

Björns Bericht vom Redbull Triisland 2017

Zum zweiten Mal nach 2016 ging es für mich in diesem Jahr zum Triisland. Nachdem ich mich in diesem Jahr wegen der Teilnahme an der Masters WM in Ungarn ganz auf das Schwimmen konzentriert hatte, war es für mich eine ganz besondere Herausforderung, diesen Triathlon mit Knockout-Modus zu bestehen.

„... Die Veranstaltung basiert auf den Olympischen Distanzen, wobei zwischen Rad- und Laufdisziplin ein Knock-Out Modus zur Anwendung kommt. Auf drei Inseln (Amrum, Föhr, Sylt) wird je eine Disziplin abgehalten, wobei zwischen den Inseln Föhr & Sylt, auf denen Rad- und Laufdisziplin abgehalten werden, den Teilnehmern ein Bootsshuttle zur Verfügung gestellt werden. Der letzte Shuttle wird die Insel Föhr ca. 2 std 30 min nach dem Start verlassen. Sollte ein Teilnehmer die Einstiegsstelle zum Shuttle nicht spätestens zu dieser Uhrzeit erreicht haben, endet die Veranstaltung zu diesem Zeitpunkt vorzeitig für ihn/sie. ...“ (<https://www.redbull.com/de-de/events/red-bull-tri-islands/rules>)

Wie im letzten Jahr traf ich mich im Basislager auf Utersum/Föhr mit Antje Stelter und Thorsten Gehrke. Die Voraussetzungen waren aber deutlich andere. Antje hatte Probleme mit ihrem Arm und verzichtete deswegen gänzlich auf ihren Start; Thorsten startete trotz eines enormen Trainingsrückstandes. Sorgen bereitete auch das Wetter. Während wir 2016 Ende Juli mit der brütenden Hitze kämpften, war es 2017 im September kühl, windig und regnerisch. Wahrscheinlich wegen des späten Zeitpunkts im Triathlonjahr waren dieses Mal auch „nur“ 448 Teilnehmer, statt wie im Vorjahr 600 gemeldet.

Am Morgen des 9. September starteten wir um 9 Uhr mit der Wattwanderung. Da Antje Verletzungsbedingt leider nicht mit konnte, machten Thorsten und ich uns auf ins Watt. Diesmal waren wir deutlich besser vorbereitet. Da wir wussten, dass uns eine scheinbar endlose Wanderung durch Watt und Strand erwartete, hatten wir unser Schuhwerk darauf abgestimmt. Dadurch fühlte sich die Wattwanderung insgesamt kürzer an als im letzten Jahr. Zufällig hatten wir beim Aufteilen der Gruppen im Watt die gleiche Wattführerin wie im letzten Jahr bekommen, die uns wieder eher die Schönheit des Wattenmeeres als die Insel Amrum näherbringen wollte. Zügigen Schrittes ließen wir sie zurück, um möglichst schnell das Zwischenlager auf Amrum zu erreichen. Unterwegs nahmen sowohl der Nieselregen als auch die Kälte zu, so dass die Finger bei der Ankunft auf Amrum recht klamm waren. Dafür gab es auf der Insel in diesem Jahr **vier** statt nur **einem** Powerriegel. Dafür hatte sich die Erhöhung des Startpreises auf 199 € gelohnt.

Nach zweistündigem Aufenthalt ging es dann in Amrum zurück zum Strand an den Startplatz. Thorsten und ich versuchten, wieder eine Startposition recht weit vorne zu bekommen - die einzige Chance, auf einem offiziellen Bild oder Video zu erscheinen, weil später nur die Profis aufgenommen wurden. Alle machten sich bereit. Neo an. Badekappe auf'n Kopf. Brille rüber. Zack!

Befestigungsband an meiner Brille gerissen. Und nur noch 3 Minuten bis zum Start.

Ich hatte mich schon fast damit abgefunden, gar nicht erst starten zu können. Zum Glück war ein "Techniker" zur Hand, der mit der Korkenzieherfunktion seines Taschenmessers das Restband durch die Brille tüdelte. Mit diesem Provisorium konnte ich starten. Zwar lief immer wieder etwas Wasser in die Brille, so dass ich wenig sehen konnte, aber andererseits sah das Wasser eh überall gleich aus.

Anders als im letzten Jahr lief der Start gut und ich konnte zu Beginn recht weit vorne schwimmen. Und während ich 2016 gleich nach dem Start in wirklich jedem Muskel in beiden Beinen einen Krampf bekam, ging dies in diesem Jahr erst nach ca. 2 km los. Leider verlor ich am Ende der Schwimmstrecke ein wenig die Peilung und wurde von der Strömung Richtung Norden weggerissen. Ein doofes Gefühl, wenn man Minutenlang direkt vorm Strand schwimmt und nicht näher kommt. Aber nach 49 Minuten war ich aus dem Wasser - als 48. im Gesamtfeld. Nun ging es durch den tiefen Sand und über den Deich zur Wechselzone. Für mich als *passionierter Nichtläufer* anstrengender als die gesamte Schwimmstrecke. Vor allem wurden meine Krämpfe in den Beinen so stark, dass ich nicht in der Lage war, meinen Wetsuit auszuziehen. Wie ein Käfer auf dem Rücken lag ich in der Wechselzone vor meinem Rad. Zum Glück half gleich der erste Mitbewerber, den ich ansprach, und befreite mich aus der misslichen Lage. Ich konnte auf die Radstrecke. Während des Schwimmens hatte es schon aufgehört zu regnen, so dass jetzt die Fahrradstrecke abtrocknete. Über die Insel Föhr zu radeln ist immer schön. Radel. Radel. Radel. Radel. Radel. Radel. Nach 1:17:25 wieder in der Wechselzone.

In diesem Jahr hatte ich mir eine Tüte für die Überfahrt gepackt. Warme Kleidung. Essen. Der Wechsel klappte prima. Helm ab. Laufschuhe an. Tüte. Los. Während ich 2016 ca. 20 Minuten auf die Überfahrt warten musste, war dies in diesem Jahr optimal organisiert. Ich lief zum Steg, bekam mein Ticket, konnte direkt ins Boot, bester Sitzplatz, Abfahrt. Am Abend erfuhr ich, dass Thorsten trotz großartiger Schwimmleistung die Überfahrt um nur 5 Minuten verpasst hatte.

Nun kam der für mich als Nichtläufer schwierigste Teil. Am Hörnum Hafen ging der Lauf los. Danach musste ich gleich nach oben in die Dünen, dann wieder abwärts durch den Schotter. Dabei habe ich mich am Knöchel verletzt. Weiter ging es also nur mit Schmerzen. Trotzdem habe ich die ersten 9 km im leichten, aber natürlich sehr, sehr langsamen Trab bewältigt, bevor ich zum Schluss doch ins Gehen übergehen musste. Kurz vor Schluss geht es 3 km an der Küste durch den tiefen Sand. Ich fühlte mich wie in einer Endlosschleife, bis es endlich durch die Dünen nach Hörnum zurückging. Dieser Teil machte sogar den vielen teilnehmenden echten Triathleten Probleme (<https://www.redbull.com/de-de/red-bull-tri-islands-recap-story>).

Eigentlich hätte ich den 10 km Lauf gerne in 1:30 geschafft. Doch einerseits wegen meines schmerzenden Knöchels, andererseits weil die 10 km in Wahrheit deutlich über 11 km waren, habe ich unterwegs mein Ziel umdefiniert. Da nur, wer bis 18:30 Uhr das Ziel erreichte, als Finisher gilt, habe ich ausschließlich darauf geachtet, vorher ins Ziel zu kommen. Fünf Minuten vor Toreschluss kam ich dann durch den Redbull-Torbogen. **Ich habe gefinished!!** Und 13 Teilnehmer kamen sogar noch nach mir in die Wertung. Danach gab es noch eine Dusche und die Hoffnung auf Abendbrot.

Einziges Wehrmutstropfen: völlig ausgepowert musste ich mit vielen anderen Finishern sehr, sehr lange für das Abendessen anstehen, das die Firma Sansibar in einem kleinen Zelt herstellte. Leider waren die Mitarbeiter dort völlig überfordert, so dass ich erst nach über einer Stunde meinen Burger bekam. Dies war aber auch die einzige Panne in der Organisation.

Dafür ging es danach aber auch direkt zurück nach Föhr, wo meine Familie mich am Fähranleger erwartete. In der Nacht hatte ich erstaunlich wenige Krämpfe, so dass ich sogar ein wenig Schlaf bekam.

Abschließend empfehle ich jedem Triathlon, einmal das Wagnis Triisland einzugehen. Ein harter Kampf gegen sich selbst und ein wunderschönes Naturereignis.