

Steinberg Triathlon

Am 15. Juni 2008 startete ich (Stefan Michalicka) bei der Mitteldistanz in Steinberg. Die 2 km Schwimmen waren durchwachsen. Ich hatte wie immer etwas Startschwierigkeiten und verlor eine vor mir schwimmende Gruppe. Allerdings war das Geprügel nicht schlimm und nach so 1 km hatte ich einen guten Rhythmus. So gelang es mir wenigstens wieder auf die Gruppe aufzuschwimmen und einige Plätze gut zu machen. Insgesamt bin ich aber mit meiner Schwimmzeit von ca. 34:30 nicht zufrieden. Den 1. Wechsel muß ich wohl dieses Jahr auch noch etwas üben: nichts hat funktioniert wie es sollte und ich hab so 4 Minuten gebraucht. Und so bin ich als 60.er aufs Rad gestiegen.

Die erste halbe Stunde auf dem Rad lief auch nicht so prickelnd. Ich hatte einen relativ hohen Puls und habe keinen richtigen Tritt gefunden. Auf einmal lief es und ich hab viele Plätze gutgemacht. Auch kurze Regenschauer konnten mich nicht bremsen. Mit einem 1:56:30, also ein 37-er Schnitt auf 73 km, damit bin ich mehr als zufrieden. Der 2. Wechsel war auch noch nicht perfekt, aber besser als der 1.

Das Laufen fiel mir von Anfang an sehr leicht. Ich konnte von Anfang an ein sehr hohes Tempo laufen. Ich lief die 20 km in 1:18:27, d.h. den km auf 3:55 min. Das war für mich eine sehr große Überraschung und hat mich an diesem Tag am meisten gefreut. Ins Ziel kam ich als 14. in 03:54:33.

Der See an sich war sehr schön zu schwimmen. Das Wasser hatte eine angenehme Temperatur und eine hervorragende Sicht. Ich denke, daß auch genügend Bojen zur Orientierung verankert waren (wobei das bei mir egal war, hab mich eh an den anderen orientiert). Die Radstrecke war auch gut zu fahren. Das Profil kommt aufgrund der wenigen Rhythmuswechsel Drückern entgegen. Ein paar holprige Teilabschnitte waren ohne Belang. Die Helfer haben die Strecke gut abgesperrt und so auch Gefahrensituationen verhindert. Leider war die Einfahrt zum Damm durch den leichten regen etwas schmierig. Die Helfer haben zwar gewarnt, aber ich glaube hier hätten sie die Fahrer mehr abbremesen müssen. Die Laufstrecke verlief zu ca. 75% durch einen Wald. Dies ist natürlich bei hohen Temperaturen von Vorteil. Die Strecke geht meist über geschotterte Wege und ist leicht wellig, ein starker Anstieg ist je Runde eine kleine Herausforderung. Kurzum: eine schöne Strecke und dafür daß dies die Erstaustragung war hervorragend organisiert.