen im Leben eines jeden Triathleten stattgefunden hat, ist sie da, die



Gewissheit, dass man gut vorbereitet ist für die nächste Saison. In dieser Vorbereitungsphase lohnt es sich aber auch noch mal zurückzublicken auf das Vergangene. Noch mal die Erfahrungen und Geschichten aufzufrischen, um daraus für das nächste Mal zu lernen.

In diesem Sinne möchte ich euch wieder ein bisschen unterhalten und von meinen 'erlesenen' Erfahrungen im Ausdauersport berichten. Wie Duschan einmal schrieb: „Da sind sie wieder, die netten Worte des Abteilungsleiters.....“ Teils habe ich alles selbst erlebt und niedergeschrieben, teils finde ich mich auch wieder in den vielen Texten aus Büchern und Zeitschriften über unseren schönen Sport.

Da gibt es zum Beispiel die Geschichte mit den Steinen im Laufschuh:

Nichts ahnend laufe ich durch die Ennester Felder. Ich bin leichtfüßig wie eine Gazelle und gut gelaunt auf meiner Hausrunde unterwegs. Heute könnte ich meinen Rekord knacken.... Ich bin im Rhythmus, eins mit mir und meiner Umgebung, durchströmt von Endorphinen und roten Blutkörperchen. Letztere prall gefüllt mit Sauerstoff. Gerade steuere ich eine neue Bewusstseinssebene an, da fühle ich es knapp unterhalb der Achillessehne. Das 'unangenehme Gefühl' wandert hinab in den Schaft des Schuhs hinein, immer weiter nach unten, dann spüre ich es an der Ferse. Und dann ist es wieder weg. Ein Stein im Schuh! Des Läufers-Alptraum! Schlimm genug wenn einem so was im Training passiert, aber im Wettkampf, wenn der 'Lumpi' schon hinter einem ist..... nicht auszudenken. Da ist man im schönsten Flow und der blöde Stein bringt einen völlig aus dem Konzept. Verstehen kann ich daher nicht, das es einen Triathlonkollegen gibt, der tatsächlich mit einem Müsliriegel im Schuh noch die 10 Kilometer der olympischen Distanz gelaufen ist. Na ja, er hat auch größere Füße als ich und damit vielleicht mehr Platz im Schuh...

Im Grunde sind wir Läufer und Triathleten ja sowieso alles Optimisten. Zum Beispiel wenn es darum geht, bei der Anmeldung die Finishzeit zu schätzen, damit man im richtigen Startblock landet, knapp hinter Haile Gebrselassie oder Chrissie Wellington oder wenn man denkt „Ach, wegen der paar Meter bis daheim halte ich nicht an und



hole den Stein heraus.“ Aber diese kleinen Biester sind heimtückischer als man denkt. Mal sind sie da, dann wieder weg. Sie wandern im Schuh herum, von hinten nach vorne, von links nach rechts, von oben nach unten. Und dann sind sie wieder spurlos verschwunden. Wenn man den Schuh ausschüttelt sind sie einfach weg, in Luft aufgelöst. Je nach dem welcher Läuftyp ihr seid empfehle ich somit aus eigener Erfahrung für die nächste Saison drei Möglichkeiten für den Umgang mit dem Steinchen:

1. Ignoranz - Man spürt den Stein gelegentlich, versucht aber, ihn zu ignorieren. Dies erfordert große Willensanstrengung. Meist versteckt sich das Biest jedoch unter der Einlage, so ist er erträglich. Klarer Vorteil für Träger von orthopädischen Einlagen und Anwärtler für die Langdistanz, die müssen sowieso willensstark sein!
2. Aktivität - Versucht den Stein während des Laufens in eine angenehme Position zu ´schütteln´. Berücksichtigen muss man bei dieser Möglichkeit allerdings die Präsenz in der Öffentlichkeit. Es sieht nämlich alles andere als normal aus, wenn ein Läufer mit wutverzerrtem Gesicht, ein Bein wild umherschlenkernt, abwechseln rennt und hüpfht...
3. Resignation - Anhalten, hinsetzen, Schuh öffnen, falls auffindbar den Stein herausschütteln und diesen dann ordentlich beschimpfen. Achtung, meist kommt bei einem solchen Fall im Wettkampf dazu, dass dich der ´Lumpi´, den du bisher immer hinter dir lassen konntest, natürlich jetzt mit einem Lächeln im Gesicht überholt!

Aber auch wenn es schon mal kleine Steinchen und somit kleine Probleme in unserem Sport gibt darf jeder von uns stolz sein. Unser Ausdauersport hat nämlich einen hohen sozialen Stellenwert. Außer Autos, Frauen, Uhren, Schuhen, Urlaubszielen, Brillen, Computern und Handys ist es ja vor allem der Sport, über den die soziale Stellung des Einzelnen definiert werden kann. Der Fußballer rangiert für mich dabei eher am unteren Ende der Sozialprestige-Skala, während Golfer, Segler (wichtig: eigenes Boot!) und Reiter (wichtig: eigenes Pferd!) das obere Ende zieren. Es gibt nur



einen Sport, der alle toppt: Marathon, oder besser noch Triathlon. Einen solchen Wettbewerb beendet zu haben, dass kann man sich nicht erkaufen, da muss man ganz alleine durch! Ausdauersport ist somit ein Stück soziale Gerechtigkeit!

Nicht umsonst heisst es ja auch 'Der Schmerz geht, aber der Stolz bleibt!' oder 'Speed is sex, distance is love!'

Lasst euch also nicht ablenken, wenn mal etwas nicht so läuft wie es sollte. Haltet an euren Zielen fest und motiviert euch zum Sport. Denn denkt immer daran, dass alle diejenigen die im November oder Dezember ihren Arsch nicht hochbekommen im Sommer kein Full-House in der Radhose haben! Ausnahmen sind evt. die, die bei der Tri-Time-Tour 2012 wieder in 5 Tagen etliche Kilometer runterknallen!

Ich hoffe, das euch meine Zeilen bei Bedarf wieder ein bisschen motivieren konnten und ihr auch im nächsten Jahr wieder aktiver Teil unserer Triathlonfamilie seid !?

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle zum einen wieder bei Mario und Duschan für die gute Zusammenarbeit und Organisationsaufteilung und zum andern bei allen weiteren Abteilungsmitgliedern für die vielfältige Unterstützung die ich in diesem Jahr wieder von euch erfahren durfte. Ohne das Miteinander in unserer Abteilung wäre ich sicherlich auch nicht immer so motiviert - vielen Dank!

Allen wünsche ich frohe Weihnachten und einen guten Übergang ins neue Jahr 2012!
Wir sehen uns an der Finishline!

Mit sportlichem Gruß

Klaus Schneider

Abt.leiter Triathlon

im Dezember 2011