

Der Rennbericht von Thorsten Bauer

Triathlon | Thorsten Bauer nutzte den Karlsrufer Triathlon als letzten Test vor seinem Saisonhöhepunkt beim OstseeMan im Schleswig-Holsteinischen Glücksburg.



Thorsten Bauer bewältigte die 48 Kilometer auf dem Rad mit einem Stundenmittel von gut 41 km/h (Foto: Archiv)

Am 17.07.2011 fand in Karlsruhe bei Dachau ein Triathlon über die Olympische Distanz statt.

Naja, ... fast olympisch. die Radstrecke war knapp 8 Kilometer länger als normal, eine extrem schnelle Drückerstrecke mit einer kurzen, teils winkligen Anfahrt und vier Wendepunkten.

Alles in allem schien dies das ideale letzte Testrennen vor meinem Saisonhöhepunkt beim OstseeMan in Glücksburg, über die Langdistanz zu sein. Ich freute mich unheimlich auf den Start nach den sehr umfangreichen letzten Trainingswochen.

Um 09:10 Uhr fiel der Startschuss. Ein Landstart ins herrliche, ca. 19° C warme und klare Wasser des Karlsrufer Sees. Den Dreieckskurs konnte ich nach 24:25 Minuten auf Platz 68 hinter mich bringen. Nach dem Wechsel ging es auf die Radstrecke. Jedoch durfte man diese trotz des flachen Profils nicht unterschätzen. Im-

merhin musste man durch die Anfahrt und die Wendepunkte 6-mal fast aus dem Stand beschleunigen. Ausruhen oder dahin rollen gab es so gut wie nie.

Mit einem Durchschnitt von 41 km/h konnte ich meine Lieblingsdisziplin nach 01:07:10 Stunden beenden. Das bedeutete die 9.-schnellste Radzeit des Tages. Damit kam ich auf Gesamtplatz 16 zum zweiten Wechsel.

Beim Laufen konnte ich meine Stärken nicht ganz ausspielen. Nach durchschnittlichen 37:54 Minuten lief ich auf Gesamtplatz 14 durchs Ziel. Ich erreichte damit die 13.-schnellste Laufzeit.

In der Summe aller Zeiten standen für mich nach dem Zieldurchlauf 02:12:57 Stunden auf der Uhr. Belohnt wurde ich mit Platz 14 in der Gesamtwertung und dem 4. Platz in der Altersklasse

Fazit: Mein schnellstes Rennen über die Kurzdistanz, wenn man die 8 Kilometer abzieht nur knapp über der 2-Stunden-Marke. Vor allem die zurückgefundene Stärke auf dem Rad stimmt mich zuversichtlich für den OstseeMan. Diese Woche nochmal trainieren, dann zwei Wochen Tapering - dann ist es endlich so weit. Der 07. August, der Tag auf den ich dann fast 9 Monate hin trainiere ist endlich da.

Ach ja, gewonnen hat übrigens Lothar Leder.

(17. Juli 2011 – T. Bauer)