

willkommen auf der homepage des triathleten und angehenden physiotherapeuten

matthias hähnel

blog curriculum vitae termine media toys links

« Zwei Ligen – 2 Ligen

1/4 Ironwar

Zum zweiten Mal startete ich beim Quarterman Germany – der mit 950m Schwimmen, 45km Radfahren und 10,5km Laufen mit eher ungewöhnlichen Distanzen aufwartete, also genau mit einem Viertel der Ironmandistanz:

Das Schwimmen im Bruchköbeler Freibad war sehr zäh und ich kam nicht wirklich in meinen Rhythmus und hackte wild aufs Wasser ein – nur als 3. entstieg ich dem Becken um dann auf das Zeitfahrrad zu wechseln. Die Radstrecke bestand aus 4 Runden mit je 2 kurzen Anstiegen, was aber zum Ende schon recht hart wurde, schließlich versuchte ich alles zu geben um möglichst lange hinter dem Führungsfahrzeug herzufahren. Der spätere Sieger, [Alex Nikolopoulos](#), zog als stärkster Radfahrer im Feld auch erst spät an mir vorbei – nämlich in der dritten Runde. Da ihm – so hoffte ich – die Hessische Meisterschaft über der Mitteldistanz noch in den Knochen steckte, wollte ich ihn beim Laufen wieder in Reichweite bekommen. Doch die 2 Minuten, die ich noch auf den letzten Kilometern auf der vollständig gesperrten(!!) Radstrecke eingeschenkt bekam, konnte ich trotz sehr hartem Anlaufen nicht verringern. Jeder Zuschauer mit Uhr am Streckenrand rief mir "Klasse! Nur noch 2 Minuten auf Alex!" zu – dass das nicht motivierend war, konnte ja keiner ahnen... 😊 Am Wendepunkt der zweiten Laufrunde realisierte ich dann aber, dass es nichts mehr mit dem Einfangen wird – und wenn der Kopf nicht mehr will, wird der Körper auch immer schwächer. Nach Alex und meinem Teamkollegen Christian Mokros vom DSW, der in der zweitletzten Gruppe startete, landete ich somit in diesem wirklich harten und schnellen Rennen auf dem 3. Platz – aber unzufrieden bin ich damit keineswegs, denn bis aufs Schwimmen konnte ich recht gut meine zur Zeit mögliche Leistung abrufen.

Gesamtzeit: 02:03:27 (Schwimmen: 00:13:16, Radfahren: 01:12:53, Laufen: 00:37:18)



Nächste Station: Hessische Meisterschaft beim Edersee-Triathlon, Waldeck.

No TweetBacks yet. ([Be the first to Tweet this post](#))

Dieser Beitrag wurde verfasst am Montag, 21. Juni 2010, 21:19 und ist eingeordnet unter [Wettkämpfe](#). Sie können alle Antworten auf diesen Beitrag nachverfolgen mit [RSS 2.0](#). Sie können ans Ende springen und eine Antwort hinterlassen. Pinging ist derzeit nicht erlaubt.

KOMMENTARE (0) TRACKBACKS (0)

Bisher keine Kommentare.

Sie müssen [angemeldet](#) sein, um einen Beitrag zu verfassen.



SUPPORT



GEZWITSCHER

Wieder nicht über den 3. Platz beim Quarterman Germany herausgekommen. Aber bessere Performance als 2009!

[#Triathlon # 20.06.2010](#)

[mehr auf twitter](#)

AKTION226

Fabian Kaiser absolviert 226km Schwimmen, Radeln und Laufen um 226 potentielle Knochenmarksspender zu finden:



JEDER EINZELNE ZÄHLT

IMPRESSUM

© 2006–09 Matthias Hähnel

Kontakt: [info \[at\] matthias-haehnel.de](mailto:info[at]matthias-haehnel.de)

Google-Anzeigen

Schneller aus dem Wasser

Schwimmseminare für Triathleten und welche die es werden wollen
www.swimpower.de

Handballschuhe reduziert

Schuhe von Hummel und Kempa - 35% versandkostenfrei bestellen
www.sportstieleer.de

Triathlon.de Das Original

Heiße Bikes, Top News und Tipps, coole Domain. Mach' einfach mit!
www.triathlon.de

Orca Triathlon

Neoprenanzüge u. Einteiler von Orca Triathlon Bekleidung von Inverse
www.shark-sportswear.de

Laufen mit SportScheck

[Beiträge \(RSS\)](#) und [Kommentare \(RSS\)](#) ^