

## Neue persönliche Bestzeit von Sven Feldmann über die Triathlon Langdistanz beim Challenge Roth

Es war ein wahres Triathlon Fest, das am Sonntag, den 25. Juni im fränkischen Roth bei der traditionsreichsten deutsch Triathlon Langdistanz über 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen stattfand. Rund 300.000 Zuschauer verfolgten entlang der Strecke die Siege der Schweizerin Daniela Ryff und des Dänen Magnus Ditlev, die jeweils in Rekordzeit gewannen und verwandelten den kompletten Landkreis in ein Tollhaus. Mit dabei und in den Genuss dieser Atmosphäre kommend war TV Igstadt Triathlet Sven Feldmann. Vier Jahre nach seiner letzten Langdistanz in Frankfurt nahm er den Challenge Roth in Angriff, hier sein Bericht:

Gemeinsam mit 3500 Einzelstartern und 650 Staffelschwimmern stand ich ab 5:30 Uhr morgens am Main-Donau-Kanal bei Hilpoltstein und bereitete mich in der Wechselzone 1 auf meine erste Langdistanz seit 2019 vor. Das Wetter war gut, die Stimmung noch ruhig aber man konnte an den Ufern und auf der Brücke über den Kanal schon bemerken, dass die Veranstaltung auf ein großes Zuschauerinteresse stoßen sollte. Es waren viele der Topstars der internationalen Triathlon Szene am Start und die weckten die Neugier. Dazu kamen die vielen Begleiter von Agegroupen, die ihre Leute an der Strecke anfeuern wollten, um dadurch deren langen und anstrengenden Tag etwas erträglicher gestalten zu können. Um 6:30 Uhr starteten die Profi-Herren und um 6:33 Uhr die Profi-Damen, für mich sollte der Startschuss um 7:30 Uhr fallen. Bevor ich mich ins Wasser begab habe ich mir aus erster Reihe den ersten Wechsel der schnellsten Profis angesehen.

Doch dann ging es auch für mich los: gemeinsam mit 199 anderen Athleten in meiner Startgruppe begab ich mich auf die 3,8 km Schwimmen im Main-Donau Kanal, zunächst 1,5 km in die eine Richtung, dann eine 180 Grad Wende und 1900 m in die entgegengesetzte Richtung, um dann nach einer erneuten 180 Grad Wende die restlichen 400 m zurück zum Schwimmausstieg zu absolvieren. Knapp 1:17 h habe ich dafür gebraucht und das war nicht gut aber auch nicht total schlecht.

Schnell pellte ich mich aus meinem Neoprenanzug, zog die Radschuhe an, rannte zu meinem Rad, stülpte mir den Helm über und machte mich auf die zwei Radrunden à 90 km durch den Landkreis Roth. Die Stimmung am Streckenrand war prima, in jedem Anstieg und bei jeder Ortsdurchfahrt wurde man angefeuert und der Höhepunkt dieser Anfeuerungen war sicherlich am Solarer Berg, wo tausende Zuschauer standen und einen ohrenbetäubenden Lärm veranstalteten. Gänsehaut pur, ein Wahnsinn. Schon vor dem Solarer Berg wurde ich von der Männerspitze überholt, Magnus Ditlev und Sam Laidlow kamen an mir vorbei geflogen. Danach dauerte es für mich überraschend lange, bis Ben Kanute und Patrick Lange als erste Verfolger auftauchten. Nach dem Solarer Berg ging es vorwiegend bergab zurück nach Hilpoltstein und dann auf die zweite Runde. Ich fühlte mich gut, verpflegte mich gewissenhaft und auch die steigenden Temperaturen empfand ich als nicht so schlimm. Insgesamt habe ich für die genau 178,6 km auf dem Rad 5:20 h gebraucht, ein Schnitt von 33,5 km/h bei (für die Nerds) 189 Watt average und 209 Watt normalized Power. Die Strecke hat ca. 1600 Höhenmeter.

Der Wechsel vom Rad zum Lauf verlief fast problemlos aber nachdem mein Wechselbeutel gefunden wurde (in Roth werden die Beutel von Helfern angereicht), konnte ich ohne weitere Zwischenstopps auf die Laufstrecke. Ich hatte mir auf dem Rad überlegt, dass ich nicht schneller als 5:10 min/km anlaufen wollte und bin locker los. Es ging zunächst bergab und ich ließ es einfach laufen. Erster Kilometer in 4:20 min. Etwas zu schnell... Nach ca. 5 km sah ich dann zum ersten Mal meine Support Crew bestehend aus meiner Freundin Annette, meinen Eltern Renate und Klaus-Peter, sowie Corinna,

Olivia und Martin, die extra zum Anfeuern die Reise nach Roth gemacht haben. Das gab mir einen gehörigen Schub und danach konnte ich mich gut und energiesparend auf ein Tempo von knapp unter 5 min/km einpendeln. So ging es die ersten 27 km flach am Main-Donau Kanal entlang, immer wieder angefeuert von vielen Zuschauern entlang der Strecke. Die Halbmarathonmarke erreichte ich in knapp unter 1:45h und damit war ich sehr zufrieden. Die Sonne brannte nun aber es war kein Vergleich zu den 40 Grad beim Ironman Frankfurt in 2019. Ich redete mir ein, es könnte viel schlimmer sein und auch der Spruch von Anne Haug aus dem Vorjahr („wenn man langsamer läuft, dauert die Quälerei ja nur noch länger“) ließ mich an meinem Tempo festhalten. Die Strecke führte vom Kanal zurück nach Roth und von dort ins Nachbarort Büchenbach. Es kam die berüchtigte Steigung hoch nach Büchenbach und dort konnte ich das Tempo nicht mehr halten. Aber ich lief zumindest weiter und konnte es vermeiden, zu gehen. Nur an den Verpflegungsstellen, die ca. alle 2 km aufgebaut waren, ließ ich mir Zeit und trank so viel wie reinging, kühlte mich mit Wasser über dem Kopf und nahm auch alle 30min ein Energiegel. Das hat alles hervorragend funktioniert. Nachdem Büchenbach überstanden war und der Weg zurück auch (bergab ist für die Oberschenkel dann auch nicht viel angenehmer als bergauf...) wusste ich, dass ich es schaffen würde. Durch Roth hindurch, vorbei an weiteren Stimmungsnestern, hatte ich die ganze Zeit Gänsehaut und letztendlich der Einlauf ins Zielstadion war unvergesslich. Die Marathon Zeit betrug 3:34:31. Ich war auch froh, dass es vorbei war aber vor allem glücklich und stolz auf das Geleistete. Die Gesamtzeit von 10:19:40 war meine bisher beste auf der Langdistanz, ich wurde 44. von ca. 450 Starter meiner Altersklasse und 733. von ca. 2500 männlichen Teilnehmern.

Schön war, dass meine Freundin, meine Eltern und Freunde dabei waren und die Anstrengungen und den Erfolg des Tages mit mir teilen konnten. Insgesamt war die Stimmung vom Schwimmstart bis zum Zieleinlauf gigantisch. Auch die vielen freiwilligen Helfer (ungefähr 7500 habe ich gelesen) und deren Freundlichkeit sind besonders in Roth. Das Abenteuer Challenge Roth hat mir viele Erinnerungen beschert und es war bestimmt nicht mein letzter Start dort.