

Vorbereitung

Über meine Nominierung, für Deutschland in Immenstadt an den Start gehen zu dürfen, habe ich mich riesig gefreut, denn die Konkurrenz in meiner Alterklasse (M35) war nicht ohne. Mein kompletter Saisonaufbau war auf diesen einen Wettkampf ausgerichtet. Meine Trainerin Nina Eggert musste mich einige Male ganz schön bremsen, da ich so motiviert war; ein perfektes Ergebnis zu erzielen. Ich musste mir sogar auch das eine oder andere ernste Wort von ihrer Seite gefallen lassen, aber es sollte sich auszahlen. Ende Juni legte ich ein Kurztrainingslager ein, um mich vor Ort auf den Wettkampfstrecken optimal vorbereiten zu können. Der Schwerpunkt dieses wirklich harten Wochenendes war natürlich auf die sehr anspruchsvolle Radstrecke ausgerichtet. Diese hatte es wirklich in sich ... und mit einer hinteren Übersetzung von 23 brauchte man gar nicht erst anreisen.



Sicherheit steckte ich mir zwei weitere Gels unter den Neo, um auch beim Schwimmen einer möglichen Unterzuckerung vorzubeugen. Dies war aber glücklicherweise nicht nötig. Während meine Mitstreiter in der Wechselzone zum Rad liefen, steuerte ich als Erstes meine Ärztin an, um den Blutzucker zu messen. Wir entschieden uns, für den Rest des Wettkampfes Insulin zu spritzen. Die Radstrecke

der Laufstrecke meine Blutwerte überprüfen. Glücklicherweise handelte es sich dabei einfach nur die beginnende Erschöpfung. Beim Zieleinlauf in das voll besetzte Stadion war davon jedoch nichts mehr zu merken. Die großartige Stimmung ließ auf den letzten Metern alle Anstrengung vergessen.

So konnte ich erneut den Beweis antreten,



Raceday

Am Wettkampftag begleiteten mich Dr. Sandra Boehncke, die Teamärztin vom Accu-Chek Triathlon team, Yasin Güler von Roche Diagnostics und meine Mutter. Besonders war ich auf die Unterstützung meiner Ärztin angewiesen, da der Blutzucker bei so einem Rennen nicht von vornherein einzuschätzen war. Vor dem Start ist bei jedem Athleten Hektik angesagt. Durch die Aufregung und die damit verbundene Hormonausschüttung spielt bei mir in aller Regel der Blutzucker ziemlich verrückt. Aus diesem Grund muss ich sehr oft die Werte überprüfen, um die richtige Entscheidung zu treffen: Insulin spritzen oder etwas „Festes“ essen, auch auf die Gefahr, mit einem vollem Magen in das Rennen zu gehen. An diesem Tag musste ich mir nur zwei Gels „einwerfen“. Zur

absolvierte ich ziemlich problemlos in 4:05 Stunden. Ich brauchte kein einziges Mal den Blutzucker messen. Dies „passierte“ aus dem Gefühl heraus, was jedoch eine jahrelange Erfahrung erfordert. Auch beim zweiten Wechsel stand mir meine Ärztin wieder zur Seite und entschied, kein Insulin zu spritzen, da der Blutzucker aus Erfahrung beim Laufen sinkt. Sie sollte, wie immer, Recht behalten. Für alle Fälle hatte ich einige Gels dabei. Obwohl mir die sehr harte Radstrecke in den Beinen steckte, hatte ich mir das Rennen sehr gut eingeteilt. Mit einem konstanten Schnitt von 4:20 Minuten pro Kilometer erfüllte ich auch fast die Vorgaben meiner Trainerin. Am Ende durfte ich mich über die dreizehntschnellste Laufzeit freuen. Es wäre wohl noch eine bessere Zeit möglich gewesen, aber da ich das Gefühl eines Unterzuckers hatte, musste ich auch auf

dass man auch mit einer „Behinderung“ sehr gute sportliche Leistungen im Vergleich zu gesunden Menschen erbringen kann. Für mich war es mit Platz 40 in der Gesamtwertung und Platz 7 in meiner Alterklasse ein perfekter Wettkampf. Enttäuschend fand ich – ganz im Gegensatz zu anderen Nationen – dass bei der WM im eigenen Land mit Anja Ippach und Konstantin Bachor nur zwei Profis aus Deutschland in den Startlisten zu finden waren. Beide durften sich am Ende über die Plätze vier beziehungsweise fünf freuen.

Mit Stolz blicke ich auf meine Leistungen der vergangenen zehn Jahre zurück. Schließlich habe ich mich als Diabetiker mit gesunden Sportlern im Wettkampf gemessen.

> **INFOS** www.allgaeu-triathlon.de