

Von Melli Schwalbe

Eine schöne, mit 1500 Startern recht große und ziemlich gut besetzte Triathlon-Veranstaltung hatte am gestrigen Sonntag in Sassenberg nicht nur die Regional- und NRW-Liga, sondern auch den Militärcup zu Gast. Somit waren Mitglieder aus vielen Nationalmannschaften angereist und das sportliche Niveau war recht hoch.

Die Wertung der Regionalliga habe ich gewonnen, mit Platz 4 (Julia Pikos) und Platz 6 (Ilka von Hubatius) sicherten wir uns zudem den Tagessieg mit der Mannschaft!

In der Gesamtwertung aller Frauen stehe ich auf Rang 9, aber guten Gewissens kann ich sagen, dass ich mich hinter den vor mir stehenden Namen dennoch zufrieden einreihen kann. Die ersten beiden Plätze gingen an 2 polnische Olympiastarterinnen, dann waren noch 2 Mädels aus der brasilianischen Nationalmannschaft vor mir platziert, und auch die deutschen Mädels um mich herum sind keine Langsamen ;-). Besonders auf dem Rad läuft es momentan richtig gut, mit der drittschnellsten Radzeit in 1:16:11h auf sehr windigen(!) 45km bin ich auch sehr zufrieden.

Aber von Anfang an: Das Schwimmen war grauenhaft, die Zeit gefällt mir auch gar nicht. Ich hatte bis zuletzt viele Prügeleien zu überstehen, und besonders auf der ersten Runde schwamm ständig eine Konkurrentin auf oder unter mir... Für die 1300m benötigte ich 21:08 Minuten, stieg auch erst als 38. aus dem Wasser.

Das Radfahren war wie gesagt sehr windig, aber die Beine fühlten sich wieder gut an. Das macht Spaß :-). 1:16:11h incl. beider Wechsel, das bedeutet 3. schnellster Radsplit bei den Frauen und BESTER RADSPPLIT ALLER DEUTSCHEN FRAUEN.

Die 10km Laufen waren glaube ich eher 10,6km - auch den Schildern nach. Eigentlich war es ok, ich lief bis km 6 genau einen 4er Schnitt, danach auch eigentlich nicht viel langsamer. Ein kleiner Schlenker in die falsche Richtung an einer Abzweigung, an der ich plötzlich Niemand mehr vor mir sah und keine Pfeile entdecken konnte, änderte auch nichts an meiner Platzierung. Letztendlich musste man nach dem Schild für 5km auf Runde 1 in der zweiten Runde noch fast einen Kilometer bis ins Ziel laufen, und nach 43:43 Minuten war ich in Gesamt 2:21:03h im Ziel. Ach ja, insgesamt ist das dann auch der 2. Platz in der W30 geworden, aber Ziel war ja der Tagessieg in der Liga, und das Ziel haben wir deutlich erreicht: Platzziffer 11 vor dem ASV Köln (Platzziffer 27) und dem TRC Essen 84 sowie dem Triathlon Team Witten (beide Platzziffer 46).

Für mich war das in dieser Saison (seit Mai) nun bereits der achte Sieg: 6 von 8 Triathlonveranstaltungen konnte ich ebenso für mich entscheiden wie 2 von 3 Laufwettkämpfen. Die nun folgenden Wettkämpfe werden für mich der Möneseer-Triathlon (22.8.), das Regionalliga-Finale in Xanten (6.9.) und der Frankfurt-Marathon (25.10.) sein. Wer hätte das gedacht, als ich vor 11 Monaten in die Kölner Klink eingeliefert wurde. Ich hoffe auf weiterhin gute Ergebnisse :-)