

Berlin Triathlon XL Langdistanz

Berlin, Berlin, ich fahre nach Berlin!

31.07.2015

Vor drei Wochen habe ich vom Arzt das OK bekommen (nach meinem MTB Sturz Ende Mai und einem Muskelfaserriss kurz danach in der Wade) wieder ins Training einzusteigen. Durch einen Zufall hatte ich 5 Tage später die Möglichkeit, durch Krankheit eines Vereinskollegen, einen Ligastart in der Landesliga bei den Männern für den Verein in Verl bei einer olympischen Distanz mit 1500 M schwimmen, 40 Km Rennrad fahren und 10 Km laufen zu machen, was ich mit 2:36 Stunden gut und zufrieden für mich ins Ziel gebracht habe - und ich war nicht **DER/DIE** Letzte.

Als ich im Ziel war, habe ich mich entschieden mit einem Trainingsrückstand von über 2 Monaten das Angebot vom Berlin Triathlon XL mit einem Freistart anzunehmen. Also habe ich mich abends offiziell für die Langdistanz am 02.08.2015 angemeldet und schwups stand ich ein paar Tage später als achte Starterin mit der Startnummer 61 in der Starterliste.

Als ich dann aber das Hotel am Müggelsee buchen wollte, war das komischerweise ausgebucht, als sie hörten das ich zum Triathlon wollte. So fiel mir der Inhaber der www.1-2-sports.com Seite ein, bei der ich schon viele Jahre angemeldet bin. Er wohnt in Berlin und wir wollten eh noch einiges besprechen. Nach kurzem Kontakt, hatte ich unkompliziert ein Bett für ´s Wochenende in Berlin.

Freitags bin ich dann ganz früh morgens mit einem voll bepacktem Auto nach Berlin gefahren und habe einen Zwischenstopp in Berlin Köpenick gemacht, da ich noch genug Zeit hatte bis zur Pastaparty am Abend. In einem ganz klitzekleinen Buchladen habe ich ein interessantes Buch gefunden - besser gesagt, wie die Verkäuferin sagte, hier finden die Bücher ihre Leser. So hat mich das Buch "Berlin mit dem Rad entdecken" gefunden.

17 Uhr bin ich dann 5 Km weiter an den Müggelsee gefahren und schon auf dem Parkplatz begrüßte mich der Organisator der Veranstaltung, wie eine gute **ALTE** Freundin. Auto abgestellt, Startnummer abgeholt und 18 Uhr bin ich zur Pastaparty in `s Haus Rübezahl, wo auch gleichzeitig die Wettkampfbesprechung statt finden sollte. Es waren viele runde Tische voll chic eingedeckt, was meiner Meinung nach, nicht so zu der Veranstaltung passte und überall saßen schon Athleten/innen. Kurz habe ich in die Gesichter gesehen und mich ganz schnell für einen Tisch entschieden, was sich später als genau Richtig heraus stellen sollte. Es passte auf Anhieb!!!!!!! Von der Wettkampfbesprechung haben wir alle nicht viel mit bekommen, da wir uns so gut verstanden haben und nur gequatscht ham - gut das es am Samstag noch eine Wettkampfbesprechung geben sollte.

Wir haben uns die verschiedenen Pastasorten und Soßen schmecken lassen, denn die waren mal so richtig legger und reichhaltig. Ich wäre fast geplatzt ;o) zwinker!!!!!!!!!!!!!!

Dann meinte die Frau neben mir, das sie mich von irgendwoher kennt und zählte alle möglichen Triathlons in Deutschland auf, was ich immer wieder verneinte, aber ich ahnte schon woher sie mich vielleicht kannte. Nach mindestens 10 missglückten Versuchen, fragte ich sie dann ob sie manchmal Stern TV guckt und da kam das große AAAAAAAAAAAAAAH JA und da viel es ihr auch sofort ein. Das Thema war aber recht schnell erledigt und wir fanden noch viele andere Themen, und so redeten wir bis 20 Uhr über dies und das und lachten viel. Auf einmal merkten wir erst, das nur noch wir Fünf da saßen - Anke, Hajo aus Köln, Maik aus Hamburg, Georg aus Rostock und Ich. Wir versprachen uns, uns am Sonntag zu sehen und gegenseitig anzufeuern.

Für mich ging es dann mit dem Auto 40 Km wieder zurück an den unteren Rand von Berlin, nach Zehlendorf, wo mein Gästebett schon auf mich wartete. Kaum da bin ich ins Bett (auf´s Sofa), weil mein Wecker am nächsten Tag schon 6 Uhr klingeln sollte. Was hatte ich nur vor so zeitig an einem Wochenende!!!!!!!!!!

Samstag 7 Uhr habe ich mein Rennrad aus dem Auto raus geholt und das Vorderrad wieder eingebaut, und bin mit einer ausgedruckten Wegbeschreibung auf dem Tri-Lenker geklemmt zum 14 Km entfernten Brandenburger Tor geradelt. Die Stadt schlief noch und es war etwas kühl an diesem Morgen. Ohne mich zu verfahren war ich 30 Minuten später mitten in der City am Brandenburger Tor, wo gerade eine Party abgebaut und aufgeräumt wurde - ansonsten war niemand unterwegs auf den Straßen. So bin ich völlig entspannt erst durch das ehemaligen Ost-Berlin geradelt mit Frühstück am Neptunbrunnen und dann bin ich den ehemaligen Westteil der Stadt abgeradelt. Als fast letzte Station landete ich auf dem Kuhdamm im Hard Rock Cafe, wo man mich sogar mit dem Rennrad in das Restaurant rein geholt hat. Auf dem weiteren Rückweg dann nach Zehlendorf habe ich immer mal wieder einen Abstecher nach links oder rechts gemacht, wenn ich was interessantes auf Schildern oder Plakaten entdeckt habe. An einer Kreuzung dann habe ich einen Fahrradladen entdeckt, wo ich mir noch mal Luft auf´s Rennrad packen lassen wollte für den Wettkampf. Der Verkäufer fragte was ich so vor habe in Berlin - woran hat er nur gemerkt das ich fremd war in der Stadt! So kamen wir kurz ins Gespräch und auch ein Kunde fragt gleich, wo der Triathlon ist, weshalb ich in der Stadt war. Mit genug Luft (8 bar), guten Wünschen von allen aus dem Fahrrad-Laden für den Wettkampf und viel guter Laune ging es für mich weiter auf den Straße von Berlin. Immer weiter raus aus der Stadt, habe ich noch ein Museum (Brückenmuseum) in einem Park besucht und das Außengelände von einer

Ausstellung über die Alliierten mit einem großen Flugzeug auf dem Gelände. Kurz bevor ich an meinem Startpunkt vom Morgen angekommen war, rief plötzlich jemand hinter mir her "Viel Spaß morgen beim Triathlon" und im gleichen Moment überholt mich auch schon eine Rennradfahrer. Jetzt schrie ich ihm hinterher "Danke, aber woher weißt du das?" Schnelle kurze Antwort im Abflug "Vorhin im Fahrradladen" und da war das der Kunde aus dem Laden, der nun in Rennradkleidung an mir vorbei schoss :o) Nach über 40 Kilometern Sightseeing quer durch Berlin mit dem Rennrad war ich dann 12 Uhr wieder zurück - es war eine **SUPERIDEE!**

Dann schnell duschen, Tasche und Auto packen, Schlüssel abgeben und ab ging die Post wieder an den Müggelsee.

Dort habe ich mich mit einer ehemaligen Arbeitskollegin getroffen und 17 Uhr war dann nochmal in brütender Hitze in der prallen Sonne die Wettkampfbesprechung - hätte ich mal den Tag vorher besser aufgepasst :o(Kurz danach habe ich mein Rad eingecheckt und meinen Rennrad-platz in der Wechselzone vorbereitet, wo gerade noch Autos abgeschleppt wurden, die nicht lesen konnten das ab 12 Uhr da eine Sportveranstaltung aufgebaut wird.

Witzigerweise habe ich dann noch einen anderen Athleten von vor zwei Jahren wieder getroffen und wir haben uns auch gleich wieder erkannt.

Danach habe ich dann dem Verein geholfen beim Aufbau der Veranstaltung; Laufteppiche legen, Wassereinstieg mit der Harke säubern (Glasflaschen, Müll und spitze große Steine raus), den ROTEN Teppich im Ziel legen und Brötchen schmieren für die Helfer. 22 Uhr bin ich dann in den Wohnwagen vom Veranstalter gekrabbelt, wo ich ein riesen Bett für mich alleine hatte und ganz gut aber kurz geschlafen habe.

DER WETTKAMPF

4:30 Uhr klingelte dann mein Handywecker, aber ich war eh seit 4 Uhr wach, da draußen schon fleißig gearbeitet wurde. Dann gab es wie immer vor einem größeren Wettkampf das obligatorische Frühstück mit Toast und Rübenkraut, nur diesmal im Auto. Anschließend fing dann meine, wohl schon ins Blut übergegangene, Wettkampfvorbereitung an - alles ans Rennrad dran hängen (Helm, Startnummer, Brille, Handschuhe), Getränkeflaschen füllen, Rad- und Laufschuhe mit Socken präparieren, Vaseline und Sonnencreme in eine kleine Kühltasche packen, Salztabletten bereit stellen und FERTIG! Viel trinken bei der angesagten Hitze war nun angesagt und dann natürlich genau so viel auf die Toilette rennen. Es wurde viel gequatscht in der Wechselzone mit den anderen Athleten, aber manche standen so unter Spannung das sie vollkonzentriert waren, und das vor allem waren die anderen Frauen. Auf einmal kam mir Einer entgegen, wo mir der Einteiler bekannt vor kam - das stand "Tri Speed" drauf.

Wie die Birgit so ist, wurde er auch gleich angequatscht und dann sagte er mir das er vom Tri Speed Marienfeld Team ist (10 Km von Gütersloh entfernt) und er mich vom Hermannslauf kennt - hääääääääää, sagte ich - durch die Zeitung meinte er - durch den doppelten Hermannslauf, wo ich hin und zurück gelaufen bin. Auch die beiden Jungs von der Pastaparty haben mich mit einem fröhlichen GUTEN MORGEN begrüßt, aber jeder von uns hatte so sein tun und machen. So verging die Zeit unheimlich schnell und 6:30 Uhr habe ich dann am Auto meinen Einteiler und Neo angezogen und ein Athlet von der Mitteldistanz der auch schon munter war, hat mir noch seine Creme angepriesen gegen aufreiben und sie mir auch gleich zum testen gegeben. 10 Minuten vor dem Start bin ich dann erst runter zum Müggelsee gegangen und ich war nicht mal aufgeregt - ich hatte nichts zu verlieren - durchkommen war alles!

Ich bin dann direkt in den See gegangen, wo jetzt auch noch ein Absperrgitter im Wasser war, aber viel weiter links als wo wir am Vorabend den Müll aus dem Wasser geholt haben. Ich war gerade bis zur Hüfte im Wasser und wollte mich nur kurz einschwimmen, als ich plötzlich einen merkwürdigen Schmerz an der linken großen Zehe spürte und etwas hartes auf dem Seegrund. Mit der Hand habe ich den Gegenstand dann aus dem Wasser gefischt und da sah ich das es eine kaputte Flasche war. Mir schwante nichts gutes als ich mit der Flasche in der Hand aus dem Wasser ging :(und der Schmerz mehr wurde. Draußen auf dem Steg angekommen, lief das Blut schon aus der Schnittwunde heraus. Eine wirklich blöde Stelle dachte ich sofort und musste an das 42,2 Km lange Laufen denken. Genau an der Zehenkante vorne, kurz unter dem Fußnagel war die große Zehe von links nach rechts glatt aufgeschnitten. Der Sani war schnell da, aber mir kam es ewig vor. Notdürftig hat er es abgeklebt und verbunden, und da viel 7 Uhr auch schon der Startschuss ohne Rücksicht ob alle da waren. So bin ich dann hinterher geschwommen, doch der Verband hielt nicht mal 200 Meter. Ich fand auch keinen Rhythmus ins Schwimmen rein zu kommen und fühlte mich auch völlig alleine. Nach der ersten Rund (1,9 Km) war ein kleiner Landgang und da bin ich aufgetreten und schon wieder lief das Blut. Hätte es einen Hai im Müggelsee gegeben, wäre ich sicherlich Fischfutter geworden - "Hai Alarm im Müggelsee" der Film mit Henry Hübchen. In der zweiten Schwimmrunde hatte ich mich zwar etwas vorgearbeitet, aber es lief einfach nicht gut - vor mir war kein Schwimmer in der Nähe zu sehen und hinter mir war auch eine große Lücke. Versucht habe ich zwar noch an die Gruppe vor mir ran zu schwimmen, doch das Loch war zu groß und hätte mir zu viel Kraft gekostet. So bin ich ohne Wasserschatten, mutterseelenalleine in den Sonnenaufgang von einer gelben Boje zur nächsten geschwommen. Endlich sah ich dann den Anlegesteg, wo ich

über eine selbstgebaute Holzleiter aus dem Wasser gezogen wurde. Mit Anfeuerungsrufen und Ankündigung vom Sprecher, das ich die erste Frau aus dem Wasser war, bin ich zur Zeitmessung gehumpelt und habe nach den Sanis gerufen. Am rechten Arm hatte ich den Zeitmesschip als Armband, das ich an den Kasten halten musste, um meine Zwischenzeit vom Schwimmen zu haben. Dann ging es weiter hoch humpelnd zur Wechselzone, die ungefähr 500 Meter entfernt war. Dort habe ich erneut nach den Sanis gerufen und da sind mir dann zwei bis zum meinem Rad gefolgt. Kurz erzählt was passiert ist, wollte ich mich weiter anziehen, als der Sani laut wurde und sagte das ich mich hinsetzen soll, weil er sonst nix machen kann. Widerwillig setzte ich mich hin und nahm mir Helm und Handschuh mit nach unten. Er reinigte die Wunde und meinte das es jetzt bestimmt gleich weh tun wird - ich war aber wohl so im Rennfieber - ich hab nix gemerkt. Als er die Wunde gesäubert hat, sagt er sofort das ich damit nicht mehr weiter machen sollte, wegen zu hoher Infektionsgefahr und Laufen würde damit eh nicht gehen. Aufgeben kam für mich jetzt aber noch nicht in Frage und so habe ich ihm gesagt das er es fest zu kleben soll und das ich erstmal Rad fahre und dann weiter sehen werde. Er hat die Wunde zusammen gedrückt und fest verklebt und ein Pflaster drum gemacht. Als er sah das ich weiße Radsocken anzog, meinte er das die nachher rot sein werden - egal, sagte ich - kann man wieder waschen - Danke! In der ganzen Zeit, die ich da auf dem Boden saß, sah ich einen nach den anderen der Athleten mit dem Rad verschwinden, die weit nach mir aus dem Wasser gekommen sind - wie ne gefühlte halbe Stunde kam mir das alles vor. Ich habe dann noch zwei Salztabletten genommen und bin mit der Rennrad in der Hand aus der Wechselzone gelaufen. Nun ging es 26 Km in eine Richtung raus nach Brandenburg, leicht bergab und Rückenwind auf einer nicht abgesperrten Straße. Auf der gesamten Radstrecke gabt es vom Veranstalter organisiert sogar einen Radservice, der im Notfall bei Reparaturen hilft uns Athleten und das Rad wieder auf den Asphalt zu bringen - wie der Veranstalter so schön schrieb in der Ausschreibung - das nenne ich mal **SERVICE** groß geschrieben!. Nach 26 Km ging es links ab auf eine kleine Landstraße, wo die 6 x 20 Km Rund begann und auch sofort die Verpflegungsstelle war. Dort habe ich mich mit zwei Trinkflaschen (1 x Wasser, 1 x Iso), einem Gel und einem Riegel eingedeckt, und eine halbe Banane habe ich mir sofort in den Mund gestopft. Genau bei dieser Verpflegungsstrategie bin ich dann auch die nächsten 5 Runden geblieben und das war perfekt so. Banane für sofort, Iso zum trinken, Wasser für den Kopf kühlen, der Riegel für die ersten 10 Km, das Gel für die anderen 10 Km und dann wieder auffüllen - Genau richtig für mich. Das DextroGel habe ich gut vertragen und die Versorgung von dem Team war spitze. In der vorletzten Radrunde wurde ich dann an der Frauenspitze

abgelöst, was ich aber nicht schlimm fand (hatte da gar nicht mehr dran gedacht) und kurz danach kam noch eine Frau. Als die 6te Radrunde beendet war, habe ich mein Rad und mich noch mal voll gepackt mit Gels und trinken - mit essen war jetzt Schluss - das vertrage ich beim Laufen nicht so gut.

Apropos *LAUFEN*, da war doch was - meine Zehe, ich habe sie beim Rad fahren nicht einmal gespürt - die Schnittwunde meine ich! Auf dem 26 Km langen Rückweg zur Wechselzone, kam dann bei mir ein leichter Einbruch der Kraft. Bis dato hatte ich einen 31ger Schnitt auf dem Tacho, der dann am Ende nur noch nen 30ger Schnitt anzeigte. Es ging leicht berghoch, gegenwind und dann habe ich unterwegs auch noch meinen Tacho verloren, wo ich angehalten habe und ihn von der befahrenen Straße geholt habe. Die Luft beim Radfahren war bei mir einfach raus und als mich ein Rennradfahrer überholte, war ich fast versucht in seinen Windschatten zu gehen - habe es aber nicht gemacht - ich will es **SELBST**schaffen und nicht schummeln - aber der Gedanke war kurz da, mich im Windschatten auszuruhen. Mein Hintern und ich waren froh, als wir endlich rechts in die Wechselzone abbiegen durften. In der Wechselzone habe ich mir als erstes den linken Radschuh ausgezogen und der Socken war noch blütenweiß. Dem Sani habe ich gesagt, das er das Pflaster dran lassen soll so wie es ist, weil es richtig gut saß - damit war das erledigt. Socken gewechselt, Laufcap auf den Kopf, Sonnencreme auf die Arme, Lauftrinkflasche in die Hand, Laufschuhe so angezogen und gebunden das ich mit der Zehe nicht vorne anstoße - so ging es raus auf die Laufstrecke mit 6 Runden x 7 Km, bis zur Zeitmessbox, wo ich wieder meinen rechten Arm mit dem Armband dran halten musste, für die Zwischenzeit. Auf der ersten Laufrunde lief ich recht schnell auf die Frau von der Pastaparty auf und wir unterhielten uns eine weile. Ihr ging es wohl nicht gut, aber sie ist auch ne Powerfrau und kämpfte sich durch. Auf der Laufstrecke strahlte ich einfach alle an, weil ich einfach so froh war, es so weit geschafft zu haben und ich habe mir immer wieder in mich rein gesagt - du schaffst das, ich will das schaffen, ich komme an - jeder der zurück lächelte, gab mir Kraft! Am Anfang der zweiten Laufrunde kam dann die vierte Frau von hinten angerannt und da wusste ich das sie die Runde Rückstand bestimmt bald aufgeholt hat - noch war ich dritte Frau. Es war super warm, aber die Strecke war zum Glück zu zwei drittel im Wald und das war meine Rettung. Dort wo die Sonne brannte, war ein Hydrant angezapft worden und eine Gartendusche angeschlossen. Aller 1,5 Kilometer gab es eine Verpflegungsstelle und medizinische Versorgung. Alles war vom feinsten und wir Athleten wurden bestens versorgt. Die beiden Jungs von der Pastaparty habe ich auf der Strecke auch oft gesehen und der ein bog sogar schon ins Ziel ab, als ich noch drei Runden zu laufen hatte. Irgendwann musste ich dann auf laufen - gehen - laufen - gehen umsteigen, aber es ging mir soweit

noch ganz gut - keine Magenprobleme diesmal und keine Krämpfe oder so was. Essen konnte ich nichts mehr, aber trinken Schluck für Schluck ging gut - irgendwann habe ich Salzstangen im Mund zerkaut bis zu einem Brei und das habe ich dann mit viel trinken runter gespült. Es wurde auf der Laufstrecke immer ruhiger, da die Mitteldistanzler dann verschwunden waren. Am Rand von der Laufstrecke stand dann plötzlich eine Frau, die ich aus Gütersloh kannte, die immer Montags mit mir im Nordbad trainiert - was für ein Zufall. Ein Bielefelder Triathlet der die Mitteldistanz gemacht hatte und auf dem Heimweg war, fuhr an der Laufstrecke lang und rief mir auch noch zu ich soll hinne machen. Die andere Frauen von der Langdistanz habe auch immer wieder angefeuert und wir haben uns gut verstanden. In der letzten Laufrunde hat mich dann die schnelle Frau überholt und wir haben uns fröhlich abgeklatscht - somit war ich nun die vierte Frau. Dann kam mir auch das Führungsfahrrad der ersten Frau bummelnd entgegen, was für mich hieß, das die erste Frau im Ziel war. Der schnelle Triathlet von der Pastaparty war schon geduscht, umgezogen, ausgecheckt und kam mir mit seinem Rad schiebend entgegen. Wir verabschiedeten uns voneinander, drückten uns noch einmal und das tat ich dann auch bei jeder Verpflegungsstation in meiner letzten Laufrunde - ich bedankte mich bei allen und sagte Tschüß. Noch ein letztes mal eine kleine Dusche nehmen zum abkühlen und dann hat mir eine Helferin sogar noch ihren Kaffee angeboten - der Schluck Kaffee tat voll gut, denn sie wusste das ich keine Kohlensäure vertrage und ich auch kein Wasser mehr sehen konnte. Auch von einigen Zuschauern die jede Runde da standen und uns angefeuert haben, habe ich mich bedankt und verabschiedet (manche standen sogar schon an der Radstrecke). Endlich durfte auch ich auf den roten Teppich abbiegen in den Zielkanal und da musste ich mir die Tränen verkneifen. Überwiegt hat dann aber ein Freudenschrei und ein großer Sprung ins Ziel.

IM ZIEL

Der Veranstalter sagte mich dann an und meinte "Da kommt Birgit Schmidt-Böse die zweite Frau ins Ziel, die sich heute morgen noch die Zehe aufgeschnitten hat" an mehr erinnere ich mich nicht. Ich hörte noch mal in mich rein - hääääääää, wiiiiie, waaaaaas zweite Frau. Was ist passiert? Ich bekam meine Medaille umgehängt, bekam eine Kiste mit dem Finisher Pokal in die Hand gedrückt und eine dicke Umarmung von Sebastian. Er fragte mich wie es meiner Zehe ging und da merkte ich sie erst wieder - die Schmerzen. Eine Minute später dachte ich nur - keine Ahnung wie ich damit gelaufen bin. Wie ich dann erfahren musste, sind die beider Frauen vor mir ausgestiegen, weil es ihnen wirklich schlecht ging und so bin ich nichtsahnend wohl doch eine ganze Weile nochmal erste Frau beim Laufen gewesen. Mir wäre es lieber gewesen, das wir Frauen alle

ins Ziel gekommen wäre, als nun zweite zu sein. Kurze Zeit später kam dann auch der andere junge Triathlet ins Ziel von der Pastaparty und wir liefen/humpelten gemeinsam runter zum See. Ich zog alles bis auf meinen Einteiler aus und ging ins Wasser und legte mich rein - das war so herrlich. Es wurde nicht nur der Dreck und der Schweiß abgewaschen - nein, auch die Müdigkeit. So plantschte ich ein paar Minuten im Müggelsee herum, wo vor 13 Stunden alles begann. Dann sind wir zur Massage gehumpelt, haben was kleines gegessen, wo wir aber nicht lange bleiben konnten, weil wir zur Siegerehrung kommen sollten - aber mir wurde eh gerade eiskalt. Also ab unter die mobile Dusche von der Feuerwehr und frisch angezogen (natürlich das Finisher T-Shirt) und vom Sani noch mal nen frischen Verband. Der Marienfelder Triathlet kam kurz vorher dann auch ins Ziel, als wir gerade zur Siegerehrung runter gegangen sind. Man sagte mir dann ich sollte mich beeilen, denn ich wurde schon aufgerufen und so rannte ich los - ja, das ging noch sehr gut. Durch den Lautsprecher hörte ich dann Sebastian sagen, das ich nicht so rennen soll, da sie die Männerehrung vorgezogen haben und wir noch auf die vierte Frau im Ziel warteten. Da stand dann doch noch mal der schnelle Triathlet da, weil er zweiter seiner AK geworden war und er seinen Gewinn abholen wollte - und wir freuten uns sehr, uns wieder zu sehen. So standen wir drei von der Pastaparty wieder zusammen und wir hatten alle was gewonnen - der eine Erster seiner AK, der andere Zweiter seiner AK und ich zweite Frau (und 1. meiner AK) - und neue Freunde! Als die Männerehrung vorbei war, kamen wir Mädels dran, aber leider fehlte die 5te und somit letzte Frau noch im Ziel. Ich bekam einen Pokal, ein Erdinger Set mit Glas und Bierflasche, eine Dose Prosecco und meine Urkunde. Die Siegerin bekam ein 3 Liter gefülltes Erdinger Glas, wo wir alle einmal von trinken durften - ich trinke zwar kein Bier, aber ich wollte nicht unhöflich sein und habe so getan als ob. Dann noch Fotos für die Presse und den Fotodienst und als alles vorbei war, sind wir noch an den Zielversorgungsstand und haben uns die Bäuche vollgeschlagen - endlich hatte ich auch wieder Hunger und ich merkte auch das mein Blutzucker ganz weit unten war. Da habe ich Cola getrunken, was sonst nicht mein Ding ist und ich merkte schnell wie es ins Blut ging. Dann kam auch endlich die 5te Frau ins Ziel und freute sich sehr mich zu sehen, da ich ihr auf der Strecke versprochen habe auf sie im Ziel zu warten. Sie glaubte es kaum das ich Wort gehalten habe und so haben wir uns dann toll unterhalten und uns echt prima verstanden. Dann fing es an dunkel zu werden und ich wusste eigentlich noch nicht mal wo ich die Nacht verbringen sollte. So habe ich den Veranstalter gefragt, ob der Wohnwagen abgeholt wird oder ob er noch stehen bleibt - er sagte, da kannst gerne noch eine Nacht drin schlafen - das nenne ich mal schnelle Problemlösung, denn sonst hätte ich das Zelt noch

aufbauen müssen für eine paar Stunden. Von den zwei Jungs habe ich mich dann verabschiedet und gefragt ob sie bei Facebook sind - sind sie - gut. Dann habe ich meine Sachen aus der Wechselzone ins Auto gepackt und das Rennrad ausgecheckt, als es schon fast dunkel war. Am Auto sprach mich dann ein Vater von einem Athleten an, ob ich ihm die Flasche Bier die ich gewonnen habe verkaufe, da sein Sohn gerade erst ins Ziel gekommen war und der Erdingerstand da schon weg war - und er wollte unbedingt ein Bier trinken. "Verkaufen" sagte ich - NEIN, niemals - aber tauschen gegen die Dose Prosecco würde ich gerne machen. So war der Deal perfekt und jeder zufrieden :) So kamen die ganze Familie und ich ins Gespräch und es stellte sich raus das sie auch, wie ich, aus Leipzig kamen - wir Osis riechen uns anscheinend. Dann bin ich aber endlich in den Wohnwagen rein gegangen um zu schlafen, was aber nicht gelang, da draußen die Feuerwehr ihr Zeug abbaute mit Blaulicht, mir viel zu warm war und mir auch noch so viele Erlebnisse im Kopf rum schwirrten. Irgendwann muss ich dann aber doch gegen 0 Uhr eingeschlafen sein, doch 5 Uhr war mir dann so kalt, das ich munter geworden bin davon und auch nicht wieder einschlafen konnte. So habe ich mein Schlafzeug zusammen gepackt und bin nach Bielefeld zur Arbeit gefahren, wo ich Montag 9 Uhr an meinem Schreibtisch saß.

15 Uhr habe ich Feierabend gemacht und bin nach Gütersloh ins Nordbad gefahren, um mich dort auszuruhen und abends am Schwimmtraining teil zu nehmen - besser gesagt zu plantschen.