



CELTMAN!
EXTREME SCOTTISH TRIATHLON



Anja Bröcker
28. Juni 2014
16:15:07h

Die Tasse Tee dampft neben meinem Laptop, der Ausblick in den perfekt gepflegten schottischen Garten unserer Gastgeber in Helensburgh ist sonnig und mein Team entspannt sich auf der Couch, bereitet unser heutiges BBQ vor oder schaut Fußball-WM. Vor zwei Tagen waren wir alle noch aufgedreht – ich besonders. So richtig hab ich noch nicht realisiert, dass ich als fünfte Frau eine der härtesten Langdistanzen der Welt gefinished habe. Am Samstag, den 28. Juni 2014 im Nordwesten von Schottland habe ich 16 Stunden und 14 Minuten gekämpft, um übergücklich ins Ziel zu sprinten.



Um 2:45 Uhr beginnt mein bisher längster Sporttag. Es geht direkt in die Küche zum Haferbrei kochen. Das Outfit beschränkt sich auf Strumpfhose, Neoprensocken und Neoprenanzug. Mit dem Auto geht

es zur Wechselzone: Kette ölen, Reifenaufpumpen und alle Sachen für einen schnellen Wechsel nach dem Schwimmen herrichten. Alles Routine, nur meine drei Helfer und die Dunkelheit sind ungewohnt.

Im Neoprenanzug steige ich um 4:00 Uhr in Bus für die Athleten und die Anspannung ist zu spüren. Von meinem Fensterplatz aus kann ich Sarah, Dennis und Oliver beobach-

ten, wie sie sich im Sekundentakt versuchen, die Mücken vom Gesicht fern zu halten. Ich schaue mir mein Trio an, welches mich den ganzen Tag unterstützen wird und nehme mir fest vor zu finishen

Quallen überall

Um 4:15 Uhr fahren die drei Busse mit den Athleten auf die andere Seite der Bucht. Wie in der Wettkampfbesprechung angekündigt, wird die Schwimmstrecke aufgrund der Wassertemperaturen von 11-13 Grad auf drei Kilometer verkürzt. Kleine Feuerstellen wärmen durch den Neoprenanzug hindurch, drei Badehauben schützen vor Kälte und Mücken.

Nach dem Gruppenfoto werden wir aufgefordert, ins Wasser zu gehen, damit pünktlich um 5:00 Uhr der Startschuss fallen kann. Ich bin so aufgeregt, dass ich bei einem Interview nicht fähig bin, einen geraden englischen Satz rauszubringen. Der Weg ins Wasser führt über Wasserpflanzen, die sich deutlich wärmer anfühlen als der Boden. Im Wasser bilden alle 155 Teilnehmer eine Linie, und viele warten so wie ich mit den Händen über Wasser auf den Startschuss. Es ist unglaublich kalt, als ich meinen Kopf beim Startsignal eintauche. Ich versuche so schnell wie möglich zu schwimmen, um warm zu bleiben, fasse ständig in Quallen und aktiviere meine „Taucherheizung“.

Suche nach Rettungsboot

Das Wasser ist pechschwarz und nach den ersten Metern habe ich mich an die vielen Quallen gewöhnt, die sich majestätisch im Wasser unter mir und neben mir fortbe-

wegen. Ein wunderschöner Kontrast zum dunklen Wasser. Trotz der fantastischen Aussicht vergeht die Zeit nicht: 14:10 Minuten schwimme ich bereits und die Finger an meiner linken Hand bekomme ich nicht mehr ordentlich zusammen, die Lippen bibbern und bereits etwas ängstlich schaue ich mich um, ob ein Rettungsboot in der Nähe ist. Nur für den Fall, dass ich einfriere. Das Schwimmen zieht sich lange hin, die Finger rechts kann ich auch nicht mehr zusammenhalten, als es endlich um die Kurve geht und die vielen kleinen Cottages in Shildaig zu sehen sind.

Weitermachen. Frierend hab ich kein Zeitgefühl mehr und als ich nach 1:10h den Schwimmausstieg erreiche, hackt sich mein Supporter Dennis bei mir ein und wir laufen gemeinsam zum Rad. Sarah reicht mir Tee, den ich kaum halten kann. Aber er ist warm und klebrig süß und das tut nach vielen Schlucken Salzwasser richtig gut. Ich zittere wie ein Duracell-Hase und es hört nicht auf. Dennis zieht mir den Neo aus, versucht, mich warm zu rubbeln, zieht mir Hose, BH,



Pullover und Regenjacke an. Die Handschuhe dauern am längsten. Ich fühle mich wie eine Barbiepuppe die angekleidet wird und lasse das alles irgendwie mit mir machen. Ich möchte von den Quallenschwärmen erzählen, aber meine Lippen zittern, ohne dass ich dies stoppen kann. Für Tee und Honigtoast ist auch noch Zeit, dann drückt Dennis nach 16 Minuten Wechselzeit Start auf meinem geliehenen Radtacho, selbst dazu habe ich nicht mehr die Kraft und jetzt muss ich nur noch treten: 202 Kilometer sollen es werden mit 2.000hm.

Apfelsaft mit einer Prise Salz

Gleich nach der Wechselzone geht es 300 Meter bergauf: Warm ist mir trotzdem nicht. Mit kleinem Gang und hoher Trittfrequenz versuche ich mich aufzuwärmen. Überraschend gut geht es, ich überhole sogar drei Männer am Radl und bin motiviert. Als ich nach 60 km auch meine Zehen wieder spüre, bin ich mir sicher, dass ich es schaffen werde. Mein Team ist als Labestation perfekt eingespielt. Meine leeren Gels und die Wasserflasche werden fahrend ausgetauscht, Dennis läuft immer ein Stück mit und erkundigt sich nach meinem Befinden und was ich in 30km wieder brauche. Ich freue mich jedes Mal, meine Betreuer zu sehen, Oliver strahlt, Sarah fotografiert, sie feuern mich an und setzen mich unter Druck, dass ich mehr Essen soll.

Alle 20 Minuten nehme ich ein Energiegel zu mir oder ein paar Datteln. In der Trinkflasche ist Apfelsaft mit Wasser und einer Prise Salz, manchmal ist es auch ein Esslöffel Salz, wenn mich meine Geschmacksnerven nicht täuschen. Mein Radtempo hab ich gefunden

und immer wieder überholen mich die gleichen Athleten Mike, Jonathon und Klaus, da sie immer wieder Pause bei ihrem Team machen und wir finden oft ein paar aufmunternde Worte füreinander.



Kurzer Stopp am Dixiklo

Bei Kilometer 80 beginnt es zu regnen. Ich denke ernsthaft: Endlich! Ich wollte mich doch so richtig schottisch fühlen und endlich ist es soweit. Auch der Wind wird etwas stärker, aber nicht zu arg. Die Anstiege sind zu schaffen, die Schafe am Straßenrand und auf der Straße bewundere ich und als endlich 101 Kilometer um sind, freue ich mich auf die restlichen 101 Kilometer. Ich feiere mein Bergfest am Rad und steige auf Cola mit Wasser um. Es geht natürlich auch einige Male bergab und während ich im Lenker hänge, merke ich, dass ich immer mehr hängen

ge. Ich hab das Rad wohl nicht ordentlich zusammengebaut, denke aber dass ich es noch bis ins Ziel schaffe. Nach 140 Kilometer muss ich erstmalig anhalten und fühle mich wie bei der Formel 1. Ich steige nicht wirklich ab, Dennis zieht den Lenker fest, Oliver füllt Gel und Datteln auf und Sarah fotografiert.

Nach nur vier Minuten kann ich entspannt weiterfahren und natürlich ziehen sich die letzten Kilometer wie eine gefühlte Ewigkeit hin: es gibt nur ein paar Regenschauer zur Abwechslung. Vorfreude auf den Lauf macht sich bei mir bereit, als ich die Wechselzone nach 7:19 Stunden am Rad erreiche. Nach einem kurzen Stopp auf dem Dixiklo hängen mir meine drei Gefährten den Rucksack um und verabschieden sich mit den Worten: „Bis in 1,5 Stunden unten am Berg“.



“Kein Netz” am absoluten Tiefpunkt

Mit dem Laufen startet meine Lieblingsdisziplin und ich bin höchst motiviert, die 18 Kilometer so schnell wie möglich zu rennen, um das Zeitlimit von 11 Stunden einzuhalten. Nur wer unter 11 Stunden unten am Berg ist, darf über die beiden Berge laufen und erhält ein blaues Finishershirt. Und deswegen bin ich ja hier. Zu meiner Überraschung geht es bergauf und nur Schotterwege lang – mit meinem leichten Wettkampfschuhen bin ich hier völlig falsch. Teilweise gehe ich die steilen Anstiege schnell, teilweise bin ich nicht motiviert und zwingen mich zum Essen und Trinken, und leider habe ich überhaupt keine Orientierung, wie weit ich bin, wo ich bin und noch viel schlimmer: Wie lange noch?

Bei meinem absoluten Tiefpunkt hole ich mein Handy aus der Jacke. Ich will Oliver anrufen und fragen, wo ich bin (das ganze Rennen kann live via GPS mit verfolgt werden) und schon mal mitteilen, dass ich es nicht schaffen werde, rechtzeitig am Berg zu sein. „Kein Netz“ steht auf dem Display. War eigentlich zu erwarten. Ich reiße mich zusammen und laufe weiter. Einfach weitermachen, nachher geht's eh nur noch bergsteigen.

Lustiges Vierergespann

Als ich endlich die asphaltierte Straße erreiche, frage ich einen Zuschauer, wie weit es noch bis zum Checkpoint ist. Es werden verdammt lange drei Kilometer und nach 10:37h schaffe ich es tatsächlich. Ich freue mich so sehr auf das Bergsteigen! Der Rucksackcheck verläuft problemlos, es ist alles dabei: zwei lange Oberteile, Handschuhe, Mütze, Pfeife,

Kompass, Karte, Essen, Trinken, wasserfeste Hose und auch Dennis trägt das ganze Zeug für sich mit und zusätzlich noch ein Erste-Hilfe-Set sowie ein Biwack-Notfall-Set.



Die Wanderung auf 15 km mit 1200hm kann beginnen. Dennis geht vor, ich trotte hinterher und freue mich noch immer: Eigentlich schon geschafft: Jetzt nur noch ankommen. Zu dem Zeitpunkt weiß ich noch nicht, dass wir noch 4:44h am Berg vor uns haben. Der erste Anstieg ist relativ bald geschafft. Die Aussicht ist wunderschön, die Teams gehen wie die Lemminge hinauf und jeder spricht dem anderen gut zu. So kann es dahin gehen,



dann sind wir bald da, denke ich beim ersten Gipfel. Wir machen sogar noch ein Foto und

ziehen weiter. Und von da an zieht es sich wirklich.

Eigentlich schaue ich gar nicht mehr nach vorne: Es ist nämlich noch so weit und in kleinen Schritten geht es bergauf. Irgendwann treffen wir auf Klaus, mit dem ich mich schon beim Radfahren immer wieder gematcht habe: Eine lustige Konversation am Berg beginnt und wir werden ein Vierergespann. Während wir ratschen, vergeht die Zeit und der Weg und der Blick auf den zweiten Gipfel werden frei. Auf geht's!

Hangeln von Zentimeter zu Zentimeter

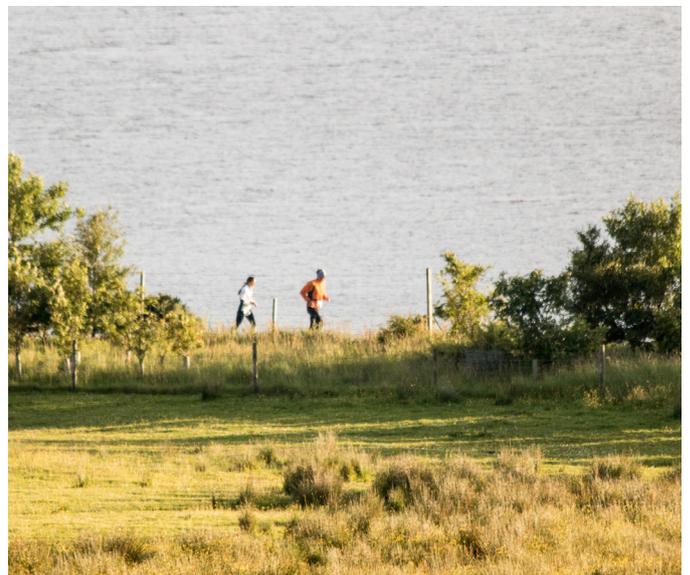
Handschuhe und Kapuze haben wir schon auf und obwohl es manchmal kälter wird, halten wir nicht an, um irgendwas aus dem Rucksack zu fischen. Einige Teams kommen uns entgegen und ich beneide sie alle. Es ist demotivierend, den langen Weg Richtung Gipfel zu gehen und gleichzeitig zu wissen, dass der gesamte Weg wieder zurückgelegt werden muss. Mit Klaus und Supporter Guido rennt der Schmäh schneller als der Schritt, aber alles lenkt ab. Wir denken nicht daran, was wir gerade tun. Oben am Gipfel ziehe ich schnell den Transponder durch und weil es nur vier Grad hat, machen wir uns auf zum Abstieg. Vorfreude auf das Ziel macht sich breit, bis es nach 40 Minuten dann wirklich bergab geht. Ich vermisse Sicherungen an der Seite und steige vorsichtig Dennis nach. Nur nicht nachlassen und ganz konzentriert bleiben. Leichter gedacht als getan.

Teilweise hält Dennis meinen Fuß beim Abstieg und einige Steine sind so locker, dass diese ins Rollen kommen. Wir hangeln uns

Zentimeter für Zentimeter runter. Weder Essen noch Trinken sind möglich: Es ist zu steil und zu gefährlich, um irgendwas aus dem Rucksack zu holen. Wo ist eigentlich der Weg? Markierungen sind für mich nicht sichtbar. Dennis und Guido studieren die Karte und Klaus und ich klettern hinterher. Ein Wasserfall, ein glasklarer See und etwas Wiese lassen uns nach diesem steilen Abstieg eine Pause machen. Ich schnorre mir ein paar Gummibärchen und wünsche mir eigentlich nichts lieber, als ein leckeres Leberwurstbrot mit Gurke, irgendwas Saures oder Salziges. Klaus träumt von Hühnersuppe und als Dennis mir etwas von seinen Schokoladenproteinriegel anbietet, dreht sich fast der Magen um. Auf Süßes habe ich gar keinen Appetit mehr und zwingt mich, meine Cola aus dem Rucksack zu trinken.

Kein Zielsprint mehr 'drin

Es ist so gemütlich, aber wir müssen weiter, trotzdem genieße ich die erste und einzige Pause. Guido gibt die Geschwindigkeit vor und wir bleiben dran: Es ist schneller als geplant, aber ich denke mir nur, wenn



ich schnell gehe, dann ist der Celtman auch schnell vorbei. Also dran bleiben und hoffen, dass wir bald unten sind. Ich weiß nicht mehr, wie lange wir in diesem Tempo unterwegs sind, wir überholen sogar noch ein Damenteam und ich bewundere Klaus, dass er dies mit seinen Laufschuhen absolviert. Wir reden davon, dass wir die letzten acht Kilometer spazieren gehen werden, werten das Schwimmen aus, erzählen aus unserem Leben und welche Wettbewerbe wir schon mitgemacht haben und oft glauben wir, dass wir die Straße sehen. Aber keine Straße in Sicht, nur Wanderwege.

Nach einigen Kilometern im schnellen Wanderschritt sehen wir bereits einige Teamautos in der Ferne und überraschend macht sich Vorfreude in mir breit. Vorfreude auf die letzten acht Kilometer. Klar, die werden lang und schmerzhaft, aber dann bin ich im Ziel und morgen gibt's das blaue Finishershirt. Klaus und ich beschließen, dass wir versuchen werden, zu laufen. Wir scherzen, dass wir einfach locker auslaufen werden. Kaum

sind wir unten packt uns der Ehrgeiz. Wir starten auf unsere letzten acht Kilometer und es läuft überraschend gut.

Klaus und Dennis laufen knapp vor mir und ich freue mich, dass sie den Wind abhalten und laufe hinterher. Ich glaube nicht, dass ich es schaffe und rede auf Klaus ein, dass er wirklich schon vorlaufen kann. Aber er bleibt bei uns und macht das Tempo. Nach zwei Kilometer fragt er mich, ob ich wirklich wissen möchte, was für einen Schnitt wir laufen. Natürlich will ich es wissen und als seine Uhr erneut piept, ist es ein 5:20er Schnitt. Wir überholen ein Team und ein weiteres und legen keine Gehpause ein, dann geht es vorbei am Wildgehege, den schmalen Pfad am Wasser entlang und rechts ist das Ziel schon zu sehen. Ich freue mich und wie, nur spüre ich, dass an einen Zielsprint nicht mehr zu denken ist.

Ich rede auf Klaus ein, dass er doch bitte laufen soll und nach einem kurzen Zögern gibt er Gas. Ich laufe an unserem Cottage vorbei,



mir kommen zwei Athleten entgegen, die mir Glückwünsche zurufen und endlich ist der blaue Zielbogen in Sichtweite. Ich sehe Sarah, Dennis und Oliver und nur glückliche Gesichter. Auch in meinem Gesicht macht sich ein Dauerlachen breit und die letzten Meter schaffe ich mit einer Leichtigkeit. Im Ziel klatsche ich mit einem Organisator ab, stürme auf Oliver zu, dann Sarah und Dennis. Ich bin dankbar, glücklich, stolz und zufrieden. Irgendwer drückt mir ein Bier in die Hand. Es ist das Celtmanbier und in dem Moment



weiß ich bereits, dass es neben meinen Pokalen einen Extraplatz finden wird – natürlich leer. Ich rede wie ein Wasserfall, bedanke mich bei Klaus und Guido und ziehe mit meinem Team zum Finisherbuffet in die kleine gemütliche Halle, natürlich auch um Bier zu ergattern ;-)!

Dank an viele Helfer

Es ist vorbei, ich kann mein Hackerl drunter machen. Ein Hackerl unter einem Ereignis, was seit der Zusage im Oktober mehrmals täglich in meinem Kopf rumgeschwirrt ist

und mich immer wieder zum Training motiviert hat. Die Vorbereitungen haben mir Spaß gemacht und für Vorfreude gesorgt, ich habe jeden einzelnen Daumendrücker auf der Strecke positiv gespürt und möchte mich bei allen bedanken, die mich auf dem Weg und während des Bewerbes unterstützt haben. Ganz besonders bei Wir sind Müritzer (www.wir-sind-mueritzer.de) für die unkomplizierte Vorberichterstattung (ich habe jedes „like“ als Daumendrücker gespürt!) sowie einem finanziellen Beitrag, bei Improve (www.improve.at) wo mich Jürgen erst auf die Idee gebracht hat, mal Sponsoren anzufragen, bei Hackls Marillen (www.hackls-marille.at) für die erneute finanzielle Unterstützung und eine ganze Kiste Marillen direkt von Wolfgang, die schnell machen. Und dem besten Supportteam der Welt: Sarah, Dennis und Oliver. Nur durch Euch ist das Ereignis überhaupt möglich geworden. Nachdem ich selbst keine Ahnung habe, wie man schnell wird, gibt es zum Glück Mag. Berny Schimpl (www.sport-inmotion.com), der mir Trainingspläne schickt, wo ich außer Montags täglich ein Hackerl drunter machen kann. Danke für die gewissenhafte Vorbereitung! Natürlich hab ich mir auch ein paar Dinge des nicht alltäglichen Bedarfs ausgeliehen: Danke an Barbara für den tollen Radcomputer, der mich so lange unterhalten hat mit den vielen Funktionen, Walter für die Pfeife, die den gesamten Weg im Rucksack geklappert hat und David für den Kompass, den ich bis heute nicht deuten kann. Ein Ideen-Dank gilt auch Thomas, der mich erst auf die Idee gebracht hat beim Celtman einen Startplatz zu ergattern. Falls er mal dabei sein sollte stehe ich gerne als Support Runner zur Verfügung!



Dieser Tag war lang!!



Die drei Rennmaschinen.



Pubs: wahrer Grund der Schottlandreise.



Mit dem besten Team im Hintergrund ist alles möglich!



Endlich: DAS blaue Leiberl!