



23. Internationaler Insel-Triathlon Ratzeburg

KEIN ORT FÜR BESTZEITEN

Im Herzen des Naturparks Lauenburgischen Seen ca. 30 Autominuten von Lübeck und Schwerin entfernt liegt die INSELSTADT Ratzeburg mit ihrem allseits von Wasser umgebenen historischen Stadtkern.

Angelockt von der schönen Natur und der Aussicht an einer der schönsten MD-Triathlons Deutschland teilzunehmen nahm ich die lange

Anreise auf mich und wurde nicht enttäuscht. Da der Start schon um 7:30 Uhr erfolgte, war ich schon ein Tag vorher angereist und nahm das volle Programm in Anspruch (Dampferfahrt auf Kückensee, Besichtigung Radstrecke, Nudelparty...)

Kückensee/Ratzeburg 7:30Uhr. Musik tönt aus den Lautsprechern Die erste Startgruppe (Damen und Herren ab AK 45) von 3 stürzt sich in die Fluten.



10min später bin ich an der Reihe. Kurzes Gehäue an der ersten Boje. Dann entspanntes Schwimmen. Nach ca. 1km die Wendenboje. Die gleiche Strecke wieder zurück nur jetzt gegen die aufgehende Sonne. Man sieht gar nichts. Nach 35 Minuten sind die 2 km geschafft, mit dem ersten Part bin ich zufrieden. In der Wechselzone lass ich mir Zeit. Zu Beginn der Radstrecke geht es dann gleich mal über Kopfsteinpflaster und einen kleinen giftigen Anstieg hinauf. Es sind zwei

Runden auf einer welligen Strecke (350hm pro Runde) zu absolvieren. Der härteste Anstieg hat 8% bei einer Länge von 1km, ein paar Rampen sind noch steiler, aber wesentlich kürzer. Es geht durch Wiesen und Wälder...Verpflegung ist mit Wasser, Iso, Bananen, etc. optimal und kommt nach 22 km, bzw. ca. 66 km. In der 2 Radrunde kommt starker Wind auf und es werden reichlich nicht eingeplante Körner verbraucht- was sich später rächen sollte. Nach 2:38h und 96km erreiche ich



schneller als geplant die Wechselzone. In der Wechselzone nehme ich mir wieder Zeit. Nun stand der härteste Teil auf dem Programm. Die bei der Wettkampfbesprechung leicht wellig angekündigte neue Laufstrecke entpuppte sich als Crosslauf mit bergigem Profil und Kopfsteinpflaster Passagen. Gute Laufzeiten fast unmöglich. Mit lockeren Beinen mache ich mich auf die Laufstrecke und die ersten 10km laufen richtig gut und ich liege mit 45min genau im Zeitplan. Km 13. Die Berge wollen kein Ende nehmen

der Schnitt sinkt. Zweifel kommen auf. Alle 2,5km kurze Pause am Verpflegungstand 2 Becher Cola und weiter. Immer mehr Teilnehmer schleichen über die Laufstrecke. Ich verliere innerhalb von 5km ca. 25 Plätze. KM 18 .Moral und Lauftempo steigen wieder und es werden sogar wieder Leute überholt. Nach 5:08h endlich im Ziel. Platz 74 von 340 Startern. Ich bin sehr zufrieden Im Ziel gibt es dann das volle Programm: Erdinger, Massage, Wassermelone, Pudding, Kuchen, Cola....

Fazit: Traumhafte Landschaft, Top organisiert, familiäre Atmosphäre, harte Strecken, Kein Ort für Bestzeiten

Andreas Katz

s	StNr	Gesamt	Name	Vorname	Jg.	Verein	Nat.	Schw.	Pos	Rad	Pos	Sch+Rad	Pos	Lauf	Pos	Endzeit	Pos
1	141	04:10:15	Lorenzen	Tom	1983	USC Kiel	GER-SH	00:26:32	1	02:23:15	1	02:49:48	1	01:20:26	1	04:10:15	1
2	257	04:18:13	Apitz	Lars	1968	Nord Team e.V.	GER-SH		0		0	02:52:27	1	01:25:46	1	04:18:13	2
3	368	04:27:14	Uwarow	Alexej	1977	TT HSU Hamburg	GER-HAM	00:30:21	6	02:30:18	1	03:00:40	1	01:26:34	1	04:27:14	3
4	159	04:29:48	Engel	Dirk	1966	Möllner SV	GER-SH	00:31:29	4	02:32:15	3	03:03:45	3	01:26:03	2	04:29:48	4
5	223	04:34:16	Sturm	Sören	1985	Triathlon Team Braunschweig	GER-NIE	00:28:36	2	02:29:26	2	02:58:03	2	01:36:12	2	04:34:16	5

Teilnehmer	Stunden	%
50 (2 Frauen)	4 - 5	15
110 (6 Frauen)	5 - 5:30	32
86 (14 Frauen)	5:30- 6	25
52 (8 Frauen)	6 - 7	15
3 (1 Frau)	über 7	1
43	DNF	12