

70.3 Mallorca

Geschrieben von: Meike

Dienstag, den 17. Mai 2011 um 15:50 Uhr

Am Mittwoch den 11.5. machte ich mich mit Sebastian wieder auf den Weg nach Mallorca. Wenn auch ein wenig geschwächt durch eine kleine Magenverstimmung konnte ich Donnerstag und Freitags noch ein bisschen locker Trainieren. Das Wettkampfgebiet war mir bereits sehr bekannt und ich brauchte keine neue Orientierung. Sehr zentral fand dann am Samstag der erste 70.3 Mallorca am Hafen von Alcudia statt. Die Radstrecke ging über Pollenca nach Kloster Lluc, Inca, Sa Pobla, Muro und wieder zurück nach Alcudia. Die abschließende Laufrunde war zwar flach aber hatte ihre Tücken mit ca. 50% Plastersteinen an der Promenade vom Strand entlang Richtung Playa de Muro.

Ich war zwar aufgeregt, konnte aber dennoch dem Rennen recht entspannt entgegen sehen. Ziel war es den Trainingsstand festzuhalten!

Perfektes Wetter erwartete uns am Renntag und 1800 Athleten sollten die Bucht von Alcudia stürmen. Das Schwimmen verlief etwas verhalten von meiner Seite aus. Oder wie soll ich sagen, das letzte etwas konnte ich meinem Körper auch in meiner mittlerweile Paradedisziplin nicht entlocken. Ich stieg mit der ersten Frauengruppe aus dem Wasser, um sie dann gleich wieder auf dem Weg zur Wechselzone (nicht weniger als 1km) zum Rad ziehen lassen zu müssen.

Auf dem Rad wollte ich mein Tempo fahren und meine Vorstellungen verwirklichen, deswegen lies ich mich nicht auf Angriffe am Berg ein. Dies konnte ich bis nach Inca umsetzen, doch dann kam das Flachstück des Kurses, welches für mich eine besondere Herausforderung darstellte. Ab 60km verliesen mich ein bisschen die Kräfte und nur durch aktives Fahren im Wiegetritt und leichte Anstiege konnte ich die geforderte Wattzahl wieder erfüllen. Nach 2:40h rollte ich in die Wechselzone.. mit ganz schön dicken Beinen wie sich herstellte.

Ich schob mein Rad auf den Wechselplatz und schaute die 400m lange Wechselzone hinunter zum Wechselzelt und dachte oh mein Gott ;-). Der Wechsel verlief problemlos.. doch das Laufen wollte einfach nicht flüssig gehen. Ich nahm mir vor erstmal das Tempo welches ich anlaufen konnte zu halten, denn schneller konnte ich sowieso nicht mehr. So spulte ich Runde für Runde ab. Vier davon hatte ich zu bewätigen. Ewig erschien mir die lange Pflastersteinpassage am Strand entlang, doch ein Glück wurde man überall angefeuert und vorran gepeitscht!

Der Abstand nach vorne war 2,5min und nach hinten 2min, also konnte ich das Tempo so

70.3 Mallorca

Geschrieben von: Meike

Dienstag, den 17. Mai 2011 um 15:50 Uhr

beibehalten, auch wenn mein Abstand nach hinten zu schmelzen drohte würde 1min auf 5km reichen. Glücklicherweise bog ich in den Zielkanal ein. Noch eine Brücke trennte mich zum Ziel. Oben schaute ich mich nochmal sicherhaltshalber um.. ein Glück, denn da hatte sich doch noch eine Konkurrentin bis auf 50m an mich heran gearbeitet. Ich versuchte nochmal alle Kräfte zu mobilisieren und spurtete dem Ziel entgegen (vielleicht sah es auch nach normalen Jogging aus ;-)) und schaffte es den Abstand zu halten und mir den 8ten Platz beim 70.3 Mallorca zu sichern

Ich bin zufrieden mit dem Ergebnis, denn ich weiß, dass nach oben noch viel Platz ist und ich noch viele Rennen vor mir habe. Trotz langem Laufen konnte ich das Rennen mit einer perfekten Orga genießen! Ich freue mich nun meine Form weiter zu entwickeln und auf weitere schöne Veranstaltungen in diesem Sommer 2011!

Bilder auf [Facebook](#)