

Liebe Leute, jetzt schreibe ich mal über mein großes Ereignis im Jahr 2013 mit der Nominierung in den Deutschen Kader für die Deaflympics in Sofia (Olympiade der Gehörlosen) und der Teilnahme an der 1. Langdistanz im Triathlon in Köln (wird auch The IRON DISTANCE oder IRONMAN genannt). Der Trainingsaufwand war natürlich riesig. Damit muss ich auch meiner lieben Frau, Familie, Freunde, Sportsfreunde und Mannschaftskollegen und meiner Firma für die Unterstützung und Verständnis herzlich bedanken.



Das Training begann im November 2012 mit kleineren Einheiten bis zum Ziel der Langdistanz mit großen Trainingseinheiten. Insgesamt verbrauchte ich etwa 350 Stunden davon beinhalten 100km Schwimmen, 7000km Rad und 600km Lauftraining. Zusätzlich kamen noch Athletiktraining mit ca. 64 Stunden Volleyballtraining auf 414 Trainingsstunden in 9 Monaten, dies entspricht 12h pro Woche. Natürlich musste ich ja auch noch nebenbei 40h oder mehr pro Woche arbeiten gehen.

Auch das Trainingslager auf Lanzarote im März/April, welches ich mit Urlaub verbunden habe, war ein wichtiger Trainingsbestandteil! Darüber muss ich meiner Frau sehr bedanken, mich rücksichtvoll behandelt zu haben!

Und ein großes Dankeschön an Kathleen Simon mit Ihrem Reisebüro in Taucha für das perfekte Angebot.

1 1/2 Wochen vor den Deaflympics sind Steffen Kern und ich noch auf der Leipziger Radrennbahn beim BDO Cup, wo ich meine ersten Sprintpunkte sammeln konnte, noch im Massensturz verwickelt und mussten ins Krankenhaus eingeliefert werden; Platzwunde am Kinn mit 6 Stichen genäht, Bluterguss und starke Prellung an der Hüfte. Bei Steffen wurden ein gebrochener Zeh und eine große Fleischwunde diagnostiziert. Die Teilnahme der Deaflympics rückte wieder in weiter Ferne. Nach 3 Tagen bekamen wir grünes Licht und durften wieder weiter trainieren und arbeiten. Der Bundestrainer und Sportdirektor (befand sich gerade im Urlaub) vom Deutschen Sportbund mussten sich natürlich die Haare ausreißen.

Das erreichte Ziel:

Die Deaflympics begann am 1. Wettkampftag mit einem 1000m Sprint wobei sich 80 Radfahrer aus verschiedenen Nationen gemeldet sind. Mit einer Qualifikation kommen nur 16 Fahrer weiter in den K.O. Modus. Ich komme als 14. von Qualifikationsrunde ins Achtelfinale, schon mal das vorausgesagte Ziel erreicht. Gegen John Klish, den späteren Olympiadritten, schied ich dann im Achtelfinale aus und erreichte Platz 11. der Gesamtwertung, bester Deutscher war Holger Kleefuss mit Platz 4. Die Organisation verlief auch nicht gerade reibungslos.



2. Wettkampftag das Zeitfahren:

Es wurde vorausgesagt, dass die 40km Strecke als sehr schwierig einzustufen ist, da ca.800 Höhenmeter und mit viel Wind zu überwinden sind. Das widerspricht meiner Radstärke, als reiner Sprinter und Roller konnte ich die Qual als 32.Platz mit einer Zeit von 1:03h beenden, und war trotzdem mit meiner Leistung zufrieden. 40Grad Sonne und 50Grad Asphalttemperatur war natürlich mitzurechnen. Kleefuss und Kern belegten die Plätze jeweils mit 23 und 24.



3. Wettkampftag das Straßenrennen:

Mit dem Teambus haben wir uns die Strecke am Vortag erkundet und festgestellt, dass dies eine sehr anspruchsvolle Strecke mit 1000 Schlaglöchern war, hinzu mit einem 5km langen Anstieg und nicht zu vergessen: der starke Gegenwind. Unsere abgesprochene Taktik war, dass ich auf den ersten 10km ausreißen soll. Dies wurde zugrunde gelegt, als das Feld allein schon eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 60km/h erreichte! Das Rennen war geprägt von zahlreichen Attacks der Franzosen, Australier und Russen. Auch 3 Ausrissversuche von mir zählen dazu, was leider völlig daneben ging; als dann der 1. Anstieg kam, hatte ich mit dem Rennausgang nicht mehr zu tun. Steffen und ich gaben entkräftet auf, um Kraft für das nächste Rennen zu sparen. Kleefuss beendete das Rennen als 20. und musste beim letzten Anstieg vom Spitzentrio ziehen lassen.



Diskussion übers Rennen



Zielsprint von Isabelle Boberg



Zielschluss Kleefuß

4. Wettkampftag das Kriterium 50km Punkterennen:

Eines der gefährlichsten Rennen im Radsport! In diesem Rennen hatte ich meine größte Hoffnung auf eine Top Platzierung vorausgedacht. Durch zwei 180 Grad Kurven, welches nur mit jeweils einem Sperrzaun getrennt war auf der 3 spurigen Schnellstrasse, erwies sich schon gleich beim Start zur Kurve mit 50 Fahrern als extrem eng. Die Stürze waren vorprogrammiert! 2 Runden hielt ich noch gut mit bis dann aus einem Hauptfeld durch einen Massensturz in der Mitte des Fahrerfeldes in 2 Hauptfelder geteilt wurde. Die Spitzengruppe nutze die Chance gnadenlos aus, ich konnte dann als Antreiber im 2. Feld nicht mehr viel machen, und schied nach einer Überrundung mit Steffen Kern und Holger Kleefuss aus.



Abschluss der Deaflympics:

Am Ende konnten wir doch zufrieden sein, einen ordentlichen Abschluss feiern und jede Menge Erfahrung sammeln. Natürlich mit unserem Silbermädchen Isabelle Boberg, die 3 starke Silber-Medaillen holte, konnten wir uns richtig freuen.



Von links nach rechts: Volker Erdenberger (Mechaniker, Radwelt Bemmman Leipzig), Jan Witkowski (RSV AC Leipzig & GSV Leipzig), Steffen Kern (RSV Speiche & GSV Leipzig), Jette Müller (Physiotherapie / Hamburg), Isabelle Boberg (RV 1889 Schweinfurt & GSV Landshut), Gerhard Lehmeier (Bundestrainer, RSV Schweinfurt), Holger Kleefuß (TV Sayn & GSV Neuwied), Gerald Mielke Weyel (Sportdirektor, Butzbach)

Die lang ersehnte Teilnahme der Langdistanz im Triathlon:

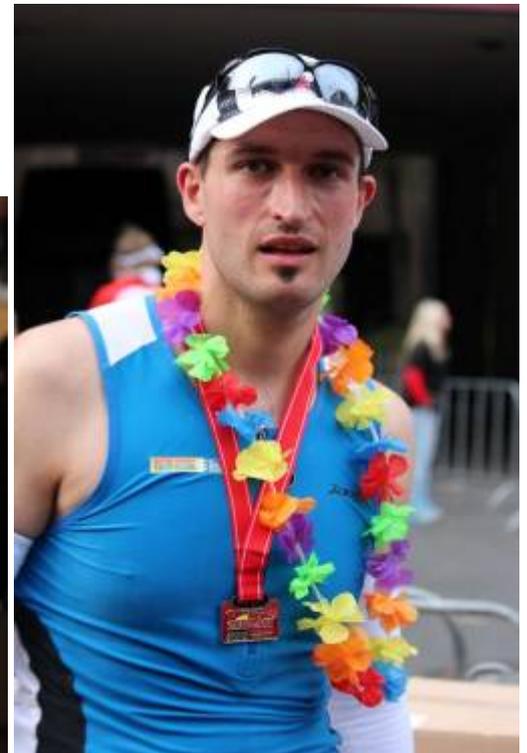
Bis zum längsten Tag des Jahres hatte ich noch 1 Monat Zeit, mich darauf vorzubereiten. Lauftraining war für den Bundestrainer im Radsport ein absolutes Tabu, somit fehlten mir ziemlich viel Laufkilometer, da ich ab Ende Mai überhaupt nicht mehr laufen durfte. Somit war die Sorge beim Marathon ziemlich groß, das Ziel doch nicht zu schaffen oder völlig über dem Zeitlimit zu überlaufen.

Vorabend 3 Teller Pasta im Vapiano verspeist und als Nachtisch einen großen Salat. 23Uhr Bettruhe.

4 Uhr morgens öffneten die Augen noch in der Dunkelheit, die beginnenden Pulsschläge lagen schon bei 90, normal wäre 50. Um 5:30Uhr Anreise zum Fühlinger See, mit etwas mieser und lustloser Laune ins kalte Wasser springen zu müssen. Bike Checkin, Bike am eigenen Platz unter Flutlicht abgestellt an derselben Reihe mit 50 Profis, die 5min früher starteten als die restlichen Teilnehmer. Noch 5 ruhige Minuten genießen, von meiner lieben Frau und Schwager mit Freundin verabschieden, dann 6:50Uhr der Sprung ins kühle (19Grad) Nass in der Regattabahn. Einschwimmen und schon war die LUST wieder da. 7Uhr Start der Profis mit einem fulminantem Feuerwerk und herrlichem Sonnenaufgang. 5min dann unser Start mit 250 Teilnehmern. Ich schwimme schon mal voraus, ordentlich im Wasserschatten, bis mir dann eine Wasserboje ins Gesicht gerammelt wird, ab da begannen die Kopfschmerzen. 1,5km schwimme ich mit der nicht richtig angesetzten Schwimmbrille. Am Wendepunkt habe ich die Brille wieder nachsetzen können und die Kopfschmerzen ließen nach. Beim Ausstieg zeigte mir die Uhr 1:09h auf 3,8km schwimmen an und Platz 88, und konnte mit der ersten Hürde zufrieden sein. In der Wechselzone verlor ich aber unheimlich viel Zeit, da mir der Hosenbund abgerissen ist. Es war nicht zu reparieren und ich hatte die Hoffnung, dass mir die Hose während der Fahrt nicht runter rutscht. So stellte ich meine Stärke auf dem Rad mit 5:04h auf 180 km unter Beweis und pflügte bis auf Platz 48 vor, in die Profi-Group. Angekommen im 2.Wechsel schnell die Laufschuhe angezogen und auf zum Marathon. Dies verlief dann quälend schwer, bei km 12 ließ ich mir die Füße ordentlich heiß laufen, ans aufgeben konnte ich nie denken, denn es sind doch nur noch 30km von 226km bis zum Ziel. Auch die Zuschauer und vor allem meine Frau und Freunde ließen mich ordentlich mit Anfeuerungsrufen ins Ziel tragen. Bei 11:24h blieb dann meine Stoppuhr stehen. Beim Zieleinlauf stiegen alle Emotionen, Gedanken und Rückschläge hoch und der Kampf gegen den inneren Schweinehund ist besiegt!!! Mein Traum ist nun in Erfüllung gegangen, auch wenn es nicht in Hawaii ist, es ist die selbe Streckenlänge, aber keine 700 Euro Startgeld und vorausgesetzte Qualifikation!







Am 14. September beende ich mein Jahr 2013 mit der Deutschen Meisterschaft der Gehörlosen in Koblenz im Straßenrennen. Danach widme ich meine Zeit mit Frau, Freunden und natürlich dem Hausbau. Der Triathlon bzw. das Laufen wird für die nächsten 4 Jahre zur Seite gestellt und ich trainiere nur noch im Radsport bis zum Ziel der Deaflympics 2017 in der Türkei. Auch eine EM in Belgien im Jahre 2015 und WM 2016 steht noch in meinem Rennkalender. Mein nächstes Ziel wäre eine Staffel im Triathlon bestehend mit den Leuten aus dem Nationalkader vom Schwimmen, Radfahren (ich) und Laufen für den Schloss Triathlon in Moritzburg.

Vielen Dank für die starke Unterstützung und ich hoffe auf weitere finanzielle Hilfe für die kostenaufwendigen Startgelder und Materialkosten!

Sportlichen Gruß Jan Witkowski

(Fotos alle von meiner Frau entstanden)