

Rückblick in das Triathlonjahr 2013...



Auch zum Ende dieses Jahres möchte ich es mir nicht nehmen lassen, euch meine persönlichen Gedanken zum vergangenen und kommenden Sportjahr mitzuteilen. Gerne denke ich erneut an die Erlebnisse zurück, die mich und euch in diesem Jahr zusammen ´bewegt´ haben.

Wie immer fallen mir natürlich sofort die vielen Abende ein, an denen wir bis nach Mitternacht gezecht, Unmengen von Süßigkeiten gegessen und nicht minder alkoholische Getränke zu uns genommen haben. Ob tatsächlich anschließend jemand noch mit dem Rad nach Hause gefahren ist, kann ich beim besten Willen nicht mehr sagen.....

Spaß beiseite, ganz so wild sind wir Triathleten ja auch nicht.... Zwar manchmal ein bisschen bekloppt und von verrückten Ideen beflügelt, aber es hält sich immer noch in Grenzen. Spätestens, wenn die neue Promillegrenze für die Radler kontrolliert wird, werden wahrscheinlich auch die letzten, einsamen ´Helferpartybesucher´ so nach und nach zu den Wanderern wechseln....

Im nun fast vergangenen Jahr haben wir neben dem Sport auch wieder etlichen Stunden zusammen gesessen, organisiert, Mails geschrieben, auf der Homepage gepostet, SMS verschickt und tatsächlich auch ab und an mal telefoniert. Alles mit dem Ziel unsere Abteilung am Leben zu halten, den Zusammenhalt zu stärken, neue Kollegen und Kolleginnen willkommen zu heißen, für andere etwas sportliches anbieten zu können, einfach nur Spaß zu haben oder auch mal ohne Sport Zeit mit jemanden zu verbringen.

Meiner Meinung nach ist uns dieser Mix in 2013 wieder gut gelungen. Von der Nachwuchsförderung über gemeinsame Events und Ausflüge bis hin zur Teilnahme an Triathlonveranstaltungen, bei denen wir bis zur AK 65 vertreten waren. Für alle war etwas dabei und wer nicht mitgemacht hat, ist selber Schuld!

Dem kompletten Orgateam um den Kinder- und Jugendtriathlon, sowie Uli und Sabine S., Mario und Duschan möchte ich besonders danken, da ihr wie immer einiges an Zeit investiert habt und ich von Euch viel Unterstützung erfahren habe - DANKE!

Ich hoffe, ihr seid auch in den nächsten Jahren ALLE weiterhin dabei, bringt neue Personen zum Triathlonsport und wollt mit und in der Abteilung alt werden? Dann wäre ich ´meinem Lebenswerk´ ein Stück näher gekommen....

Neben unserem schönen Abteilungsleben und den vielen weiteren, positiven Aspekten unseres sportlichen Daseins gibt es aber leider auch Erfahrungen der anderen Art. Das diese Erfahrungen bei den schon leicht ´angegrauten´ Triathleten unter uns im letzten Jahr immer mehr zum ´Sportgespräch´ wurden, ist mir schon aufgefallen.

Das 'Verschleiß und Wehwehchen' in gewissem Maße zum Leben gehören ist sicherlich normal. Wenn diese größer werden sucht sich der bekennende Triathlet im Normalfall eine Alternative. Er nimmt natürlich weiterhin am Vereinsgeschehen teil, versucht jedoch auf eine neue Art und Weise seinen sportlichen Erfahrungshorizont zu erweitern. Ich denke, dass einige von uns evt. in 'dieser Phase' angekommen sind.



Sicher war es ab und an verrückt, wenn wir uns am Wochenende morgens um 6 Uhr bei -15 Grad Celsius zum Laufen getroffen haben.... Einzigartig und erlebnisreich war es aber alle mal und daher wollte ich diese Zeit nicht missen (evt. kommt sie ja mal wieder?).

Da das mit dem gemeinsamen Laufen seit einiger Zeit aber nicht mehr so gut klappt, wurde für die müden Knochen ein angenehmerer Weg der sportlichen Betätigung gesucht: Aktuell werden nun morgens im Dunkeln die Überschuhe angezogen, der Scheinwerfer am Lenker befestigt und man trifft sich zum Mountainbike fahren. Wenn man den inneren Schweinehund überwinden kann, geht das alles! Ein- bis dreimal nach Hülschotten hoch, dann Brötchen holen und ab nach Hause - wie sonst könnte ein Wochenende schöner beginnen?

Mit diesem gekonnt schriftstellerischen Übergang bin ich somit bei der längsten Teildisziplin des Triathlonsports angekommen, dem Rad fahren!

Mir war immer bewusst, dass ich mehr Zeit im Rennradsattel verbringen muss, um ein besserer Fahrer zu werden. Doch bisher bin ich halt immer am liebsten gelaufen.....

Das Laufen hört gewissermaßen schon immer zu meiner Identität. Dies drückt sich letztendlich auch in meiner Emailadresse RunningKlaus@gmx.de aus und so kennt ihr mich halt! Dies will ich grundsätzlich auch nicht ändern, doch bin auch ich aktuell auf der Suche nach einer 'Ersatzdroge'.

Mein sportlicher Vorsatz für das neue Jahr lautet somit:
'Nicht mit dem Laufen aufhören, aber versuchen mehr zu biken!'

Ob Rennrad oder Mountainbike ist eigentlich egal. Mein Bedürfniss als Sportler ist, meine Leidenschaft in mein tägliches Leben zu integrieren. Dabei dürfen meine Mitmenschen und meine Umwelt natürlich nicht unter meinem Hobby leiden müssen.

Ich möchte für mich als Sportler immer wieder etwas persönlich Herausragendes leisten. Ob es ein Start bei der Challenge in Roth ist oder ein einsamer, strammer Marsch mit Stirnlampe und Gamaschen in 30 cm hohem Schnee morgens um 5 Uhr in den sauerländer Bergen, das ist egal. Ich möchte meine Fähigkeiten, meine Fitness, meine Form und die Distanzen verbessern, die ich zurücklege. All diese Erfahrungen bereichern und erfüllen mich mit innerer Zufriedenheit, weil ich denke, dass es ein Ausdruck eines Teils meiner Persönlichkeit ist. Ich bin an dieser Stelle meiner Frau und meinen Kindern dafür dankbar, dass ihnen die Bedeutung, die der Sport für mich hat, bewusst ist.

Anhand dieser 'Grundeinstellung' habe ich mir mal Gedanken zu meinen persönlichen

‘Fahrraderfahrungen’ gemacht. Was erlebe ich eigentlich, wenn ich im Sattel sitze und alleine oder in der Gruppe meinen Sport betreibe?:



Einerseits muss man sein Bestes geben, wenn man einen Berg hinauffährt oder alleine auf langen Geraden in Roth oder anderswo gegen den Wind antritt. Andererseits kann man meist anschließend direkt die Früchte seiner Anstrengungen ernten, wenn es den Berg wieder hinunter geht oder einem der leichter werdende Gegenwind etwas Abkühlung verschafft.

Der eine fährt lieber bergauf, der andere lieber bergab. Aber das Schöne (oder doch das Gemeine?) ist, dass bei jeder Tour meist von allem etwas dabei ist und das macht für mich das Radfahren aus.

Immer wieder finde ich es interessant zu erkennen, wie sich mein Wahrnehmungshorizont zum Beispiel auf einer TRI-TIME Tour verändert:

Geht es steil bergauf, hämmert das Herz in meiner Brust, die Schultern und Arme schmerzen evt. vom Drücken und Ziehen des Lenkers. In einer solchen Situation wandert mein Blick nur noch zwischen dem Asphalt direkt vor meinem Rad und dem Straßenrand hin und her. Ich blicke nur noch in die nähere Umgebung. Während ich über dem Lenker hänge sehe ich die wechselnde Fahrbahnbeschaffenheit und wie sich diese auf einmal bei kleiner werdender Geschwindigkeit berauf bemerkbar macht. Ich sehe Insekten und Schotter langsam an meinem Rad vorbeiziehen. Ich höre meinen Rahmen komische Geräusche machen. All diese Details erfährt, bzw. erlebt man nicht, wenn man mit höherer Geschwindigkeit und deutlich entspannter anschließend den Berg auf der anderen Seite wieder runter fährt.

Beim bergab fahren, sind diese Erfahrungen irgendwie anders:

Ich nehme den wechselnden Straßenbelag nicht mehr so sehr wahr und schwebe förmlich ins Tal. Die Rahmengeräusche werden durch das Windgeräusch in meinen Ohren abgelöst und mein Blick passt sich wieder der Geschwindigkeit an. Dieser muss nun in die Ferne schweifen, um bei der höheren Geschwindigkeit mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Ehrlicher Weise muss ich zugeben, dass ich mich ab und an auch erschrecke, wenn mich plötzlich ein TRI-TIMER in Aeroposition bergab überholt, den ich bergauf gerade ‘versemmeln’ konnte. Meist sind es die ehemaligen Motorradfahrer oder diejenigen, die keine ängstlichen Gedanken bei einer Tempoabfahrt pflegen. Manchmal ist es aber einfach auch nur die größere Körpermasse, welche die Kollegen schneller zu Tale zieht als mich. Aber egal, beim nächsten Anstieg sehen wir uns wieder! (Anm. des Autors: Früher hätte ich ‘hören wir uns wieder’ geschrieben. Aber die Zeiten meines Principia mit Grip-Shift und den legendären Knackgeräuschen beim Schalten sind ja nun vorbei.... In diesem Zusammenhang: ab 2014 fahre ich hinten 11-fach!)

Kommen wir nun zum Abschluß und damit zurück zu den kleinen Herausforderungen, die unser Sportlerdasein so schön bereichern.

Damit ich meinem Vorsatz gerecht werde plane ich im nächsten Jahr eine Radtour zu meinem

Bruder in die Pfalz. Über die Autobahn sind das fast genau 300 km, was bei einer Renradtour heraus kommt, kann ich noch nicht genau sagen, auch wenn die ersten Überlegungen bereits getätigt wurden. Der 'Rahmen' für die Herausforderung ist wie folgt gegeben: Start in Attendorn um ca. 4 Uhr, geplante Zielankunft dann abends so um 20 - 21 Uhr in der Pfalz. Pausenzeiten sind bereits grob eingerechnet.

Das Ganze dann am ersten oder zweiten Juliwochenende, da es früher (Mittsommernacht!) terminlich bei mir nicht geht und später die Ferien in Rheinland-Pfalz beginnen.



Mit einer Frage schließe ich meine diesjährigen 'Gedanken' ab und wünsche Euch und euren Familien einen schönen vierten Advent, gesegnete Weihnachten und einen guten Übergang in das neue Jahr!

-> Hat jemand Lust mitzufahren? (günstige FeWo vor Ort für eine Nacht sollte kein Problem sein...)

Wir sehen uns an der Finishline!

Mit sportlichem Gruß
Klaus Schneider
Abteilungsleiter Triathlon
im Dezember 2013

