

## Bericht vom Challenge Heilbronn

von Peter Meisel

Am frühen Samstag Nachmittag, auf dem Weg zum Heilbronner Rathaus, komme ich an einer Menschenschlange vorbei, sie windet sich um die Ecke, quer über den Marktplatz, die Treppe zum Rathaus hinauf und dort hinein. Das wird ja hoffentlich nicht... oh doch, die wollen alle ihre Startunterlagen abholen, und jetzt bin ich am Ende der Schlange. Eine gute Stunde später habe ich schon den Umschlag mit Startnummern, gelber Badekappe und Transponder. Obwohl das Rennen erst am Sonntag früh startet, ist die Ausgabe nur am Samstag Nachmittag. Das bringt der heimischen Hotellerie und Gastronomie ein nettes Umsatzplus, und so soll es sein. CHALLENGE ist ein deutscher Veranstalter, der weltweit 44 Triathlons organisiert und ist ein Hauptkonkurrent von IRONMAN. Die Challenge-Rennen sind Kult, dementsprechend groß ist die Nachfrage. In Deutschland gibt es 2 Rennen, die legendäre Langdistanz in Roth (Lothar Leder lässt grüßen) und neu seit 2015 die Halbdistanz in Heilbronn als Nachfolger des Challenge Kraichgau. 1,9km Schwimmen im Neckar, 93km Radfahren durchs hügelige Umland, Halbmarathon am Neckarufer und durch die Stadt. Mit einem Top-Profi-Starterfeld (mit dabei: Weltmeister Sebastian Kienle) und über 2000 Athleten ein absolutes Saisonhighlight.

Jetzt also zurück zum Hotelparkplatz, wo Christiane mit den Hunden mein Fahrrad bewacht. Startnummer an Rad und Helm geklebt und mit dem restliche Zeug für die Wechselzone zum Rad-Checkin. Für die Wechselzone haben sich die Veranstalter was Besonderes einfallen lassen, worauf sie in den gefühlt 100 Newslettern seit meiner Anmeldung im Dezember nicht oft genug hinweisen konnten. Die Wechselzone befindet sich, Achtung: Weltneuheit, in einem Parkhaus. Dort können die Räder besser bewacht werden und sie bleiben trocken, falls es über Nacht regnet. Statt Autos jetzt also nummerierte Holzständer für die Räder, mit Nr. 480 steht mein Rad in Level 1. Es herrscht eine angespannte, hochkonzentrierte Atmosphäre, jeder ist mit sich und seinem Wechselplatz beschäftigt, jeder hat sein Ritual, das fast schon religiöse Züge annehmen kann. Nachdem Helm, Sonnenbrille, Startnummernband, Radschuhe, Laufschuhe, Trinkflaschen, Gels und Riegel alle an ihrem Platz sind, ist für heute genug. Jetzt kommt der angenehme Teil, erst einen Espresso in der Stadt, die Maultaschenparty sparen wir uns, dafür lecker Steak im Hotel.

Sonntag früh: der erste Blick gilt dem Wetter. Na toll, grau, kalt, leicht windig, ungemütlich. Im Frühstücksraum um 7 Uhr fast nur Athleten und Begleiter, angespannte Stille, Konzentration auf den bevorstehenden Wettkampf. Marmeladenbrötchen, Wurst, Käse, Obst, Müsli, jeder wie er's braucht. Christiane versucht mich ein bisschen abzulenken, aussichtslos. Vom Hotel zum Schwimmstart ist es nur ein kurzer Weg. Dort den Neo anziehen, den After-Race-Beutel mit warmen Sachen fürs Ziel abgeben, warten. Um 9 Uhr starten die Profis und schnellen Schwimmer mit roten Badekappen, 10 Minuten später bin ich mit den gelben dran, danach kommen noch 3 Startgruppen grün, blau und weiß. Nachdem die Roten gestartet sind, gefilmt von der heutzutage unvermeidlichen Drohne, dürfen wir vom Vorstartbereich ins Wasser zum Einschwimmen. Mein Nebenmann sagt: „Der Weg zum Schafott“. Damit trifft er die Gemütslage ganz gut, für die meisten Triathleten ist Schwimmen die Angstdisziplin. Für mich auch. Nicht umsonst heißt es: Das MORGENGRAUEN.



Die Gefahr ist, dass man zu schnell los schwimmt und nach ein paar hundert Metern Luftnot hat und aus dem Rhythmus kommt. Das passiert mir heute nicht, es läuft überraschend gut, ich komme in einen flow und schwimme gleichmäßig mit einer Gruppe gegen die Strömung an, unter den beiden Brücken durch.



Und als ich den Kopf aus dem Wasser strecke um zu sehen, wie weit es noch zur Wendeboje ist, kann ich sie fast greifen. Jetzt mit der Strömung zurück, das flutscht, und nach 36 Minuten ebbes steige ich an Land. Bin zufrieden, gar nicht so schlecht für einen Nichtschwimmer, der Auftakt ist geschafft.



Jetzt die Treppen hoch, über die Brücke zum Parkhaus, Treppen hoch bis ganz oben (Treppensteigen ist die 4. Disziplin heute), dann die Rampen wieder runter rennen bis zum Rad. Soweit der Plan. Allerdings haben die Veranstalter nicht genügend bedacht, dass nach hunderten tropfnasser Menschen der Kunststoffboden glitschig und glatt wird. Und so standen viele eilig herbeigerufener Helfer und warnten uns, bloß ganz langsam und vorsichtig zu gehen, höchste Rutschgefahr. Also mit halb ausgezogenem Neo zum Fahrrad geeiert, soweit die Wirklichkeit.

Die ersten Kilometer auf dem Rad aus Heilbronn heraus in die umliegenden Weinberge laufen nach Plan, der Einteiler trocknet schnell, das Wetter hält, und so geht es voran. Jetzt erleb ich wieder die einmalige Atmosphäre von Heilbronn. Unzählige Helfer entlang der Strecke halten uns den Verkehr vom Leib und feuern uns an. In jedem Dorf machen begeisterte Zuschauer Lärm, mit Trommeln, Tröten, Kuhglocken, Rasseln und was noch alles. Kinder machen die LaOla-Welle, Hundertjährige schauen stolz und zufrieden, und die Menge jubelt, ruft, applaudiert. Feiert jeden einzelnen Athleten wie einen Sieger. Wahnsinn, Gänsehaut pur. Ich muss unheimlich aufpassen, mich nicht mitreißen zu lassen und zu überziehen. Der Tag ist noch lang. DER LÄNGSTE HALBE TAG DES JAHRES. An den Verpflegungsstationen werden die alten Trinkflaschen gegen neue getauscht, es gibt Gels und Riegel. Regelmäßig Wasser und Energie zuführen ist jetzt das A und O. Ich erwische ein Gel mit Karamellgeschmack, leicht salzig und super lecker, leider kleben mir dann die Finger fast am Lenker fest. Nach 30 km eine erste

Hochrechnung, das passt so einigermaßen, die anvisierte Gesamtzeit unter 6 Stunden dürfte machbar sein. Ein paar knackige Anstiege lassen das Feld zusammenrücken, wie eine Karawane schlängelt sich ein langer Zug den Berg hoch. Anfeuerung wie bei der Tour de France auf den Asphalt geschrieben. GO GO GO. SEBI HAU REIN. VOLLGAS. KRAWALL. SIEG ODER BLAULICHT. Jetzt nicht zu dicht auffahren (Windschattenverbot, gibt 5 Minuten Zeitstrafe) und nicht überziehen. Die jetzt an uns vorbeifliegen sind entweder Profis auf der 2. Runde; Sebastian Kienle, Michael Raelert und Andi Böcherer habe ich erkannt. Oder welche, die leichtsinnigerweise vergessen haben, dass noch ein Halbmarathon ansteht. Nach der 2. Runde durch die Berge geht's zurück in die Stadt, noch rund 20km bergab. Nein halt, ein Anstieg kommt noch, hatte ich vergessen. Und noch einer. Und noch einer. Hört das irgendwann mal auf?

Das Rad in der Wechselzone zurückgestellt, Helm ab, Laufschuhe an, die Rampen hoch und die Treppen runter kommt jetzt die Stunde der Wahrheit. Der zweimalige Hawaii-Sieger Norman Stadler hat mal gesagt, mit dem Laufen fängt der Wettkampf eigentlich erst an. Kleiner Scherzkeks. Der Wechsel zum Laufen tut weh, die Umstellung ist für den Körper hart und der Puls geht hoch. Auf den ersten Kilometern zeigt sich, wie viele Körner noch im Tank sind und was geht. Aber 21 Kilometer sind lang und es kann viel passieren. Also vorsichtig rantasten, bloß nicht zu schnell, der Krampf könnte hinter jeder Ecke lauern. Es geht aber, nicht ganz im 5er Schnitt wie erhofft, aber zwischen 5:20 und 5:30 dürften reichen, um mein gestecktes Ziel zu erreichen. 3 Runden a 7 km sind zu laufen, am Neckar entlang, auf der anderen Seite zurück und durch die Innenstadt, am Ziel vorbei.



Entlang der Wendepunktstrecke durch die Fußgängerzone tobt der Bär, der Jubel trägt weiter. Eine Runde ist geschafft, die anderen zwei schaffe ich auch noch. Die führenden Frauen auf der letzten Runde ziehen an mir vorbei, Laura Philipp, Svenja Bazlen, Anja Beranek und Daniela Sämmler, allesamt Stars der Szene. Ein Schluck ISO an jeder Verpflegungsstation tut gut, auf der letzten Runde auch Cola. Wer will, kann unter einer kalten Dusche durchlaufen. Ich will, das erfrischt, und endlich geht das klebrige Karamell von den Händen ab.

Während des Rennens teilt man sich die Strecke in verdauliche Happen ein, Wendeboje, Schwimmausstieg, 1. Runde und so weiter. An das Ganze, was noch vor einem liegt, sollte man lieber gar nicht denken. Jetzt erst kann ich mir das Ziel vorstellen, jetzt will ich ankommen. Zwischen km19 und 20 ist der längste Kilometer des Tages, er dauert gefühlt eine Ewigkeit. Jetzt ist alles egal, nur ankommen. Einfach nur ankommen. Der letzte Kilometer durch die Zuschauermassen ist dagegen eine Freude, ein Schaulaufen. Und dann der große Moment. Nicht mehr am Ziel vorbeilaufen sondern rechts abbiegen auf den roten Teppich, durch das Spalier der jubelnden Cheerleader, durch den roten Bogen mit der Aufschrift: ZIEL.



Ich war 7 Sekunden zu schnell, sonst wäre meine Finisherzeit 5:55:55.

Gels und Riegel kann ich die nächste Zeit nicht mehr sehen. Der Whopper auf der Heimfahrt war der leckerste ever, und seit Sonntag Abend bin ich sowas von tiefenentspannt. Mal schauen, wie lange das anhält...