

## Knappenman XXL 2019

Nachdem ich 2018 die Meck Pomm 300km Runde geschafft hatte, stellte ich mir die Frage: Welche Herausforderung nehme ich für das Jahr meines 50. Geburtstages 2019 an.

Da ich mich bei den längeren Wettkämpfen wie HD Arendsee oder Hölle von Q besser aufgehoben fühlte, fasste ich im November 2018 den Beschluss, 2019 eine Langdistanz zu versuchen.

Durch die flachen Strecken und dem Zeitpunkt des Wettkampfes, war der Knappenman in der Lausitz mein Favorit. Um eine Langdistanz zu absolvieren, sollte man schon mal einen Marathon gelaufen sein. (So stand es im allwissenden Internet)

Gesagt, getan! Im Winter bin ich dann viel gelaufen und habe im Januar das 1. Mal die Marathondistanz geschafft. Einen Tag später buchte ich nach Absprache mit meiner Familie, die mich voll unterstützte, die Langdistanz.

Die Saison verlief verletzungsfrei mit 2 Halbdistanzen in Arendsee und Uelzen, sowie 2 OD in Löderburg und Havelberg. Die Monate verflogen rasch, ich wurde 50, und nun stand der Wettkampf auch schon vor der Tür. Die letzten Tage checkte ich ständig das Wetter, die Wassertemperatur vom Dreiwäbener See und schaute mir Rennberichte der letzten Jahre im Netz an. Ja, man macht sich schon verrückt. 😊

Am Freitag reisten wir in die Lausitz und holten am Abend die Startunterlagen am See ab. Alles sah für den Wettkampf perfekt vorbereitet aus. Für meine Frau Anke, die mich bisher auf jeden Triathlon begleitete, gab es auch eine tolle Beach Bar mit Liegestühlen sowie eine Eisdiele. ;-) An der Beach Bar bekam ich dann auch die obligatorischen Nudeln und ein 0,0 Weizen.



Nach einer kurzen Nacht, die um 4:30Uhr endete, machten wir uns um 5:30Uhr auf zum See. Dort checkte ich im Wechselgarten ein und ließ die Atmosphäre auf mich wirken. Es war fast windstill und die Sonne ging gerade über den See auf. Man hörte viele Sprachen, was ich bis her von keinem Triathlon kannte.

Pünktlich um 7 Uhr startete der XXL Wettkampf mit heroischer lauter Musik, die mir fast ein wenig „Pippi“ in die Augen trieb. Insgesamt 75 Männer und 11 Frauen sowie 7 Staffelteilnehmer, liefen vom tollen weißen Sandstrand ins klare 22 Grad warme Wasser. Wir schwammen 2 Runden a 1,9km mit einem kurzen Landgang, bei dem die freundlichen Helfer einen Becher Wasser reichten. Die Schwimmrunden vergingen schnell, und ich war froh ohne Krämpfe und mit meinem mega Schwimmstil „Kopf über Wasser“, den ersten Part geschafft zu haben.



Wieder einen Becher Wasser und ein Kuss für meine Frau, ging es ab in den Wechselgarten. Neo aus, eine halbe Banane und etwas getrunken, ging es auf die Radstrecke. Beim Laufen aus dem Wechselgarten fuhr ich mit meinem Rad noch über eine Tüte mit weißen Kapseln. Hm, was mag da wohl drin sein? Vitamine?

180km vor den Augen, ging ich es sehr langsam an. Es mussten 6 Runden gefahren werden. Bei jeder neuen Runde kamen die Starter am Stimmungsnest bzw. der Verpflegungsstation vorbei. Es wurde von Wasser über ISO, Cola, Bananen alles ausreichend gereicht. Anke war gebrieft worden, mir meine Eigenversorgung wie bei der Tour de France zu übergeben. (hat sie toll gemacht)



Nach und nach überholte ich einige Fahrer und alles fühlte sich gut an. Nach der 4. Runde kamen die 319 Mitteldistanzler auf die Radstrecke und ab da wurde es voll.

12 m Abstand halten, war manchmal nicht so leicht. Die Streckenposten hatten aber alles gut im Griff und ermahnten die Sportler freundlich aber bestimmend.

Nach 6 perfekten Runden mit einer Abweichung von maximal einer Minute je Runde erreichte ich wieder den Wechselgarten. Ich stieg in meine Laufsachen, trank einen Schluck und nahm einen Biss von der inzwischen gut gegarten übrig gebliebene halben Banane. Ab ging es auf den letzten Part.

4 Runden à 10,5km bei 28 Grad sollten doch zu schaffen sein. Komischer Weise stellte ich mir nie die Frage: Warum tust Du Dir das an?! Ich war mir sicher es irgendwie zu schaffen. Nach der 2. Runde sagte mein Kopf, du kannst ja auch mal gehen. Naja, eines meiner leichtesten Übungen. Ab da hangelte ich mich von einer Verpflegungsstation zur Nächsten und lernte unterwegs viele Leidgenossen kennen.

Als ich dann das 3. Rundenband bekam wurde mir klar, dass ich es schaffen werde. Ich lief weiter und verabschiedete und bedankte mich bei jeder Verpflegungsstation und bei den Zuschauern für den freundlichen und professionellen Support. Auch wenn viele mit Frankfurt oder Roth liebäugeln, der Knappenman in Lohsa am Dreiwäbener See ist eine sehr gut organisierte, verhältnismäßig günstige tolle Veranstaltung die ich nur weiter empfehlen kann.

Nach 11 Stunden 18 Minuten und 49 Sekunden erwartete mich Anke freudestrahlend im Ziel. Ein für mich perfekter Wettkampf war vorbei und ich habe das Ding in der Tasche.



Vielen Dank an Jonathan, der mich auf ein anderes Level beim Laufen gebracht hat, und natürlich an meine Familie für die monatelange Unterstützung.

Langdistanz check

<https://baer-service.de/ergebnisse/KNA/2019/93>

Sport frei

Olaf