

Rennbericht vom 22.04.2023 - Challenge Taiwan

1.9km Swim – 90km Bike – 21km Run

Dieses Rennen geht für mich als bisher härtestes, erfolgreichstes und abenteuerreichstes in die Geschichte ein.

Zum ersten Mal habe ich nach intensivem Kampf einen Podestplatz bei einem internationalen Triathlon-Wettkampf in meiner Alterskategorie (40-44) erreicht und mich gleichzeitig direkt für die Halbdistanz-Weltmeisterschaft in der Slowakei «The Championship - Samorin 2024» qualifiziert. Overall reichte es mir bei den Age Group Athleten sogar zum 10. Gesamtrang. Dies jedoch auf eine spezielle Weise... Bereits der Weg hin zur Startlinie in Taitung (Taiwan) war für sich eine Herausforderung. Um es in den Worten von Frank Sinatra zu sagen: «I did it MY WAY».

Nachdem ich und meine Frau Meli im letzten Spätherbst mit grosser Freude erfahren haben, dass wir zum zweiten Mal Eltern werden dürfen, war für mich klar, dass ich vor der Geburt im kommenden Sommer noch ein Triathlon-Rennen absolvieren möchte. Ich wusste, dass ich im März und April 2023 einerseits nach China und andererseits nach Südkorea und Taiwan für Besuche von zahlreichen Reisveranstaltern fliegen werde. Ich sah online, dass in dieser Zeit die Challenge Taiwan stattfindet und habe mich nach Rücksprache mit meinem Coach für einen Start an diesem Rennen entschieden. Die Vorbereitungszeit lag jedoch nur bei fünf Monaten; also rund 20 Wochen. Mein Coach #jabi_trip13 hat mir für diese kurze Vorbereitungszeit realistische und sehr effiziente Trainingspläne geschrieben. Danke Pädu! So trainierte ich wöchentlich im Schnitt zwischen sieben und neun Stunden. Dies musste reichen. Ein spezieller Dank für diese Zeit gilt an dieser Stelle ganz speziell meiner lieben Frau Meli. Ohne dich wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen!

Vor dem Wettkampf im Süden von Taiwan stand für mich jedoch eine zweiwöchige Geschäftsreise in Südkorea und Taiwan auf dem Programm. Zuvor war ich Ende März noch in Peking und Shanghai unterwegs. Da ich für die anstehenden Meetings bei den Paketreiseveranstalter in Seoul und Taipei viel Material und Gepäck mit dabei hatte, war es für mich klar, dass ich für die Challenge Taiwan ausnahmsweise ein Rennrad mieten muss und mein eigenes Argon 18 aus der Schweiz nicht mitbringen kann. Das Mietrad Kuota war jedoch nicht ganz auf mein eigenes Setting ausgerichtet. Unter anderem war der Lenkeraufsatz ganze 11cm zu tief! Somit nahm ich aus der Schweiz einerseits Verlängerungstücke (Spacer-Set) zur Höhenverstellung des Lenker-Aufsatzes mit und als Notnagel kaufte ich mir als letzte Option im Baumarkt hier in Nidwalden Schaumstoffstücke und Kabelbinder. Das Spacer-Set funktionierte beim KUOTA Tri-Rad jedoch nicht, also musste ich auf meinen Einkauf zurückgreifen. Ich ging in die Hotelküche und fragte den Chefkoch noch einem gut schneidenden Messer, so dass ich die einzelnen Stücke (siehe Bild blaue und rote Schaumstoffteile) optimal zuschneiden konnte. Dieser schaute mich zuerst erstaunt an, stellt jedoch dann fest, dass ich niemanden damit umbringen wollte 😊

Nun hoffte und betete ich, dass die Rennleitung beim Check-In meine «Bastellösung» durchgehen lässt. Meine muskulären Probleme an der linken Wade sowie meine Erkältung aus den letzten zwei Wochen vor dem Rennen waren somit nur noch eine Nebensache. Alles lief beim Einrichten in der Wechselzone danach wie am Schnürchen und ich stand am Samstag, 22. April um 07:50 und neben 4'200 Athleten an der Startlinie. 3'300 davon absolvierten die Halbdistanz und 900 Athleten die Volldistanz.

Im 14-ten von total 20 Startblocks ging es für mich mit der Disziplin Schwimmen los und ich versuchte mich so gut wie möglich durch das Teilnehmerfeld zu kämpfen. Mit einer Schwimmzeit von 37 Minuten und 48 Sekunden musste ich mich schlussendlich zufriedengeben. Der Schwimmkurs in Taitung ist übrigens genial, wunderschön und in einem ruhigen künstlichen See eingebettet. Einfach der Weg in die Wechselzone ist mit 850m etwas lang 😊

Die Reise an die Spitze des Rennens war von nun an aber hart und eine echte Prüfung. Ich wusste, dass die Strasse für den Autoverkehr nicht gesperrt sein wird und es auf dem Kurs

mit den zahlreichen Überholmanövern sehr eng wird. Der Krankenwagen war dann auch mehrmals im Einsatz.

Somit war ich bezüglich der Konzentration doppelt gefordert. Die Radstrecke und mein Lenkeraufbau verlangten von mir alles ab. Die schöne Küstenstrasse mit inklusive über 800 Höhenmeter in Richtung Norden konnte ich daher nur bedingt geniessen. Das Wetter spielte bis auf den Wind in Richtung Norden sehr gut mit, so dass ich mich auf meine Leistung konzentrieren konnte. Das Motto lautete: Kopf nach unten und möglichst viele Watt auf die Pedale bringen. Sehr rasch spürte ich jedoch, dass es aufgrund der ungewohnten Rad-Position im Rücken, in der Hüfte sowie in den Oberschenkeln und im Schulterbereich überall zu ziehen begann. Es wurde unbequem. Ich stellte mich mental auf einen grossen Kampf gegen den Schmerz ein. Jetzt musste ich einfach Kilometer für Kilometer nehmen und Gegner für Gegner überholen.

Nach Kilometer 50 begann mein Schaumstoffteil auf der linken Seite allmählich zu schwächeln und ich konnte meinen linken Ellenbogen nicht mehr wie gewünscht auf der Schaumstoffpolsterung abstützen. Somit musste ich von nun an immer mehr improvisieren und meine Position auf dem Lenker so gut wie möglich neu ausrichten. Ich benötigte eine grosse Portion Gottvertrauen. Das Ziel war es, einfach möglichst rasch und gesund in die Wechselzone zu meinen Laufschuhen zu kommen. Hatte ich zu Hause doch eine Familie, welche mich gesund wieder zurück haben wollte.

Wo ich rangmässig im Rennen genau lag, wusste ich nicht. Ich stellte zu diesem Zeitpunkt einfach fest, dass mich während der ganzen Zeit auf dem Rad nur ein Triathlet überholte. Nun ging es auf die letzten Radkilometer. Ich war von Krämpfen in den Oberschenkeln und Verspannungen im Rücken, Nacken und Schultern geplagt und stellte mich auf einen mentalen harten Halbmarathon ein. Mit meiner Radzeit von exakt 2h 37min war ich den Umständen entsprechend mehr als zufrieden. Als ich in die Wechselzone (T2) hineinfuhr war ich erstmals sehr erleichtert und dankbar, dass ich gesund in die Laufschuhe wechseln konnte.

Ich lief die ersten Kilometer so gut wie möglich an, jedoch funktionierte meine Garmin Uhr mit den Kilometer-Zwischenzeiten nicht mehr. Ich musste mich somit rein auf mein Körpergefühl verlassen, welches ich mir dank all den Trainings und Wettkämpfe der vergangenen Jahre aneignen konnte. Der Fokus galt jetzt nur noch dem Zieleinlauf. Ich erinnerte mich an all die harten Trainings in der Vergangenheit, die Entbehrungen und den Support meines engsten Umfeldes. Auch ihnen war ich es nun schuldig, heute abzuliefern. Ich musste mehr als jemals zuvor über die Schmerzgrenze weit hinaus gehen. Der Traum eines Spitzenplatzes und einer Qualifikation für die Halbdistanz-WM lagen nach wie vor in der Luft; obschon ich nicht genau wusste, wo ich im Rennen genau lag. Da jedoch nicht sehr viele Läufer mit mir unterwegs waren, ahnte ich, dass ich wohl einen grossen Schritt im Rennen in Richtung Spitze gemacht hatte. Ich zählte Kilometer für Kilometer nach unten, nahm Schritt für Schritt und ging auf die letzten paar hundert Meter. Unzählige Male schaute ich mir die YouTube Videos aus Taiwan auf meiner Trainingsrolle im Wohnzimmer an und visualisierte ich mir den Zieleinlauf. Nun war es soweit und ich lief nach einer Halbmarathon-Zeit von 1h 35min und 9 Sekunden mit grosser Freude und Dankbarkeit über die Ziellinie. Ich habe es geschafft!

Jetzt musste ich nur noch ein wenig warten, bis das Resultat feststand. Die Rennleitung und die Speaker hiessen mich mit grosser Freude im Zielbereich willkommen und teilten mir mit, dass ich im gesamten Rennen weit vorne liege. Wie weit nach vorne hat es gereicht, fragte ich mich? Top 10, Top 5 oder sogar aufs Podest?

Nach einer kurzen Massage im Zielbereich lief der Chef der Zeitmessung auf mich zu und teilte mir mit, dass ich definitiv den 3. Rang in meiner Altersgruppen-Kategorie (40-44)

erreicht habe und ich damit am Abend zur Award Zeremonie im County Stadium von Taitung gehen darf. Ab jetzt übermannten mich die Gefühle und ich liess meiner Freude freien Lauf.

Was ich danach am Abend im Stadium und während dem Feuerwerk im Zielgelände erleben durfte, war für mich einfach nur einmalig und wunderschön. Dieser Sport ist seit 2016 meine grosse Leidenschaft. Solche Emotionen bietet nur der Sport! Diese Begeisterung mit vielen guten Freunden und der Community teilen zu dürfen, bedeutet mir sehr viel. Hiermit bedanke ich mich ganz herzlich bei allen, die mich auf diesem Weg bisher und in Zukunft begleitet werden. Ich bin euch unendlich dankbar dafür.

Herzliche Grüsse. Steff





