

Schiefgegangen – Triathlon-Realität

von Susi und Dirk Bettge

Die Wettkampf-Erfahrung im Triathlon umfasst immer mal wieder Dinge, mit denen man nicht gerechnet hat. Das können unerwartete Defekte sein, aber meist hat man einfach an irgendetwas nicht gedacht. Einiges ist kurios, in den meisten Fällen ist es aber einfach ärgerlich und kostet Zeit bis hin zur Aufgabe. Hier ist eine kleine Sammlung, teils aus eigener leidvoller Erfahrung, teils aus Erzählungen anderer Triathleten.

Warnung: Falls ihr noch gar keinen Triathlon gemacht habt, dann solltet ihr die Lektüre hier erstmal einstellen, weil ihr das alles gar nicht wissen wollt und dann ganz nervös werdet.

Nachlässigkeit

Meist gehen Dinge schief, weil man an irgendwelche trivialen Details nicht gedacht hat:

- Zu spät am Schwimmstart – Ausschreibung lesen.
- Zu früh mit der falschen Startwelle mitgeschwommen – ebenfalls Ausschreibung lesen und Wettkampfeinweisung besuchen.
- Mit Radbrille oder Startnummer (am Band) am Schwimmstart – vorher denken hilft! Equipment evtl. schon beim Packen in „Schwimmen“, „Radfahren“, „Laufen“ einteilen, z. B. in Tüten.
- Falsche Rundenzahl geschwommen/radgefahren/gelaufen: Ausschreibung lesen, Wettkampfeinweisung besuchen und vor dem Rennen nochmal vergegenwärtigen. Radtacho nullen und wissen, wie lang die Radstrecke sein muss. Evtl. nachfragen, wie lang eine Runde wirklich ist. Selbst mitzählen und nicht von Zuschauern oder Helfern verwirren lassen.
- Am Ende des Einfahrens (oder nach der letzten Radausfahrt) gings runter zur Wechselzone, daher den großen Gang dringelassen. Deshalb startet die Radstrecke aber bergauf – nach dem Einchecken sinnvollen Gang einlegen.

Wechselprobleme

- Die Radbrille (im schlimmsten Fall mit eingeclipsten Gläsern in Sehstärke) ist im Helm während des Schwimmens so eingeregnet und beschlägt sofort, so dass man nichts sehen kann. Zum Abtrocknen taugt weder das ebenfalls eingeregnete Handtuch noch der vom Schwimmen nasse Einteiler. Bei (zu erwartendem) starkem Regen Brille, ggf. Kleidung zum Überziehen und evtl. auch Laufschuhe in Plastiktüte am Wechselplatz deponieren.
- Beim Überziehen des Radtrikots, der Regenjacke oder ähnlicher Kleidungsstücke bei Kälte/Regen feststellen, dass der Reißverschluss noch zu ist. Vorher öffnen.
- Die Radschuhe sind zwar am Rad, aber die Klettverschlüsse sind zu. Passiert gerne, wenn man die Radschuhe von Hand einklickt, aber nicht Probe fährt. Führt nach dem Wechsel zu ungünstigen Verrenkungen oder zu einem ungeplanten Zwischenhalt.

- Noch ungünstiger: linker und rechter Radschuh vertauscht und erst nach dem Wechsel bemerkt. Zwischenhalt unvermeidbar.
- Radschuh beim Schieben aus dem Pedal verloren – Schuhe mit Gummis hochbinden. Lässt sich beim zweiten Wechsel nicht komplett verhindern, aber die Pedale sollten fest genug eingestellt sein.
- Im Duathlon die Laufschuhe nach dem ersten Lauf nicht ausgezogen und damit aufs Rad gewechselt, an dem schon die Radschuhe dran waren. Was nun – zurück oder mitnehmen? Beides geht.
- Mit Radschuhen losgerannt. Besser zurück und doch noch wechseln.
- Mit Helm losgerannt – ebenfalls zurück in die Wechselzone.
- Finger so kalt, dass man den Helm nicht aufbekommt (oder die Laufschuhe nicht an). Bei großer Kälte (z. B. Winterduathlon) doch etwas dickere Handschuhe nehmen.
- Mit Schwimmbrille statt Sonnenbrille aufs Rad gewechselt.
- Wechselplatz nur nach Suchen wiedergefunden. Besonders bei vielen und/oder langen Wechselgassen sollte man sich die Situation vor dem Rennen genau ansehen und sich Wegpunkte merken. Ein auffälliges individuelles Handtuch am Wechselplatz ausbreiten. Bei extrem vielen Teilnehmern kann man sich seine Startnummer mit Edding auf die Hand schreiben, falls man sie nach dem Schwimmen vergessen hat. Durch hektisches Wechseln der Nachbarn können die Dinge durcheinander geraten, außerdem kann die Wechselzone im Rennverlauf anders aussehen.

Defekte

Dies sind die Pannen, für die man vielleicht nichts kann. Manches lässt sich aber durch Inspektion vor dem Start vermeiden. Wenn die Dinge in die Jahre kommen, sollte man vor der Saison ein Auge darauf werfen. Gerade am Rad können sehr viele Teile Ärger machen, das wollen wir hier nicht alles aufzählen.

- Schwimmbrille nach dem Einschwimmen zerrissen. Bei etwas älteren Lieblingsbrillen sollte man ab und zu mal nachsehen, ob das Band schon Risse zeigt.
- Badekappe zerrissen: s. Schwimmbrille. Kann man nicht unbedingt vorher erkennen, daher immer Ersatz dabei haben.
- Neo lässt sich nach dem Schwimmen nicht ohne fremde Hilfe öffnen, weil der Reißverschluss klemmt.
- Helm kaputt. Wird zwar beim Einchecken nicht wirklich getestet, aber ein defekter Helm schützt auch nicht richtig. Auf jeden Fall vor jeder Saison und nach jedem Sturz den Helm von innen und außen gründlich untersuchen. Bei einem Riss/Bruch in der Helmschale unbedingt den Helm austauschen.
- Plattfuß auf der Radstrecke. Passiert erfahrungsgemäß selten, kommt aber vor. Man sollte ein funktionierendes Reparaturset dabei haben und wissen, was zu tun ist. Häufigste Ursache ist ein Durchstich. Dagegen kann man vorab Pannmilch in den Schlauch füllen, aber das macht evtl. neue Probleme.
- Fahrrad-Schläuche können auch undicht werden, weil sie innen durchgescheuert sind – am besten vor jeder Saison nachsehen und bei komischem Aussehen austauschen. Nach solchen Stellen kann man lange suchen, wenn man nicht damit rechnet.

- Der Ersatzschlauch hat schon ein Loch, weil er über mehrere Jahre im Reparaturset bereits durchgeschuert ist – s. Inspektion vor der Saison.
- Schlauch- bzw. Reifenplatzer in der Wechselzone wegen großer Hitze. An heißen Tagen weniger Druck machen zum Wettkampf, evtl. nach einer Weile überprüfen und Luft ablassen. Meist wird unter zu hohem Druck der Reifen angehoben und der Schlauch platzt darunter hervor. Dass der Schlauch einfach zerreißt, ist selten, passiert vermutlich nur, wenn er schon Schwachstellen hat.
- Schleichender Platter, der erst nach dem Schwimmen bemerkt wird. Abhilfe: Vor dem Start die Reifen nochmal visuell überprüfen, ob etwas drin steckt.
- Der neue Schlauch ist nach ein paar Kilometern auch wieder platt – nochmal genau den Reifen absuchen auf drin steckende Dornen oder Splitter.
- Reparaturversuch – Pumpe defekt, weil seit Jahren nicht benutzt oder überprüft.
- Ventilverlängerung verkrümelt sich in den Straßengraben. Ersatz durch die vom anderen Laufrad.
- Lenker, Lenkeraufsatz oder Teile davon verdrehen sich. Hätte man vielleicht beim Einfahren bemerken können.
- Bremszange ist verdreht, schleift daher unbemerkt und verlangsamt die Fahrt. Das kann verschiedene Ursachen haben wie Berührung beim Auto-Transport oder vielleicht ist das Rad einfach nur umgefallen. Bremsen in der Wechselzone überprüfen. Lässt sich von Hand korrigieren, auch auf der Radstrecke, dazu aber anhalten.
- Bremsen bremsen nicht – unbedingt überprüfen, ob die Schnellspanner der Bremszangen nach dem Laufradeinbau geschlossen wurden.

Verpflegungspannen

Je länger der Wettkampf, desto wichtiger die Verpflegung. Man sollte im Wettkampf nur das zu sich nehmen, was man vorher ausprobiert und vertragen hat. Bei Mittel- und Langdistanzen nach Möglichkeit vorher erkundigen, was der Veranstalter reicht und wo und entsprechend planen. Nachfolgend noch ein paar eigene Erlebnisse:

- Powerbars können bei Kälte so hart werden, dass man sie nur nach längerer Aufwärmphase im Mund zerkaut bekommt.
- Powershots (diese kleinen gelgefüllten Gummis) dagegen verschmelzen bei Wärme (direkte Sonneneinstrahlung auf das Rahmentäschchen in der Wechselzone) zu einer zähen, schleimigen Masse, die man beim unvorsichtigen Griff ins Täschchen dann in Gänze an den Fingern zu kleben und hängen hat – ein Kilometer einhändig fahren war die Folge.
- Auf das Oberrohr geklebte Häppchen ziehen im Sommer Insekten an – je nach Ausprägung individueller Phobien kostet es dann ein wenig Überwindung, das Rad aufzunehmen. Keine Sorge, den Fahrtwind mögen sie nicht und verabschieden sich dann schnell wieder.
- Beim Laufen konkurriert Kauen und Schlucken noch stärker mit Luftholen als schon beim Radfahren. Apfelstückchen mit Schale können einen Fast-Erstickungsanfall auslösen. – Wie gesagt: nur das zu sich nehmen, was man vorher ausprobiert hat.
- Es soll Unglückliche geben, die sich zur Abkühlung beim Laufen schon versehentlich was anderes als Wasser (Iso, Cola?) übergekippt haben – macht das Körpergefühl nicht angenehmer.

Fazit

Die Liste von Pleiten, Pech und Pannen ist erstaunlich lang geworden. Was kann man daraus lernen? Die allermeisten Vorkommnisse wären jedenfalls vermeidbar gewesen. Ein paar Grundsätze verhindern allzu viele Überraschungen:

Im Vorfeld

- Vor der neuen Saison alle (!) Ausrüstung auf sich anbahnende Defekte untersuchen. Vor allem auch die Dinge, die vielleicht nur im Wettkampf eingesetzt werden.
- Schlauchwechsel an Wettkampfrad mit der Wettkampfausrüstung üben. Das Aufpumpen mittels CO₂-Kartusche muss geübt werden. Ersatzteile auf Zustand bzw. Funktion überprüfen.
- Am besten nichts im Wettkampf verwenden, das vorher im Training nicht schon getestet wurde. Das betrifft die dunkle Schwimmbrille genauso wie das Scheibenrad.
- Aktuelle Sportordnung der DTU lesen, auf Veränderungen achten, z.B. Windschattenregeln und Strafkarten der Wettkampfrichter.

Vor dem Wettkampf

- Ausschreibung komplett lesen
- Mit Vereinskollegen reden, die schon mal da waren.
- Rechtzeitig vor dem Start anreisen, beim Duathlon ca. 1 bis 1,5 Stunden, beim Triathlon eher 2 Stunden vorher.

Vor dem Start

- Wettkampfeinweisung besuchen. Bei wiederholtem Besuch eines Wettkampfs wenigstens vergewissern, ob und was sich geändert hat.
- Art der Strafen z.B. für Windschattenfahren und Ort der Penalty-Box kennen.
- Wechselwege konkret durch Ablaufen erkunden, am besten mehrfach. Wechselplatz merken und evtl. markieren.
- Wenn möglich Einfahren (vorzugsweise vor dem Einchecken, danach meist nicht mehr möglich), dabei Radauf- und Abstieg erkunden und am besten konkret ausprobieren. Festlegen, mit welchem Gang man auf die Radstrecke startet und wo die Radschuhe geöffnet werden sollten. Danach befinden sich die Radschuhe automatisch korrekt am Rad.
- Wechselplatz und Ausrüstung nochmal genau ansehen, Wechsel im Geist durchspielen.
- Erkunden, wo sich der Zielstrich befindet.