

## Duathlon-WM Zofingen

am vergangenen Sonntag, 7. September, startete Michalicka beim Langdistanzduathlon in Zofingen. Dabei waren durch heftige Regenfälle schwerste Bedingungen zu bewältigen. Nebenbei gilt dieser Wettkampf als einer der härtesten Duathlons aufgrund des bergigen Höhenprofils, vor allem auf der Laufstrecke. Die ersten zehn Laufkilometer waren sehr schwer - bergab wollte ich nicht mit den anderen das hohe Tempo mitgehen.

Beim Radfahren lief es zu Beginn auch nur schleppend. Puls und Tacho waren wegen Regen und der Schweizer Stromleitungen komplett ausgefallen, bin also nach Gefühl gefahren. Nach einer halben Runde bin ich auf einen Bekannten (Alfred Rahm) vom CIS Amberg aufgefahren. Zu dem Zeitpunkt hat es richtig geschüttet. Die Sicht war quasi null. Da ich die enorme Radstärke von Rahm nur zu gut kenne, habe ich mich dann an Alfred gehalten, so nach dem Motto: wenn ich mit Alfred mitfahren kann, dann paßt die Zeit. Als wir wieder am Bodenberg waren, etwa eine Runde weiter, bin ich an Alfred vorbei, dachte der kommt schon wieder. Dem war nicht so. Im weiteren Verlauf ist Rahm ausgestiegen. Bei der Abfahrt hat mich dann ein sehr guter Radfahrer überholt, an dem ich mich zunächst bin einer kleinen Gruppe festgebissen habe - alles im erlaubten Bereich. Beim darauffolgenden Berg hat dieser ein enormes Tempo eingeschlagen, dass die Gruppe nicht halten konnte. Später musste ich den "Tempomacher" auch ziehen lassen. In dieser Rennphase habe ich mich doch etwas übernommen und konnte mich total erschöpft in die Wechselzone noch retten. Zu diesem Zeitpunkt war ich auch sehr gut plaziert. Die Hölle stand aber mir noch bevor. Der abschließende Lauf war der Wahnsinn: Eine steile Rampe und dann sehr stark wellig mit unglaublichen Steigungen, das gleiche ging als Wendepunktstrecke wieder zurück. In der ersten Runde hatte ich 2-3 Krämpfe. Dann kam die zweite Runde - ich glaube ich hatte 20 Krämpfe. Bergauf Krämpfe und keine Kraft mehr. Bergab konnte ich kein Gas mehr geben, weil die Muskulatur hart und verkrampft war - Dämpfung war keine mehr da. Die letzten Kilometer habe ich unglaublich viele Plätze verschenkt, aber es ging nicht. Ich war wirklich froh im Ziel zu sein. So was Hartes hab ich noch nicht mitgemacht. Mit der Zeit bin ich zufrieden, und mit der Platzierung erst recht. Ich bin 36. Gesamt und 6. in der Altersklasse, und das bei einer Weltmeisterschaft - mehr kann ich wirklich nicht erwarten. Auf den 3. Platz hat ehrlich gesagt auch nicht viel gefehlt, wir haben uns ständig auf der Radstrecke gesehen und er hat mich erst am Ende der Laufstrecke gepackt. Es waren starke Ausdauersportler an einem sehr harten Wettkampf am Start.