

29.07.2017 Deutsche Meisterschaft Triathlon in Merzig

Phoenix-Mitglied Nick Ziegler Deutscher Meister der Jugend A

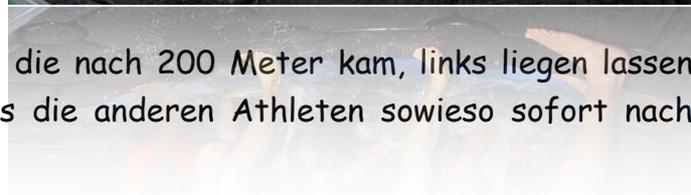
Schwimmen, Radfahren, Laufen

	Name	Vorname	Zeit	Altersklasse	Platz
1.	Ziegler	Nick	Gesamtzeit: 56:42 750m Schwimmen: 11:04 Wechsel: 1:00 20km Radfahren: 27:59 Wechsel: 0:43 5km Laufen: 15:55	Jugend A	1

Am Samstag fanden in Merzig die Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren statt. Das Wettkampfgeschehen war zuschauerfreundlich im Umfeld der Stadthalle. Geschwommen wurden 750m in der Saar, die Radstrecke von 20km ging über die Bundesstraße an der Saar entlang (4 Runden) und die abschließenden 5km wurden durch den Stadtpark gelaufen (4 Runden).

Ich ging mit hohen Erwartungen und leichtem Druck als Favorit in das Rennen, da ich bereits die beiden ersten Stationen des Deutschland Cups gewonnen hatte. Den Druck konnte ich mir allerdings letztlich auch nehmen, da die Saison eben schon unglaublich gut verlaufen war und ich mich auf meine Fähigkeiten besinnen konnte.

Der Startschuss fiel um 12:20 Uhr, mit einem Schwimmstart zwischen dem Ausstieg und einer Boje, die in der Mitte der Saar war. Wir mussten 400 Meter gegen den Strom, um eine Boje herum und wieder zurück schwimmen. Ich stand ganz rechts an der Boje, also in der Mitte der Saar, was im Nachhinein betrachtet nicht der beste Startplatz war. Da ich davon ausging, dass wir eine Boje, die nach 200 Meter kam, links liegen lassen mussten, rechnete ich damit, dass die anderen Athleten sowieso sofort nach



rechts ziehen müssten. Auf dem Weg zur ersten Boje verlor ich so einiges an Zeit auf die Schwimmer die ganz links am Ufer, also bei weniger Strömung schwammen. Auf dem Rückweg konnte ich dann allerdings noch einige Plätze gut machen und stieg als 15. mit ca. 30s Rückstand auf den ersten Schwimmer aus dem Wasser.

Der erste Wechsel funktionierte optimal und nach etwa einem Kilometer auf der Radstrecke hatte sich die erste Radgruppe mit fast 15 Athleten gebildet, zu der ich auch gleich zu Beginn aufschließen konnte. Etwa 30 Sekunden hinter uns fuhr die zweite Radgruppe, die etwa so groß wie unsere war. Anfangs



fuhr ich noch Führungen mit, doch da sich andere Athleten, die auch sehr gute Läufer sind, nicht an der Führungsarbeit beteiligten um die nachfolgende Gruppe zu distanzieren, ließ ich mich auch zeitweise weiter nach hinten fallen, um nicht allein alle „Körner“ zu verschießen. Nach 2 $\frac{1}{2}$ von 4 Runden hatte die zweite Radgruppe dann auch auf uns aufgeschlossen. In der zweiten Radgruppe befanden sich einige gute Läufer, doch ich wusste um meine Laufstärke und so machte ich mir währenddessen keine großen Gedanken darüber.

Kurz vor dem zweiten Wechsel stürzte noch einer der Mitfavoriten mitten in der Gruppe, so dass das Feld nochmal sehr auseinander gezogen wurde. Es tangierte leider einen meiner Kaderkollegen aber glücklicherweise nicht mich. Ich stieg als dritter vom Rad und ging als zweiter (nachdem ich noch mit einem meiner Kaderkollegen beim Loslaufen am Wechselplatz zusammenstieß) auf die Laufstrecke.



Auf der Laufstrecke merkte ich dann den Heimvorteil durch die ganzen Freunde und Verwandten, sogar Phoenixer die zum Anfeuern gekommen waren, so richtig. Auf der ganzen Laufstrecke wurde man mit seinem

Namen angefeuert, was einen zusätzlich nach

vorne puschte! Taktieren war nun angesagt. Ich setzte mich sofort an die Spitze und hielt das Tempo den ersten Kilometer hoch, sodass es für die folgenden Athleten schwerer war noch zu unserer Vierergruppe aufzuschließen. Auf der ersten Laufrunde konnten wir uns immer weiter vom Rest absetzen. Nach 1 $\frac{1}{2}$ Runden waren wir dann nur noch zu dritt. Das Tempo war weiterhin sehr hoch und es blieb keine Zeit um mal kurz durchzuatmen. Kurz bevor es auf die letzte Laufrunde ging riss auch der dritte Mitstreiter aus NRW ab und ich war nur noch mit einem Athleten aus Bayern, Dion Heindl zusammen. Als es dann auf die letzte Runde ging war das Tempo so hoch, dass man eigentlich schon komplett am Limit lief. Ab da war dann kämpfen angesagt!

Ich wusste nicht ob mein Mitstreiter Heindl nochmal angreifen konnte, oder er selber auch schon komplett am Limit war. Als es dann noch etwa 300 Meter bis zum Ziel waren fasste ich mir ein Herz, aktivierte alle Ressourcen die noch in meinem Körper drin waren und zog einen Sprint an, um direkt eine Lücke zu reißen. Ich wusste erst nicht ob er sich noch direkt hinter mir befand oder ich schon ein Stück weggekommen war, doch als ich mich kurz bevor es nach einer Kurve auf die Zielgerade ging umschaute, war die Erleichterung riesig, da ich einen riesen Vorsprung von sicherlich 50 Meter hatte. So konnte ich die letzten Meter auf der Zielgeraden entspannt genießen und übergücklich ins Ziel laufen!



Mit meinen drei 1. Plätzen gewann ich auch mit höchstmöglicher Punktzahl die Gesamtwertung des Deutschland Cups in meiner Altersklasse. Damit habe ich auch die Norm für den C-Kader (Bundeskader) für nächstes Jahr erfüllt!



Diese Saison stehen noch drei weitere Wettkämpfe für mich an:

- Elite DM in Grimma
- Teamrennen in der 2. Bundesliga
- Voraussichtlich Mixed Relay Cup Elite in Nottingham (England)

Fotos: Ingo Kutsche/ Frank Schwarz/ Energis