

## [Projekt Titelverteidigung](#)

20. Juni 2010 | Written by nikolopo | Posted in [Sport](#) | [1 Comment](#) »

Zum Abschluss unseres intensiven zweiwöchigen Trainingsblocks stand für Julia und mich heute erneut ein Start beim Quarterman in Bruchköbel auf dem Programm. Im letzten Jahr hatten wir hier beide gewonnen, als Titelverteidiger durften wir daher sogar mit den Startnummern 1 und 2 starten - wann kommt das schon vor? Leider schien das Wetter diesmal nicht so gut zu werden, zumindest war Regen und recht kühle Temperaturen vorhergesagt. Rechtz früh kamen wir in Bruchköbel an, so dass wir mehr als genug Zeit hatten, um unsere Wechselzone vorzubereiten. Wieder einmal war die Organisation der Veranstaltung vorbildlich, man merkt, dass die Veranstalter hier wirklich engagiert sind. Dazu kommt, dass der Quarterman eine der wenigen Veranstaltungen in Hessen ist, bei der die Radstrecke komplett gesperrt ist, so dass man relativ entspannt fahren kann.

Geschwommen wird allerdings zunächst in einem Freibad in mehreren Startgruppen, die entsprechend der angegebenen Schwimmzeiten zusammengestellt werden. Julia und ich starteten in der letzten Startgruppe zusammen mit den anderen Favoriten. Nur ein weiterer Starter, der mich vor einer Woche beim Moret Triathlon noch überholt hatte, startete in der Gruppe vor uns. Das Schwimmen ließ ich relativ locker angehen - brav schwamm ich wieder hinter einem anderen Starter auf meiner Bahn her. Eventuell hätte ich etwas schneller schwimmen können, doch das wäre dann richtig anstrengend geworden, so dass ich mich vorerst zurück hielt.

Als das Schwimmen dann jedoch vorbei war, ging der Spaß wieder los: Matthias war als starker Schwimmer weit vor mir aus dem Wasser gekommen - ihn wollte ich natürlich möglichst schnell auf dem Rad einfangen. Das dauerte dann jedoch unerwartet lange, erst in der dritten von vier Radrunden konnte ich an ihm vorbei ziehen, so dass mir noch eine Runde blieb um meinen Vorsprung auszubauen - ich wollte es ja nicht unbedingt auf ein Laufduell ankommen lassen.

Dennoch konnte ich es mir nicht erlauben zu bummeln, so dass ich so schnell ich irgendwie konnte loslief und bis zum ersten Wendepunkt versuchte das Tempo zu halten. Nach dem Wendepunkt sah ich, dass ich noch über eine Minute Vorsprung auf Matthias hatte, aber ausruhen war immer noch nicht möglich - ich musste weiter Gas geben. So versuchte ich bis zum Ende das Tempo zu halten und lief nach 36 Minuten und 42 Sekunden ins Ziel. Hier musste dann noch etwas gerechnet werden, denn der Starter aus der Startgruppe vor uns, war mit einer ähnlichen Zeit ins Ziel gekommen - am Ende reichte es jedoch für mich und ich war 23 Sekunden schneller - uff! Auftrag erledigt, Titel verteidigt 😊

Auch Julia konnte ihren ersten Platz wiederholen. Nach dem Schwimmen musste sie auch wieder etwas Aufholarbeit leisten, hatte aber nach dem Radpart bereits einen Vorsprung von ca. 9 Minuten, so dass sie relativ entspannt ins Ziel laufen konnte.

Wieder zu Hause hatten wir dann aber auch genug: 2 Wochen Training und die vielen Wettkämpfe (Lohmar, Moret, Bruchköbel) hatten uns doch etwas zugesetzt, doch nun gilt es nur noch die Beine hochzulegen und zu tapern für den großen Tag in zwei Wochen.

So langsam werden wir nervös...