

Der Dahmer Triathlon: familiär und anspruchsvoll

Viele tolle einzigartige Erlebnisse sind mir durch den Dahmer Triathlon geschenkt worden – und sicher auch vielen Urlaubsgästen.

Meine anhand von Urkunden nachweisbaren Teilnahmen waren zumindest in den Jahren 2006-2010. 1996 fand der 1. Dahmer Triathlon statt (d.h. 1996 der und 2010 der 14. und letzte. 2007 fiel aus wegen Hochwasser.

Immerhin: ich war Erste in meiner Altersklasse (W30-39, 2006; W40-49, 2009) oder Zweite (2010, W40-49) und auch im Gesamtklassement sehr weit vorne (2009 3. Frau gesamt) - ein Stolz für eine Einheimische.

Aber darum ging es nicht nur: auch die Atmosphäre, insbesondere hinterher beim Warten auf die Siegerehrung auf dem herrlich grünen Rasen des Dahmer Sportplatzes mit all den anderen noch unter Adrenalinauswirkung stehenden aufgekratzten Athleten war äußerst erlebenswert und sehr familiär. Beim Verzehren der köstlichen Grillwürste oder des selbstgebackenen Kuchens kam man sehr leicht ins Gespräch, tauschte Wettkampfeindrücke aus oder erzählte sich, woher man kam (und wohin man (sportlich) noch wollte...).

Auch Top-Athleten wie der Deutsche Studentenmeister oder Lokalmatadoren, die auch international in der Triathlon-Elite mitmischten wie Klaus Eckstein (Campingplatz Rosenfelde) oder Lucia Kühnert (Grömitz) waren regelmäßig unter den Teilnehmern. Das machte die eigene Teilnahme hier im kleinen Dahme dann noch extra attraktiv. Man war stolz, dabei zu sein!

Der eine Teil der Teilnehmer waren spontan entschlossene Urlauber, auch ganze Familien, die es als high light ihres Dahme-Urlaubes mitnahmen, der andere Teil waren durchaus ambitionierte Leistungssportler und Liga-Athleten, die den sehr gut organisierten Dahme-Triathlon gerne und fest in ihr Vorbereitungsprogramm für DEN einen Triathlon-Höhepunkt, den man so als Leistungsathlet avisiert hat, mit eingeplant hatten. Dazu zählten insbesondere Tri-Sport Lübeck-Athleten, die z.T. Per Rennrad anreisten, und Oldesloer oder Hamburger Triathleten.

Aber vor dem bereits erwähnten Kuchengenuss stand für alle das kalorienzehrende Schwimmen, Radfahren und Laufen: 0,5-20-5 lautet die

allgemeine Zauberformel im Volkstriathlon: hier in Dahme 400 m Schwimmen – 20 km Radfahren -5 km Laufen.¹

Die große Herausforderung für 80% der Triathleten ist das Schwimmen. Und Dahme setzt noch einen drauf: das Schwimmen im Meer um die Seebrücke: mit Wellen, Kälte, manchmal Quallen...alles keine Routine für die Gäste, sondern ein kleines Abenteuer – aber das macht es ja gerade so unvergesslich. Die ca. 17 km lange Radstrecke über Vogelsang, Bokhorst nach Kellenhusen, lange Gerade durch den Wald nach Gröhnwohldshorst und lange Schlussgerade an der Bundesstraße 501 entlang wieder zurück nach Dahme Süd zum Sportplatz, war nicht so herausfordernd – dafür aber der fiese Gegenwind. Das Laufen vom Sportplatz in den Wald hinein nach Kellenhusen, Wendepunkt nach ca. 3km, war sehr schön, so schattig und federnd; kein harter Asphaltboden wie bei so vielen anderen Triathlons. Ich hatte mich immer über meine langsamen Laufzeiten für theoretisch 5 km gewundert, stellte später fest, dass es aber eher 6 km waren...

Als großes pushendes Finale kam dann noch die Runde um den Sportplatz unter tosendem Applaus der vielen Zuschauer. Da konnte man noch einmal alles geben, wenn noch ein paar „Körner“ da waren. Gänsehautfeeling – auch beim Triathlon in Dahme!

Zur Siegerehrung wurden von Frau Ursula Bednarzik neben der handschriftlich ausgefüllten Urkunde kleine Geschenke (wie Duschgel, Cremes...) überreicht. Es herrschte immer fröhliche, gelassene, freundschaftliche Stimmung ohne Ellenbogen – Atmosphäre oder Neid. Einfach nur Freude, dabei sein zu dürfen, Stolz, „gefinished“ und einen tollen Tag in Dahme am Meer und Wald erlebt zu haben.

Und vor der körperlichen Anstrengung steht jedes Mal noch die logistische Vorbereitung:

Dass das Rad mit aufgeklebter Radnummer in der Wechselzone an der Seebrücke stehen muss, ist klar. Mit Helm, Trinkflasche, Handtuch, ggf. auch mit trockener Radhose/Trikot, Fahrradklickschuhen oder Brille (ggf auch Kiste für den teuren Neoprenanzug). Aber im Vorfeld muss der Athlet auch an die zweite Wechselzone am Dahmer Sportplatz denken, um dort seine Laufschuhe

¹ Die klassische Olympische Distanz, die viele aus den Medien kennen, beträgt: 1,4 km S – 40 km R – 10 km L

(wenn er mit Klickis radgefahren ist) und sein Sonnencap oder gar Vaseline abgelegt zu haben, natürlich in der bestmöglichen Position.

Und um das Ganze ohne Dehydrierung und Durst in den tropischen Sommern Dahmes zu überleben, haben viele fleißige Helfer Wasserstationen an der Strecke, insbesondere der Laufstrecke im Wald aufgebaut – manchmal auch mit Apfel-/Orangenspalten oder Bananenstücken.

Zum Schluss ist die Organisation der Zeitmessung dann noch eine Herausforderung für den Veranstalter. In Dahme ging noch alles von Hand, d.h. Zettel mit der Einlaufzeit schnell aufschreiben (und aufspießen) – später lief ja alles per Chip digital, mit automatischen Zeiterfassungslisten auf dem PC.

Doch wem hatten wir diesen tollen Tag zu verdanken? All den vielen (ca. 30) fleißigen Helfern vom Sportverein Dahme, allen voran die große Familie Bednarzik, die Feuerwehr, die meist zum Weganzeigen an den Straßen und Weggabelungen stand, sowie dem ADAC und dem DRK Heringsdorf.

Und dann waren natürlich im Vorfeld diverse Anträge zu stellen, damit so eine Großveranstaltung am Strand und auf öffentlichen Straßen durchgeführt werden kann, plus Presseinformationen auf den Wegbringen – und allem voran: die große Helferschar zusammenzubekommen und zu motivieren. Denn mit Auf- und Abbau sind 2 Tage nötig.

Und das ist auch der Grund, weshalb ich mir die Mühe des Schreibens dieses kleinen Berichts mache: ich möchte mich auf diesem Weg, stellvertretend für all die anderen Athleten, für all die Mühen und Arbeiten der Veranstalter über all die Jahre bedanken – wenn auch 10 Jahre danach. Denn ich vermute, dies kann eine Chance sein, etwas von der Freude und dem Stolz, den wir in all den Jahren beim Finishen des Dahme-Triathlons empfunden haben, an die Personen, die hart dafür gearbeitet haben, zurückzugeben!

Vielen Dank
sagt
Maren Rohr
(Dahmerfelde)