

25. Spreewald Duathlon Briesensee vom 19.09.-20.09.2020

Ein gelungener Spagat zwischen Corona-Regeln und grenzenloser Begeisterung. Gleich 6 Triathleten vom Luckauer Läuferbund e.V. waren am vergangenen Wochenende beim 25. Spreewald Duathlon in Briesensee am Start.

Ein Bericht vom „langen Duathlon“ von Mario Hädicke LLB e.V.



©Foto LLB

Der Spreewald Duathlon Briesensee findet normalerweise traditionell im Mai eines jeden Jahres statt. Da aber in diesem Jahr nichts mehr normal erscheint und viele Sportveranstaltungen verschoben oder ganz abgesagt wurden, waren alle Teilnehmer am vergangenen Wochenende froh darüber, dass sich der Spreewald-Triathlon e. V. dazu entschieden hat, den Wettkampf doch noch am 19. und 20. September stattfinden zu lassen um ein wenig Normalität in einer doch so schwierigen Zeit anzubieten. Seit dem 15. Juni sind in Brandenburg immerhin wieder Veranstaltungen bis zu 1000 Personen erlaubt - bei Einhaltung der Corona-/Hygiene-/ und Abstandsregeln, versteht sich!!!



©Foto LLB

Es wurden vom Veranstalter sehr viel Zeit und Mühe investiert, den geplanten Wettkampf CORONA-GERECHT durchzuführen. So mussten eigens dafür neue Rahmenbedingungen geschaffen bzw. alte Konzepte neu überdacht werden. Die Wettkämpfe mussten zudem von ursprünglich einen Tag, auf zwei Wettkampftage verteilt werden, um die Teilnehmerzahlen zu verringern und die vorgegebenen Abstandsgebote besser einhalten zu können. Für den am Samstag gestarteten „langen Duathlon“ (16 km Lauf/ 84 km Rad/ 5 km Lauf) wurde außerdem eine komplett neue Laufstrecke erarbeitet.



©Foto LLB

Anders als in den Vorjahren wurde auch auf einen Massenstart der Teilnehmer verzichtet. Der Start erfolgte daher nicht wie gewohnt mit einem donnernden Startschuss, sondern wurde entspannt als "Rolling"- Start ausgeführt. Ein Starter nach dem anderen verließ so den Startbereich. Die Zeitnahme begann jedoch erst mit dem Überschreiten der Zeitmessmatte, so dass jeder Sportler seine individuelle Wettkampfzeit hatte.



©Foto LLB

Anders als in den Vorjahren wurde auch auf einen Massenstart der Teilnehmer verzichtet. Der Start erfolgte daher nicht wie gewohnt mit einem donnernden Startschuss, sondern wurde entspannt als "Rolling"-Start ausgeführt. Ein Starter nach dem anderen verließ so den Startbereich. Die Zeitnahme begann jedoch erst mit dem Überschreiten der Zeitmessmatte, so dass jeder Sportler seine individuelle Wettkampfzeit hatte.



©Foto LLB

Für mich war es in diesem Jahr tatsächlich der erste Wettkampf und daher war ich auch nur „bedingt gut“ auf diesen Duathlon vorbereitet. So bin ich diesen etwas entspannter als üblich angegangen und ganz nach meinem Gefühl gelaufen. Nach der ersten 8 km-Runde hatte sich das Starterfeld gut sortiert und ich konnte ruhig in einer 3er-Gruppe laufen. Währenddessen haben wir uns beim Laufen über unseren Sport unterhalten und so verging auch die zweite Runde fast wie im Fluge.



©Foto LLB



©Foto LLB

Auf dem Rennrad war das nicht ganz so entspannt, denn spätestens da, wurde es purer ernst. Gleich die ersten Kilometer mussten wir gegen starken Gegenwind ankämpfen. Dort war Ehrgeiz und jede Menge Willenskraft gefordert, damit man sich nicht entmutigen lässt. Das hinderte mich nicht, mein Bestes zu geben und mich durchzukämpfen. Erst nach 20 km kam der ersehnte Rückenwind und

wir konnten endlich durchstarten und die Pedale sprichwörtlich "zum Glühen" bringen. So waren die ersten 42 km, von zwei Runden, auch schon wieder ziemlich schnell vorbei. Auf der 2. Runde hatte der Wind noch einmal merklich zugenommen und im Gegenwind zu fahren fühlte sich an, wie ein harter Anstieg. Wir spürten die Belastung mächtig in den Beinen. Die beste Methode um mit Gegenwind fertig zu werden ist eine positive Einstellung, aber die letzten Kilometer waren schon sehr schwer. Ich sehe den Gegenwind als Herausforderung und als zusätzliche Wettkampfintensität.



©Foto LLB

Etwas angeschlagen ging es für mich nach dem 2. Wechsel zurück in die Laufschuhe. Ein Krampf in der Wade und zwei Blasen an den Füßen meldeten sich lautlos aber schmerzhaft!!! Nun hieß es Zähne zusammenbeißen und zum Abschluss noch einmal 5 km durchhalten. Nach genau 04:24:31:6h kam ich dann doch ziemlich erschöpft auf Platz 59 (AK Platz 10) von 108 Finisher ins Ziel.

Außer mir starteten am Wochenende 5 weitere Vereinsmitglieder:

19.09.2020 Spreewald-Duathlon (16 km Lauf/ 84 km Rad/ 5 km Lauf)

Mario Hädicke 04:24:31.6 h (Platz 10 in der AK M35)

Karsten Apelt 04:42:27.1 h (Platz 3 in der AK M60)

Gerrit Nabrat 04:56:03.5 h (Platz 8 in der AK M50)



©Foto LLB

20.09.2020 Volksduathlon (5 km Lauf/ 21 km Rad/ 5 km Lauf)

Uwe Kühne 01:34:51.8 h (Platz 7 in der AK M50)

Birgit Sander 01:35:18.0 h (Platz 4 in der AK W40)

Marina Drewitz 01:43:32.6 h (Platz 3 in der AK W30)



©Foto LLB

Redaktion: Daniel Grote LLB.e.V.