

Bericht vom 21. Stadtparktriathlon in Hamburg

Es war der 11.09.2022, um 8 Uhr morgens machten wir uns auf den Weg zum Hamburger Stadtpark. Alles war gepackt. Das Rennrad lag im Kofferraum und der Rucksack war voll mit der ganzen Ausrüstung, inkl. Laufschuhe.

Am Stadtpark angekommen, rollten wir mit dem Rennrad zum Check-In Bereich. Die Stimmung an der Strecke war jetzt schon da, denn die Bezirksliga war schon auf der Strecke unterwegs. Der Check-In lief ohne Probleme. Es wurde kontrolliert, ob die Bremsen am Rennrad funktionierten und die Startnummern geklebt waren, auf Helm und dem Rennrad. Ich suchte mir an den Fahrradständern einen guten Platz aus. Nun hieß es Wechselzone einrichten. Rennradschuhe und Laufschuhe parat stellen. In die Rennradschuhe auch gleich die Socken reinlegen. Helm und Brille an den Lenker hängen und die Startnummer. Damit sollte alles passen.

Um 9.30Uhr war die Streckenbesprechung. Da wurden noch wichtige Hinweise bekannt gegeben, wie ist der Schwimmkurs, Wassertemperatur, Besonderheiten auf der Rad- und Laufstrecke.

Um 10 Uhr sollte für mich der Triathlon starten. Nach der Streckenbesprechung stand fest ich schwimmen mit Neoprenanzug bei einer Wassertemperatur von 18,5C°. Also schnell rein in das gute Stück und dann kann es los gehen. An dem Tag standen folgende Strecken für mich auf dem Programm: 500m Schwimmen, 20 km Rad fahren und 5km Laufen durch den Stadtpark und um ihn herum.



Der Schwimmstart erfolgte im Wasser, stehend am Beckenrand. Das Wasser war am Beckenrand so flach das die ersten Meter laufend zurückgelegt werden konnten. Nach ein paar Metern konnte mit dem Schwimmen angefangen werden. Ich habe mich hinten einsortiert und schwamm von Boje zu Boje zwei Runden durch das Naturfreibad vom Stadtpark. Der Schwimmausstieg erfolgte über

einen Strandbereich. Um die Wechselzone zu kommen mussten noch ein paar Treppenstufen bezwungen werden.



Am Rennrad angekommen. Ging es schnell aus dem Neoprenanzug und schnell in die Socken und Rennradschuhe. Helm und Brille auf. Und dann schnell mit dem Rennrad an der Hand durch die Wechselzone zur Radstrecke. Die Radstrecke führte in 5 Runden um den Stadtpark herum. Es war eine schöne und eine schnelle und flache Radstrecke. Die Kurven konnten mit Schwung genommen werden. Nach der absolvierten Strecke auf dem Rennrad an der Wechselzone angekommen, ging es schnell durch die Wechselzone mit dem Rennrad an der Hand auf der Suche nach meinem Platz. Denn die Wechselzone hatte sich in der zwischen Zeit gut gefühlt. Denn die Männer waren nun auch da die später gestartet sind. Alles gefunden, Rennrad wieder einhängen, Helm und Brille wieder ans Rennrad gehängt und schnell von den Rennradschuhe in die Laufschuhe gewechselt. Und wieder durch die Wechselzone auf die Laufstrecke. Die Laufstrecke war gut ausgeschildert, aber nicht abgesperrt. Die Fußgänger und andere Freizeitathleten, die auch auf der Strecke anzutreffen waren, haben Rücksicht genommen, dass man schön sein Tempo laufen konnte. Nach gut 1:34 Stunden habe ich den Zielbogen durchlaufen.