

## Kondiusman – 3. Rennen im Berlin Cup 2018

Auch dieses Jahr war der Kondiusman wieder Teil der Berlin Cup Serie. Ich war bereits letztes Jahr gestartet und da gab es nur einen Lauf als Powersprint. In diesem Jahr bestand der Powersprint aus 3 Läufen. Der 3. Lauf (Große Jagd) entsprach dem letztjährigen Powersprint und davor gab es noch kurze schnelle Läufe mit unterschiedlicher Reihenfolge der Disziplinen:

- 09:00 Uhr Prolog: **666 m Laufen – 870 m Radfahren** (Einzelstart mit 15 Sekunden Abstand)
- 10:15 Uhr Kleine Jagd: **200 m Schwimmen – 1,33 km Laufen** (2 Runden) (Jagdstart)
- 11:30 Uhr Große Jagd: **300 m Schwimmen – 8,7 km Radfahren – 2 km Laufen** (3 Runden) (Jagdstart)

Grundsätzlich freute ich mich vorab sehr auf das Event, weil es Aktion und Abwechslung versprach. Kleiner „Spoiler“: Am Ende war ich dann doch wieder nahezu allein unterwegs. Nach vorne und hinten jeweils mehr als eine Minute Abstand. Aber der Reihe nach.

Start war um 9:00 Uhr an der Sportanlage in der Lipschitzallee. Also für mich sehr weit „südlich“. Hatte mich für eine Anfahrt mit Öffentlichen und Rad entschieden. Mit Ringbahn bis S-Bhf Neukölln und dann mit Rad noch ca. 20min zum Start. Geschwommen wird in der Schwimmhalle auf 50m Bahnen. Der Lauf findet im Stadion direkt neben der Schwimmhalle statt – klassische 400m Tartanbahn und der „Radkurs“ ist 500m die Straße runter und wieder zurück – komplett geradeaus, flach und jeweils 180 Grad Turns. Also wirklich unkompliziertes Setup mit richtigem „Race-Charakter“.

Leider war die Beteiligung überschaubar. 31 Starter: 9x Nachwuchs, 18x Elite und 4x Masters. Für mich war es das letzte Jahr Elite, da ich kommendes Jahr zur Master Kategorie (ab M40) zählen werde und mir war vorher bereits klar, dass ich mich auch in diesem Jahr eher am Ende des Feldes mit den Masters messen werde, da im Prinzip eigentlich nur die schellen Liga Starter gemeldet waren. Hier war interessant zu sehen, dass es durch die beiden neuen großen Startgemeinschaften mit Friesen+Weltraumjogger und TUS+TVB09 einige taktische Manöver gab.

Es ging dann pünktlich um 9:00 Uhr los mit dem Prolog. Wir standen alle in einer langen Reihe nach Startnummern sortiert, die wohl nach Anmeldedatum vergeben wurden. Daher hatte ich die 12 und war relativ früh dabei. Gestartet wurde in 15s Abständen, was problemlos klappte.



Quelle: TUS Neukölln Homepage (<http://tustriathlon.de/fotos-vom-kondiusman-2018/>)

Dann hieß es 666m Laufen – keine Ahnung ob die Strecke tatsächlich so lang war oder es einfach cool klingen sollte?! Hier war ich mir allerdings unsicher, wie man diese kurze Strecke angeht. Ich hatte aber mit der Reihenfolge Glück, weil vor mir ein Läufer etwas langsamer unterwegs war, so dass ich mich kontinuierlich ranarbeiten konnte und bis zur Wechselzone die 15s aufgeholt hatte. Dann ging es sofort aufs Rad. Hier wechselte eigentlich niemand die Schuhe und die ca. 900m wurden einfach in Turnschuhen durchgedrückt. Der ganze „Spaß“ war dann auch in unter 4min erledigt und alle waren danach „wach“. Für mich lief das eigentlich sehr gut. Ich war nicht völlig kaputt und im Mittelfeld positioniert – 19. Rang.

Damit war mir aber auch klar, dass ich bei der kleinen Jagd mit den 200m Schwimmen weit über meinem Level losgeschickt werden würde. Ich war dann der erste auf der 3. Bahn, also 7 schnelle Schwimmer hinter mir. Der Jagdstart beim Schwimmen war dann auch etwas unkoordiniert. Die Abstände waren sehr gering und es wurde immer nur „Los! Los! ...“ gerufen. Irgendwann wusste man aber nicht mehr, für wen das nun eigentlich galt.



Quelle: TUS Neukölln Homepage (<http://tustriathlon.de/fotos-vom-kondiusman-2018/>)

Ich wurde schon auf der ersten 50m Bahn von allen überholt, was eigentlich recht gut funktionierte. Auf meiner 3. Bahn bin ich dann aber recht heftig mit jemanden zusammengestoßen, da die zu dritt nebeneinander bereits im Endspurt waren. Das war etwas überraschend und unschön. Letztendlich kam ich dann bereits mit großem Rückstand aus dem Wasser und dann gab es noch 2 Laufrunden. Der Wechsel vom Schwimmen in Laufschuhe war sehr einfach. Ich konnte dann auch noch einen Läufer überholen und dann war es nach ca. 9min auch schon wieder rum.

Danach war ich dann 28. mit bereits fast 3min Rückstand auf die Spitze. Nach den 300m Schwimmen war ich sogar nur noch Vorletzter und lediglich ein Brustschwimmer war hinter mir. Also entweder muss ich am Schwimmen härter arbeiten oder es einfach lassen. Die 10 Radrunden waren dann wirklich hart. Es ist ein ständiges Bremsen und dann wieder voll Beschleunigen. Ich konnte zwischenzeitlich bei einigen Gruppen eine Weile mitfahren, aber irgendwann bin ich immer hinten rausgefallen und insgesamt die meiste Zeit allein gefahren. Als ich dann in die Laufschuhe gewechselt bin, war ich wieder 28. und vor mir und hinter mir war niemand in Sichtweite. Also musste ich es nur noch solide zu Ende laufen. Beim Anlaufen habe ich aber schon gemerkt, dass die Wadenmuskeln zumachen wollten. Habe dann etwas den Druck rausgenommen und glücklicher Weise keinen Krampf bekommen. Es hat sich dann im Verlauf auch gebessert, so dass ich hinten raus nochmal etwas schneller laufen konnte.

Insgesamt kam ich aber etwas enttäuscht ins Ziele, weil der Abstand nach vorne so groß war. Beim Blick auf die Ergebnisse habe ich dann aber gemerkt, dass ich in allen Teildisziplinen besser war als im Vorjahr und mein Rückstand von 9min im letzten Jahr nun bei ca. 5min lag. Muss man also das Positive sehen und nächstes Jahr kann ich mich dann an der Mastersklasse orientieren.

Insgesamt fand ich das Format gelungen. Allerdings waren die Pausen zwischen den Läufen sehr lang: 4min Vollgas dann fast 60min Pause, dann 9min Swin+Run und wieder 60min Pause. Man hat also vor dem Powersprint am Ende über 2 Stunden rumgessen. Ansonsten waren die Schwimmstarts etwas chaotisch, allerdings wurde es auch erstmals in diesem Modus durchgeführt und da wird man sicherlich noch etwas optimieren.

Dafür war das Wetter absolut schön - richtig sonnig und warm. Für alle, die sich mal in einem kurzen Triathlon ausprobieren wollen, kann ich das Jedermann Rennen absolut empfehlen. Das ist im Prinzip nur der Powersprint, also 300m Schwimmen – ca. 9km Rad – 2km Laufen. Das Schwimmen in der Halle ist sehr unkompliziert und sicheres Terrain. 6-8 Schwimmer pro Bahn „vorsortiert“ von schnell nach nicht so schnell. Es gab auch 2 Brustschwimmer Bahnen. Beim Radfahren muss man etwas nach den anderen schauen und bei den 180 Grad Wendepunkten die innere Pedale schön „oben“ lassen. Gelaufen wird dann im Stadion.

Insgesamt war es eine tolle Atmosphäre auch weil im Anschluss die Kinder und Jugendlichen ihre Berliner Meisterschaften hatten. Wirklich sehr gut und professionell vom TUS Neukölln organisiert. Werde es für nächstes Jahr auf jeden Fall wieder einplanen.

Beim nächsten Berlin Cup Rennen, dem Berlin Triathlon, kann ich nun leider doch nicht starten und werde dann erst die Woche darauf beim Crosstriathlon wieder dabei sein. Da haben ja auch bereits Matthias und Peer gemeldet und vielleicht entscheiden sich ja noch weitere Teamworker.