

Challenge Wanaka, 16.01.2010

>hier gehen die Uhren anders, oder 3,8 - 180 - 42,2 können ganz schön lang werden<

Hallo Leute,

auch der längste "Urlaub" ist irgendwann zu Ende. Bin seit einigen Tagen aus Neuseeland zurück und fühle mich noch müde wegen der Zeitumstellung von 12 Stunden. Deshalb hat das hier auch alles etwas länger gedauert:

Warum eigentlich Neuseeland ? War sowieso ein Punkt auf meiner "to-do-Liste" und die Sache mit der Challenge Wanaka zu kombinieren kam da eigentlich gerade recht. Mit Langtriatlons in ersten Quartal des Jahres kenne ich mich ja inzwischen aus. Von Anfang an lief aber so ziemlich alles etwas anders als erwartet:

Dass eine Vorbereitung im Winter nie optimal sein kann ist klar. Mit soviel Schnee und Eis war aber nicht unbedingt zu rechnen. Wirklich lange Radtraingseinheiten waren eigentlich überhaupt nicht möglich, wenn dann nur mit dem MTB, auf der Strasse ging seit 2 Monaten nichts. (Krämpfe garantiert) Einen Ersatz dafür können auch gesteigerte Laufumfänge nicht bieten. Dabei stellen sich höchstens noch irgendwelche Wehwehchen ein.

Die ziemlich langsam erscheinenden Finisherzeiten und das winzige Starterfeld von 150 Leuten der Vorjahre musste ja auch Gründe haben. Welche, sollte sich noch rausstellen.

Nach vier Tagen Anreise und einigen weiteren Tagen Akklimatisierung sollte es dann am 16.01. Um 7.00 Uhr soweit sein: Start zur Challenge Wanaka 2010.

Schon beim offiziellen Test der Schwimmstrecke zwei Tage vor dem Wettkampf wurde mir schlagartig klar, dass ich nicht nur ein Warmduscher sondern auch ein Warmbader bin. Mit allergrößter Mühe habe ich eine Runde geschafft und bin tatsächlich von den ca. 100 Angetretenen als fünftletzter ! nach 51 Minuten an Land gespült worden. So kalt war mir noch nie in meinem Leben und ich hoffte noch zumindest auf eine Streckenverkürzung. Da war aber zu keinem Zeitpunkt eine Rede von. Der Neuseeländische Triathlonbund legt keine untere Temperaturgrenze fest. Es bleibt immer den Veranstaltern überlassen. Herzlichen Glückwunsch ... irgendwie sind die unten besser abgehärtet.



Insgesamt hatte ich schon eine Schwimmzeit von 1:30 Std. befürchtet, besonders als dann herauskam, dass die Temperatur im, laut Reiseführer "wärmstem See der Südinsel" nur 13,7 Grad betrug. Tags zuvor war noch von 14,6 Grad die Rede. Fast alle Teilnehmer sind deshalb mit Neoprenkappen und -füßlingen ausgerüstet, was in Europa eher unüblich und unnötig ist.

Entsprechend langsam waren allgemein die Schwimmzeiten über die beiden 1,9 km langen Schwimmrunden. Meine 1:18:21 waren dann doch noch unter meinen Befürchtungen. Die noch halbgefüllte Wechselzone lässt die ungefähre Platzierung (78) irgendwo im Mittelfeld erahnen und noch Hoffnung für eine Verbesserung wie schon so oft vorher. Die anderen hatten also auch Probleme.

Allerdings dauert es bestimmt eine Stunde bis der Körper wieder normale Betriebstemperatur erreicht hat. An den Füßen auch noch deutlich länger. Die permanent wellige Strecke mit unangenehmen Anstiegen und steilen Abfahrten sowie der extrem raue neuseeländische Asphalt kosten schon auf den ersten 20 Kilometern zum Wendepunkt in der spektakulären Glendhu-Bay deutlich mehr Kraft als erwartet. Zwar lassen sich hier leicht einige Plätze gutmachen aber die zu erwartende Radzeit würde deutlich über den angepeilten 5:30 Std. liegen, soviel war schon jetzt klar. Irgendwie fehlt auch der letzte Druck und die richtige Lockerheit. Alles geht unglaublich schwer. Trotzdem werde ich auf der gesamten Strecke nur von einem einzigen Teilnehmer überholt. Das passiert so bei Kilometer 52 und der ist auch noch aus meiner AK. Ich versuche gar nicht erst dranzubleiben, denke schon jetzt nur noch ans Durchkommen.



In den zahllosen Hügeln entlang des Lake Dunstan lässt sich zwar ab und zu ein Platz gutmachen aber insgesamt muss ich gefühlsmäßig viel zu hart arbeiten und mich im Minutenabstand neu motivieren. Fast drei Stunden kommt der Wind mittlerweile von vorne und trägt zu weiterer Zermürbung bei. Eine Endzeit unter 11 Stunden, so wie erhofft, scheint schon früh am Tag unerreichbar wenn nicht beim Marathon ein Wunder passiert.



Kilometerweit nichts

Ab der Hälfte der Radstrecke fährt man am anderen Seeufer mit nur leichten Steigungen zurück Richtung Wanaka. Ab hier läuft es jetzt mit Rückenwind und teilweise neuem Strassenbelag deutlich besser. Dafür hat sich das Feld mittlerweile sortiert und zwischen 90 und 140 Kilometer sehe ich, außer an den Verpflegungsstellen, keinen Menschen mehr. Die Zeitabstände betragen hier wohl mehrere Minuten, weil es sich teilweise kilometerweit blicken lässt.

Damit die Euphorie aber nicht zu groß wird warten ab 140 Kilometer die längsten und steilsten Anstiege der Radstrecke. Alle diejenigen, die ich ab jetzt noch einhole, kippen fast vom Rad und sind völlig erledigt. Habe selten so fahle Gesichter und so kleine Übersetzungen gesehen.

Die über 15 % steile Rampe zum Lake Hawea 30 Kilometer vor dem Radziel fordert die allerletzten Reserven. Die traumhaften Aussichten auf das kristallklare Wasser und die schneebedeckten Berge entschädigen wenig für die Schinderei. Weil man sich langsam auch wieder bewohntem Gebiet nähert und die Anwohner einen anfeuern vergehen die abwechslungsreichen letzten 30 Kilometer der Radstrecke mit permanentem Auf und Ab relativ zügig. Selten habe ich eine Wechselzone so herbeigesehnt wie heute. Selten war ich auch so lange unterwegs gewesen für die 180 Kilometer: 5:47:46 standen am Ende auf der Uhr, bedeutete Platz 34 und war doch nur ein Zwischenspiel mit über 1700 Höhenmetern.

Was jetzt folgte, und was gemeinhin als Marathon bezeichnet wird, hat mit normalem Marathon, außer der Streckenlänge, absolut nichts gemeinsam:



Km 1 der Laufstrecke

Ab der Wechselzone führt schon der erste Kilometer mit ordentlicher Steigung in die Wildnis. Ca. 2/3 des 2-Runden-Kurses sind richtig off-road, mit schmalen, steinigen Pfaden und tiefen Sandpassagen, sowie unterschiedlich langen Anstiegen und Gefällen von vielfach deutlich mehr als 20 %. Da läuft niemand mehr. Insgesamt summiert sich das auf über 500 Höhenmeter. Ein wahres Fest für die Oberschenkel.



Auf geht's..



Spektakulär, aber anspruchsvoll



Single trail auf der Laufstrecke

Da nur alle 3 bis 4 Kilometer eine Verpflegungs- und Wasserstelle eingerichtet war hatten die meisten Teilnehmer auch mit der inzwischen starken Mittagshitze von über 30 Grad und der extremen UV-Strahlung zu kämpfen.



Mein Sonnenbrand hat dann noch über 2 Wochen angehalten.



Mit der Laufzeit von 4:01:32 (Platz 29) muss ich unter diesen Bedingungen wohl zufrieden sein, mehr war nicht drin.

Die Summe aller Schwierigkeiten erklärt die Endzeit (11:14:42), nicht das, was ich erhofft hatte, aber in Anbetracht der Umstände absolut zufriedenstellend, wenn man die Ergebnisliste betrachtet: Gesamtplatz 38, AK 11.

Bester Deutscher-Agegrouper und zweitbesten Europäer !! Immerhin.

Wer mal etwas ganz besonderes erleben möchte oder es besser machen will:
Hinfahren !!

Meine Europäischen Herausforderungen können nur noch lauten: Norseman, Embrun, Inferno.

Bin auf Eure, hoffentlich zahlreichen, Reaktionen gespannt.

Olli Becker
Tecklenburg