

Datev Challenge Roth 2014 – geschafft

Vor einem Jahr begann mein Start hier in Roth mit dem Glück bei der Anmeldung einen der beliebten Startplätze zu ergattern. Von diesem Zeitpunkt an hieß es: Fokussiertes Training. Im Herbst / Winter Ausdauer- und Grundlagentraining, im Frühjahr ein Radtrainingslager auf Mallorca und dann folgen auch die harten Koppereinheiten. Andere gingen ins Kino oder Feiern-ich trainierte fleißig neben der Arbeit, der Familie und dem Haushalt mit eigenem Haus. Dann wurden Familienausflüge auch schnell mal umgewandelt in Sport-Familienausflüge :).

Mit rund 3.500 Einzelstartern und 650 Staffeln aus über 60 Nationen, einem Top-Starterfeld und weit über 220.000 Zuschauern entlang der Wettkampfstrecken wurde am 20.07.2014 die weltgrößte [Triathlonveranstaltung](#) in der Langdistanz im fränkischen Roth zum 30. Mal ausgetragen.



Die Anreise zu meiner Gastfamilie in Hilpoltstein erfolgte schon am Freitagabend. Die Startunterlagen konnte man heute noch bis 21 Uhr in Roth abholen. Neben der Startnummer gehörten auch drei wichtige Beutel zu den Unterlagen. Grün für „After Race“, Blau für „Run“ und Rot für „Bike“. Da ist immer Konzentration beim Packen gefragt, damit auch alles im richtigen Beutel landet!

Samstag musste dann das Rad in der Wechselzone in Hilpoltstein am Rothsee abgegeben werden. Der Puls stieg und es wurde immer aufregender. So viele Athleten, so viele Räder...wow-und ich ein Teil des Ganzen. Jetzt stand das Rad in der Wechselzone, der rote und der blaue Beutel wurde abgegeben. Jetzt erstmal raus hier aus dem Getümmel voller unruhiger und nervöser Starter....Jetzt war Carboloadung angesagt. Einfach die letzten Kohlenhydrate rein und dann ab ins Bett – so viel Schlaf wie möglich finden. Mit dieser Aufregung kein leichtes Spiel.

Sonntag um 04:00Uhr morgens klingelte mich der Wecker aus dem Bett, damit ich um 6.45 Uhr mit dem Schwimmstart an der Lände Hilpoltstein mein Rennen beginnen konnte. Nach einer Schwimmzeit von 1:08 lief ich in die Wechselzone, schnappte mir meinen roten Beutel und zog mich für die 180km Radstrecke um...Es war jetzt schon sehr warm. Ich hatte mir ein weißes Aeroshirt, weiße Armlinge und Stulpen angezogen, damit ich mir

Datev Challenge Roth 2014 – geschafft...

by Daniela - <https://www.beeathletica.com/blog/old/daniela-blog/2014/07/datev-challenge-roth-2014-geschafft/>

keinen Sonnenbrand holte. Das hat auch gut funktioniert.

Ich war so gespannt auf den „Solarer Berg“. Man hört immer so viel davon, auch die Bilder, die man so gesehen hat waren immer sehr beeindruckend und sprachen für sich. War das in Wirklichkeit auch so? Fühlt es sich so an, wie alle erzählen? Ein klares JA!!! Es ist wirklich der Wahnsinn. Man merkt den Berg nicht, weil die Menschenmassen einen da hoch „tragen“ mit ihrer Musik und der grandiosen Stimmung. Ich hatte nur immer Sorge meine Körner schon beim Radfahren zu verbrauchen...es kam doch noch ein harter Hitze-Marathon. Also nicht zu euphorisch, sondern schön gleichmäßig fahren.

Nach 5:45 stieg ich bei 34 Grad und praller Sonne vom Rad und lief in die zweite Wechselzone. Jetzt kam der blaue Beutel zum Tragen. Garmin an die Hand, schnell noch Sonnencreme von den freundlichen Helfern auftragen lassen und dann Kappe auf und los...Nach 3km fand ich meinen Rhythmus und dann lief ich gleichmäßig. Die Laufstrecke am Kanal ist nicht wirklich schön und die mentale Herausforderung war schnell da. Nach 10km merkte ich ein Stechen im rechten Fuß (wie sich später rausstellte ein Kapselriß) Aua...nach 2km mit Schmerzen lief ich weiter. Der Schmerz war verdrängt-Puh! 21km geschafft-jetzt heißt es weiter laufen und immer mit Wasser und nassen Schwämmen von der Verpflegung kühlen. Ich dachte oft an den Bericht und die Worte von der lieben Bee. Sie hat so hart gekämpft in Frankfurt und sich ihren Traum erfüllt. Das wollte ich auch...Da war auch schon mein Mann Frieder-ein vertrautes Gesicht und seine positive Rückmeldung gab mir wieder Mut und Zuversicht...Alle 2km kam eine Verpflegungsstelle, wo viele Helfer ganz großartige Leistung erbracht haben. Am Rand lagen Leute mit Krämpfen oder fuhren mit Rettungsbooten weg, weil einfach nichts mehr ging. Daniela guck nach vorne und mach DEIN Rennen. Immer weiter laufen...zum Glück hatte ich ein paar gute Freunde und meinen Mann an der Strecke, die mich immer tatkräftig anfeuerten und positiv beeinflussten oder einfach mal von den Schmerzen im Körper ablenkten.



Ein Jahr Training lag hinter mir mit vielen Entbehrungen und harten Einheiten, die oft bis in die hohen Abendstunden rein gingen. Das sollte nicht umsonst sein. Kämpfen!! 42,195km mussten gelaufen werden – egal wie! Die letzten 4 Kilometer führten noch in einer Schleife am Ziel vorbei – das war hart. Man konnte das Ziel sehen und hören und musste noch ein paar Kilometer sammeln...und dann ENDLICH: Das letzte Kilometerschild: KM 42. Was eine Freude! Nach 4:47 lief ich mit Tränen in den Augen und letzten Kräften ins Ziel. Was für ein Gefühl!!! Es war geschafft: Daniela ist eine IRONWOMAN!!!

Gesamtzeit: 11Std: 48min: 01sek

Datev Challenge Roth 2014 – geschafft...

by Daniela - <https://www.beeathletica.com/blog/old/daniela-blog/2014/07/datev-challenge-roth-2014-geschafft/>

Auch wenn man manchmal denkt, dass man etwas nicht schafft und man dennoch weiterkämpft...es lohnt sich. Schmerz geht. Stolz bleibt!!! Probiert es auch....ihr werdet immer daran zurückdenken und in sämtlichen anderen Lebenslagen auch davon profitieren. Auf geht's Mädels!!!

Alles Liebe zu Euch,

Daniela