

Ostseeman Glücksburg 2017

Wenn das kein gutes Zeichen ist – der Regen hat auf dem Weg zum Strand aufgehört, beim Start schwimmen wir auf einen wunderschönen Regenbogen zu, die Möwen segeln im blauen Himmel über uns und feuern uns an, ach ja, eine der Möwen ist eine Drohne, das gibt sicherlich interessante Aufnahmen.



Ich fühle mich recht gut vorbereitet, zwei Tage zuvor bin ich die Strecke abgeradelt (bis auf eine Ausnahme schon gut markiert) und habe mich an das wellige Schwimmen in der Ostsee, genauer in der Flensburger Förde mit Blick auf Dänemark, gewöhnt. Generell ist in Glücksburg die Beschilderung von Wegen und Zielen durchgängig üblich, das schöne Wasserschloss, das Zentrum, den Strand und die verschiedenen Hotels und Restaurants kann man kaum verpassen. So findet man sich auch beim Abholen der Startunterlagen und beim Einchecken gut zurecht, im Zweifelsfall ist freundliche Hilfe offenbar selbstverständlich. Die Veranstaltung wird recht wichtig genommen, am Freitag Empfang mit Ansprache der Bürgermeisterin und „Marsch der Nationen“ zur der sehr gut gemachten Pasta-Party, vor dem Start Nationalhymnen – für den Tourismus ist dieses Event Anfang August offenbar ein deutlicher Pluspunkt.

Ein paar Stupser auf die Fersen, die Finger und die Nase holen mich aus meinen Gedanken – was, so viele andere Schwimmer dicht um mich? Aber nein, es sind viele Ohrenquallen, feenhaft durchsichtig, aber etwas schwerer, als sie aussehen. An zwei der Ecken der Schwimmstrecke treten sie gehäuft auf, treiben gegen Hände und Gesicht, sind aber tatsächlich „kussfest“, solange mein Mund geschlossen ist. Alles harmlos, nur eine



der zahlreichen Besonderheiten dieser Langdistanz im äußersten Norden Deutschlands. Eine weitere Besonderheit ist der Wind, der schon bald nach dem Start aufzufrischen beginnt, so dass wir uns bei jedem Richtungswechsel der zwei Runden auf ein neues Wellen- und Schiebe-Gefühl einstellen müssen. Eine Süßwasserdusche direkt nach dem Ausstieg nützt mit Neoprenanzug nicht allzu viel, aber dass ein Junge mit einem Wasserschlauch die Füße

von Sand befreit, registriere ich dankbar.

Dann geht es aufs Rad und ab in die verblüffend hügelige Region namens Angeln. Eine abwechslungsreiche Mischung aus großen Straßen, die einspurig gesperrt sind, kleinen Ortsstraßen und winkligen Landwirtschaftswegen, durch offene Felder, Alleen und Wäldchen, Wind von allen Seiten, kurz auch mit Meerblick, man weiß, danach muss es wieder bergauf gehen. Tut es auch, mit Unterstützung von Moderatoren, Musik und Zuschauern erklimmt man im Wiegetritt den „Sandwig-Hill“ und die erste Runde ist geschafft. Weitere Besonderheit: die Langdistanz der vielen kurzen Runden, sechsmal muss diese Runde insgesamt gefahren werden. Im Vorfeld war ich schon nervös, ob ich da richtig mitzählen werde, denn mein Tacho war in den letzten Wochen im Training öfters ausgefallen. Aber mit einer frischen Batterie und bei dem – zum Glück – derzeit trockenen Wetter funktioniert er jetzt wieder einwandfrei, so dass ich meine Durchschnittsgeschwindigkeit und den km-Stand jederzeit überprüfen kann. Trotz einer Pinkelpause war die zweite Runde meine schnellste, die dritte geht noch, danach werde ich schon deutlich langsamer. Auf dem letzten Anstieg nach Glücksburg hinein bekomme ich einen

Krampf im Oberschenkel, schnell setze ich mich in den Sattel zurück und versuche, noch irgendwie die Höhe hinaufzukommen, bevor es dann lockerer in die Wechselzone geht. Beim Absteigen muss ich sehr aufpassen, das Bein nicht falsch zu bewegen, ich gehe sehr vorsichtig zum Wechselzelt und bin für die Hilfe beim Anziehen der Laufschuhe sehr dankbar. Ich bin froh über mein solides Lauftraining der letzten Monate, so kann ich auf dem ersten Kilometer ganz bewusst locker laufen und tatsächlich den Krampf dauerhaft beseitigen. Auch hier sind es wieder viele kurze Runden, viermal bekommt man ein Bändchen über den Arm gestreift, bevor die fünfte Runde endlich im Zielkanal endet. Optische Höhepunkte auf dieser Strecke sind der Strandweg an der Förde entlang, anfangs sogar mit Rückenwind, dann der Schlosspark, an dessen Eingang bis zum Schluss herrliche Wassermelonenstücke verteilt werden, und natürlich die letzten 200m vor der



Wechselzone, die gedrängt voll mit Menschen sind, von denen die meisten die Sportler anfeuern, trösten, ermutigen, damit die Motivation für die nächste Runde oder dann die letzten Meter bis ins Ziel wieder reicht.

Im Ziel dann die Genugtuung, in einer ordentlichen Zeit mein Ziel „unter 13 Stunden“ gut erreicht zu haben, eine sehr schöne Verpflegung, von der ich hauptsächlich den warmen Kaffee und die Salznüsse mitgenommen habe, warme Dusche im Hotel, etwas die Beine hochlegen, dann zum Feuerwerk und zur Siegerehrung zum Strandhotel neben der Wechselzone. Professionell gemacht, ein runder Abschluss eines langen Tages.

Fakten:

Ostseeman Glücksburg 6.8.2017

Finisher: 195 M, 26 W

Zeit: 12:38:43

Platz: 1. Pl. W55, 19. von 26 Frauen

www.ostseeman.de, nächstes Jahr am 5.8.2018

