

## Mein erster Mitteldistanz-Triathlon in Malterdingen

Am Sonntag, dem 19. August, fand der Breisgau-Triathlon in Malterdingen über die Mitteldistanz statt.

Für mich war dieser Tag das Jahresziel.

Die Vorbereitung lief gut und ich hatte keine Verletzungen.

Karin Duffner habe ich noch vor dem Schwimmen getroffen und wir waren beide guter Dinge.

Karin meinte noch, das Laufen wird im letzten Drittel immer hart, egal wie schnell man ist.

Das Schwimmen - ohne Neopren wegen der hohen Wassertemperaturen - lief wie erwartet mit 49 Min. auf die 2 Km ganz gut.

Auf dem Rad war meine Taktik mich zurückzuhalten, um Kräfte für das Laufen zu haben. Die ersten beiden Runden liefen gut.

Karin und ich fuhren eine Weile zusammen, aber bei der langen Steigung auf der letzten Runde musste ich abreisen lassen. Karin ist auf dem Rad echt gut, berghoch sowieso und runter lässt sie es ordentlich laufen. Ich musste mich daran erinnern, dass ich noch die 21 km Laufen vor mir hatte.

Beim Laufen lief alles wie geplant bis Km 10 und dann kam das angesprochene letzte Drittel. Meine Beine wurden immer langsamer, und ich versuchte mich mit den Schwämmen

runterzukühlen, wir hatten über 30° C . Diese vermeintlich leichtere Laufstrecke, machte mich richtig fertig.

Mein Motto war, ankommen egal wie.

Das Einlaufen ins Stadion war dann das große Finale.

Ich hab's geschafft, meine erste Mitteldistanz habe ich gefinischt in 6:29 Std.

Meine Frau Doris nahm mich hinter der Ziellinie in Empfang und meinte: " Wie kann man das sich nur antun " .

Meine Antwort: „Das ist Triathlon, ankommen ist alles.“

Dietmar Steiger