

Zwei DJK Triathletinnen bei der WM IM 70.3 in Lahti/Finnland

Für die DJK Dudweiler starteten in Lahti Conny Ziegler und Ulrike Samsel. Bekanntlich führen viele Wege ins Ziel: Während Conny sich ordentlich über den Sieg in der AK 60 beim 70.3 Kraichgau qualifiziert hatte, war Ulrike eher überraschend über den Rolldown in der AK 50 beim 70.3 in Luxemburg an den Slot gekommen. Dementsprechend gemischt war die Gefühlslage: Ulrike plagten in der Wettkampfwochen Alpträume über einsame Läufe im Dunkeln Stunden hinter der Vorletzten...

Der Wettkampftag (26.8. für die Frauen) begann mit Nebel, die Starts verschoben sich alle um 30min. Die Reihenfolge der startenden Altersklassen war nicht wirklich verständlich: Conny durfte eine halbe Stunde nach den Profidamen ins Wasser, Ulrike noch mal eine halbe Stunde später. Das Wasser war kalt, offiziell 19,5 Grad, aber es waren wohl eher nur 18 Grad. Im Rolling Start musste jede AK ins Wasser springen, Conny geübt im Kopfsprung, Ulrike in der Sicherheitsvariante mit den Füßen zuerst.

Trotz der nahezu perfekt markierten Schwimmstrecke lief das Schwimmen bei beiden nicht ganz zufriedenstellend. Das Wasser war recht wellig, Ulrike wurde von der nachfolgenden AK 20 einfach überschwommen (wörtlich!). Der Ausstieg über mit nassem Vlies belegte Treppenstufe gleich neben der Sibelius-Halle gestaltete sich schwierig. Während Conny fokussiert in die Wechselzone lief und die Helfer übersah, kam Ulrike in den Genuss des angekündigten, aber unbekanntes „wetsuit-strippings“: Zwei baumlange Finnen drehten sie um, rissen den Neo auseinander und von den Ärmeln, befahlen „sit down!“ und rissen den Neo von den Beinen. Neo in die Arme drücken, Athletin hochziehen und „Go!“

Die Wechselzone 1 war lang. Ulrike wurde noch von einer hysterischen Britin aufgehalten, die aussteigen wollte und um Kleidung und Handtuch bat. Wegen der immer noch recht frischen Außentemperaturen von 12 Grad war Weste angesagt, Conny blieb tapfer und zog im Einteiler auf die Radstrecke und wurde im Handumdrehen durch einen guten Tritt in die Pedale warm.

Die Radstrecke war wellig, dies kam Conny sehr entgegen: Etwa 800 Hm verteilten sich auf eine 90km Runde durch die bilderbuchartige finnische Landschaft. Während es überraschend viele Materialschäden und Stürze gab – bei dem auseinandergezogenen Feld und der technisch einfachen Strecke eigentlich unverständlich – kamen beide DJK-Damen, dem Wind trotzend, heil durch. Conny wollte eigentlich etwas schneller sein, war aber letztlich wie auch Ulrike zufrieden mit ihrer Zeit.

Die nächste Herausforderung des Tages zeigte sich in der wohlbekanntes 4te Disziplin des Triathlons Eine nicht endend wollende Indoor Wechselzone 2, noch länger als die erste, führte uns in Mäandern durch die riesige Halle des Lahtier Sportzentrums. Es zog sich, bis man Rad eingehängt und Laufbeutel gegriffen hatte und in die Schuhe gehüpft war. Dafür wurde man am Ausgang der Halle frenetisch begrüßt und bejubelt und durfte im strahlenden Sonnenschein den abschließenden Halbmarathon absolvieren.

Dabei ging es in zwei Runden gleich mal zu Beginn über eine extra angefertigte Rampe, die dreimal zu überlaufen war (und die die meisten Athleten aufgrund der Steilheit gehen mussten), dann durch das Stadion mit Blick auf die bekannte Skisprungschanze und viel

Publikum auf den Rängen, ein WM würdiger Parkour. Die nächste Herausforderung in Form eines mindestens 2 km langgezogenen Anstiegs raubte viele Körner gleich zu Beginn, es folgte ein stetiges Auf und Ab wieder runter Richtung Zielbereich. Die alle 2 km verfügbare Verpflegung, durch extrem freundliche finnische Helfer:innen angereicht, war mehr als ausreichend. Auf wechselndem Untergrund mit hohem Brasche-/Kiesanteil, passierte man Wohngebiete, den Vesijärvi-See (einer der über 188.000 Seen des Landes!) und gefühlt Hunderte von Zuschauern – die berühmten 3 Skisprungschanzen und Wahrzeichen von Lahti als ständiger Begleiter.

Nun waren die Gefühle unterwegs und beim Zieleinlauf doch sehr gemischt. Beide Damen hatten im Vorfeld mit längeren verletzungsbedingten Laufpausen zu kämpfen gehabt. Dennoch hätte Conny sich eine bessere Laufzeit und Beine für die WM erwartet, aber wie auch die ein oder andere Profiathlet:in hatte sie nicht den besten Tag erwischt. Ulrike war jedoch mit einem gepflegten Durchtraben völlig zufrieden und konnte die WM-Stimmung in vollen Zügen genießen. Und auf dem letzten Kilometer kam dann doch noch ein Tränchen des Glücks: WM-Feeling, wir waren dabei!

Am Abend konnten Conny und Ulrike zusammen mit den mitgereisten familiären Supportern zudem auch noch neben dem Finish die Geburtstage der Familie Ziegler-Marschall feiern.

Ergebnisse:

Conny Ziegler AK 60	5:56:55 Platz 24/115*
Ulrike Samsel AK 50	6:37:02 Platz 179/211*

*Nicht ins Ziel kommende Athletinnen wurden nicht aufgeführt