

Die (vorläufige) Geschichte eines kleinen Siemens Triathlon Teams



Druckansicht

Aus der Idee von Nigel Cox und Peter Schroeder, nach langjähriger Pause mal wieder einen Triathlon zu bestreiten, haben sich gemeinsame Trainings und Wettkampfteilnahmen einer Gruppe von Siemensianern entwickelt, die am 31. August und am 7. September 2008 mit erfolgreichen Triathlonteilnahmen und "Finishes" ihren vorläufigen Höhepunkt gefunden haben.

Aber der Reihe nach: Schon im Frühjahr 2007 fassten Nigel und Peter den Entschluss, einen Triathlon anzugehen. Etwa 15 Jahre zurückliegende Erfahrungen mit sogenannten "Kurztriathlons" (heute auch "Olympische Distanz" genannt) über zirka 1,5km Schwimmen, 40km Radfahren und 10km Laufen sowie die realistische Einschätzung der eigenen Grenzen verhinderten die Anmeldung bei einem Ironman-Wettbewerb über die berühmten 3,8km Schwimmen, 180km Rad und 42km Laufen. Die Auswahl fiel ersatzweise auf den Nibelungen-Triathlon in Xanten über die Olympische Distanz.

Tatsächlich gingen Nigel und Peter am 9. September 2007 an den Start - bestens unterstützt und angefeuert von Isabell Böer. Ein erfolgreiches Finish blieb Nigel vorbehalten, Peter stieg nach dem Schwimmen geplant aus - ein bei einem Trainingsunfall zwei Monate zuvor gebrochener Oberschenkel war zwar gut verschraubt, ließ aber noch kein Rennradeln und kein Laufen zu. Nigels guter Wettkampf und die tolle Veranstaltung bestärkten jedoch den Entschluss, 2008 wieder komplett anzutreten. Auch Isabell würde sich dann nicht mehr auf die Zuschauerrolle beschränken...

Den langen Winter und das kühle Frühjahr nutzten die Sportler auf ganz unterschiedliche Art. Das Spektrum erstreckte sich von konsequentem Nichtstun über Wieder-Laufen-Lernen bis hin zur Marathonvorbereitung. Gemeinsamer Nenner waren gelegentliche, gemeinsame Schwimmbadbesuche, um an der Schwimmtechnik zu feilen.

Irgendwann wurde es dann doch heller und wärmer und die Wettkämpfe begannen: Zum Auftakt legte Nigel im Mai mit 3:58h ein tolles Debüt beim anspruchsvollen Ruhrmarathon hin.

Erste Schritte in Richtung Ausdauerwettkampf unternahmen Isabell und Peter, als sie am 1. Juni in Köln-Fühlingen an einem Swin&Run, einer Art Triathlon ohne Radfahren, teilnahmen. Für Isabell war die kurze Wettkampfvariante mit 1km Schwimmen und 7km Laufen die erste Erfahrung im offenen Gewässer und im Wechsel von einer Ausdauerbelastung auf die andere. Peter testete sich und seine Knochen erfolgreich auf der langen Strecke mit 4km Schwimmen in 1:10 h und dem anschließenden Halbmarathon (21km) in 1:53 h.

Die nächsten Wochen waren geprägt durch häufige Radfahrten und Teilnahmen an Laufwettkämpfen in Saarn und bei Tengelmann. Dabei verstärkte uns Ralf Bell, der inzwischen ebenfalls Triathlon-infiziert war und neben seinem Lauftraining auch konsequent Rad fuhr sowie seine Schwimmtechnik verbesserte.

Relativ spontan nutzten Isabell, Nigel und Peter die Möglichkeit, am 3. August im Münsterländischen Sassenberg zu starten. Isabell gelang ein schöner Triathloneinstand auf der Volksdistanz (0,5-23-5). Willkommen im Kreis der Triathleten, Isabell! Auf der Olympischen Distanz freute sich Peter über das gute Finish seines ersten Triathlons nach 13 Jahren; Nigel konnte seine Leistungen vom Vorjahr verbessern. Alle drei genossen die tolle Wettkampfatmosphäre im Münsterland.

Vier Wochen später starteten Nigel, Ralf und Peter gemeinsam in Krefeld auf der Olympischen Distanz. Nigel brachte zwischenzeitlich auch seinen ehemaligen Parktikanten und jetzigen Doktoranden Philipp Nörtershäuser mit ins Team, so dass hier vier Siemensianer bei hochsommerlichen 30 Grad um Ruhm und Ehre wettkämpften. Schon beim Schwimmstart musste Triathlon-Einsteiger Ralf Härte beweisen: wie nur wenige andere Starter begab er sich ohne wärmenden Neoprenanzug ins recht kühle Nass der Krefelder Regattabahn. Zwischen ihm und Nigel entwickelte sich ein spannender Zweikampf: Ralf kam mit zweieinhalb Minuten Vorsprung aus dem Wasser, aber Nigel startete eine tolle Aufholjagd auf dem windigen Vier-Runden-Rad-Kurs und erreichte fast zeitgleich mit Ralf den Wechsel. Leider musste Nigel für seinen starken Radsplit zahlen und blieb beim Laufen weit unter seinen

Möglichkeiten. Er zeigte aber echten Triathlon-Kampfgeist und finishte noch im Mittelfeld! Auch für Ralf war der Lauf härter als er ihn sich vorgestellt hatte. Dennoch gelang ihm bei seiner Premiere ein Zieleinlauf im guten Mittelfeld - herzlichen Glückwunsch, Triathlet!

Philipp zeigte uns, was ein Mitglied der Mülheimer Renn-Ruder-Gemeinschaft außer Rudern drauf hat, zog beim Schwimmen uneinholbar davon und legte auch die schnellste Laufzeit im Team hin. Peters zügiges Radeln verringerte den Vorsprung zwischenzeitlich zwar auf zwei Minuten, er konnte aber beim Laufen nicht verhindern, dass Philipp schließlich mit vier Minuten Vorsprung ins Ziel kam. Peter erreichte als 39ster noch einen Platz im vorderen Viertel des Teilnehmerfeldes, während Phillip auf Platz 26 unter 176 Finishern fast schon zur Spitze des Feldes gehörte.

Höhepunkt und Abschluss der Triathlon-Saison 2008 sollte für das kleine Siemens-Team der Xantener Nibelungen-Triathlon werden, der im Vorjahr Anlass für die Wiederaufnahme der Triathlonaktivitäten bildete. Ralf hatte aus privaten Gründen keinen Start geplant, dafür fieberte Isabell ihrem ersten Triathlon über die Olympische Distanz entgegen. Dieser Wettkampftag sollte nichts für Warmduscher werden...

Um 6Uhr15 fuhren wir in Mülheim ab, da die reiferen Jungs in der Altersklasse 40 Jahre aufwärts, also Nigel und Peter, schon um 8Uhr30 bei 15 Grad Lufttemperatur ins etwa 20 Grad warme Wasser der Xantener Südsee gejagt wurden. Die Altersklasse der 20-30-jährigen - hier trat Philipp an - startete erst um 9:15 Uhr, so dass kein direktes Rennen ausgetragen wurde. Isabell wurde kurz nach 10Uhr ins Wasser gelassen.

Wir alle freuten uns nach dem Schwimmen über eine erfrischende Radausfahrt bei heftigem Südwestwind. Erwähnt werden muss, dass Triathleten häufig die Radbekleidung schon unter dem Neopren-Schwimmanzug tragen. Man steigt also mit einem nicht mehr ganz trockenen, Strampelanzug-ähnlichen Einteiler aufs Rad, um bei Geschwindigkeiten deutlich über Hollandrad-Tempo trocken geblasen zu werden. Diskussionen, ob man nicht vielleicht doch mit Windjacke fahren sollte, wurden im Keim erstickt - wenn's zu kühl ist, muss man halt fester in die Pedale treten, das heizt von innen. Spätestens beim 10km Lauf wird einem dann auch wieder so richtig warm...

Isabell hat das mit dem feste In-die-Pedale-Treten so stark beherzigt, dass ihr zweimal die Kette abgesprungen ist. Sie zeigte Biss und ließ sich davon nicht unterkriegen. Allerdings wurden die abschließenden 10km des Laufs sehr lang - auch ein sogenannter Kurztriathlon dauert für die meisten Athleten zwei bis über drei Stunden! Isabell finishte trotz dieser neuen Erfahrung zehn Minuten schneller, als Sie sich vorgenommen hatte. Bejubelt und angefeuert von Nigel, Peter und Philipp kam sie nach 3:05 h als frischgebackene Kurztriathletin ins Ziel!

Die Jungs hatten Ihre Rennen schon vorher erfolgreich zu Ende gebracht. Nigel baute seine Vorjahresleistung um 5 Minuten aus - insbesondere sein Schwimmen ist wesentlich besser geworden! Hier zahlte sich das konsequente Technik-Training aus. Auch das Radfahren war trotz des zum Teil brutalen Gegenwinds um fast 3 Minuten deutlich schneller als im Vorjahr. Das leicht schwächere Laufergebnis führen Siemens-Trainingsexperten auf Nigels Marathon im Mai zurück, nach dem er sich keine echte Erholungspause gegönnt hat.

Bei zeitgleichem Start hätte sich ein spannendes Rennen zwischen Peter und Philipp ergeben. Philipp legte erneut die beste Schwimmzeit hin, Peters Schwimmen dauerte diesmal jedoch nur etwa 1 Minute länger. Wegen der verschiedenen Startzeiten kam es leider zu keinem unmittelbaren Vergleich, virtuell holte Peter Philipp jedoch auf dem Rad ein und baute sogar einen Vorsprung auf. Zu Fuß war Philipp wiederum etwa eineinhalb Minuten schneller als Peter, das reichte jedoch insgesamt nicht aus: im Ziel blieb Peter ein Vorsprung von zwei Minuten.

Die Triathlon-Saison 2008 hat allen Beteiligten viel Spaß und Freude gemacht. Unsere gute Wettkampfform nutzen wir im Herbst noch für einige Laufwettbewerbe, bevor wir uns an die Planung des nächsten Wettkampfsjahrs machen. Interessenten sind herzlich willkommen!

Ansprechpartner: Nigel Cox, Isabell Böer, Ralf Bell, Peter Schroeder



© by SV-Siemens e.V

Kontakt: [Detlef Steinfeld](#)

Design: [Gunther Quednau](#)

August 2008