

Augenblick als ich mit hoher Geschwindigkeit die steile Landebahn des Altiports hinab lief. Schei\*\*\*\*!!!! Ich wollte nicht langsamer werden und versuchte mit unterschiedlicher Landetechnik die Belastung zu verteilen und durch Schütteln der Beine während der Flugphase die Krämpfe zu lösen. Sah vermutlich völlig bescheuert aus, klappte aber erstaunlich gut. Am Fuße des Altiports waren die Krämpfe fast weg und ich lief weiter und rettete ich mich über die letzten 1,5 Kilometer ins Ziel

## Ziel.

Nach vermutlich ziemlich genau 23 Minuten entstand dieses Photo am Anfang des Zielkanals und somit ungefähr 100 Meter vor der Finishline des Alpe d'Huez Duathlon 2022.



Vive l'Alpe d'Huez! Ein intensiver, aber auch epischer Wettkampf ging zu Ende! Freude und Stolz über das gelungene Finish sowie Demut überkamen mich. Demut war dabei das stärkste der Gefühle, da dieses Jahr diverse Widrigkeiten zu überwinden waren, allen voran mein Handbruch im Mai. Doch in diesen Augenblicken schien sich all das Negative der Vergangenheit im Guten des Augenblicks aufzulösen!

Erste Gedanken an den nahenden Alpe d'Huez Triathlon ließen mich jedoch sofort zum Physio-Zelt gehen und zur Massage anmelden. Währenddessen dachte ich mir nur: "Was für eine Schei\*\*\*\*-Idee!! Wie soll ich am Freitag nur halbwegs wieder hergestell einen Triathlon finishen?" Aktuell nicht denkbar.

## Allez, allez ... triathlète sauvage!

Zwei Tage aktive Erholung waren seit dem **Alpe d'Huez Duathlon** vergangen. Zwei Tage ausreichend Schlaf und gutes Essen. Insbesondere ausgewogene und eiweißreiche Ernährung sowie leichte Bewegung schienen der Schlüssel zur erneuten Fitness zu sein.

Die Massage direkt nach dem Duathlon am Dienstag war schmerzhaft, tat jedoch gut. Am Mittwoch spürte ich die untere Rückenstützmuskulatur als auch beide Oberschenkelhinterseiten samt Waden deutlich. 1,5h lockeres Rennradfahren half, die Muskulatur zu lockern. Die Bewegung fühlte sich gut und lindernd an.

Am Donnerstagmorgen war alles noch schlimmer. Bekannterweise. Der zweite Tag danach ist immer der schlimmste. Eine lockere knapp zweistündige Radfahrt zum Start des **Alpe d'Huez Triathlon L** verschaffte auch hier Entspannung. Nachmittags rundeten ein lockerer Schwimmkilometer sowie eine weitere Massage das sportliche Intermezzo zwischen dem Double ab. Zu diesem Zeitpunkt war ich für meinen Start am Freitagmorgen ehrlicherweise nicht so zuversichtlich hinsichtlich meiner körperlichen Verfassung.