

The Slateman, Llanberis, Wales, 11.06.2023



Abbildung 1: Früh auf dem Weg zum Start

Eryri – übersetzt in „Land der Adler“ ist ein bergiger Nationalpark im Norden von Wales. Inmitten steht ein UNESCO Weltkulturerbe – die Schieferlandschaft von Nord-Wales. Mehrmals im Jahr werden Sportevents veranstaltet u.A. der Triathlon „The Slateman“. Der Slateman ist ein Teil der „Adventure Championship“, die unter Anderem „The Sandmann“ und „The Snowman“ organisieren. Die Zeitschrift 220-Tri bezeichnet die Laufstrecke des Slateman als eine der Besten weltweit. Um 7:30 fiel der Startschuss für die „Legend“ (70.3) und im Anschluss der Duathlon. Die „Standard“ (olympische Distanz) fing um 9:00 an. Am Start war der TSV Neustadt als einziger Deutscher Verein vertreten in der Altersgruppe 50+.

Vor einigen Jahren bin ich auf den Slateman aufmerksam geworden und dachte „sowas verrücktes mache ich gewiss nicht“. Im Juni war ich im Urlaub in meiner Heimat und bei einer Radtour sind mir Schilder aufgefallen, die eine Sperrung der Straßen wegen des Slateman ankündigten.



Abbildung 2: Der „Werbetafel“

Nach kurzem Abwägen und prüfen der verfügbaren Plätze habe ich mich schnell am gleichen Abend noch angemeldet. Meine einzige richtige Vorbereitung war der Kraichgau Triathlon zwei Wochen zuvor.

Der Start fand im See Llyn Padarn am Rande der Stadt Llanberis statt. Llyn Padarn ist ein Relikt aus der Eiszeit, ein See der aus einem Gletscher entstand. Im Juni 2023 betrug die Wassertemperatur zur Startzeit frische 11 Grad Celsius.



Abbildung 3: Warten auf den Startschuss

Die Radstrecke führte von Llanberis am See entlang in Richtung Caernarfon, über Beddgelert. Von dort aus führte sie hoch über den 4,3km lange Nant Gwynant Pass (Anstieg = 196 m, Durchschnittsgefälle = 4,4%, max. Gefälle = 7.6%) und danach über Pen-y-Pass (1,7 km, Anstieg 118 m, Durchschnitt: 5,1%, max. 17,1%). Am Gipfel angekommen, ging es dann bergab wieder in Richtung Llanberis. Die 50 km Strecke führte um Yr Wyddfa dem höchsten Berg in Wales mit einer Höhe von 1085 Metern. Die Landschaft ist atemberaubend, die Steigung insgesamt ca. 700 Meter.

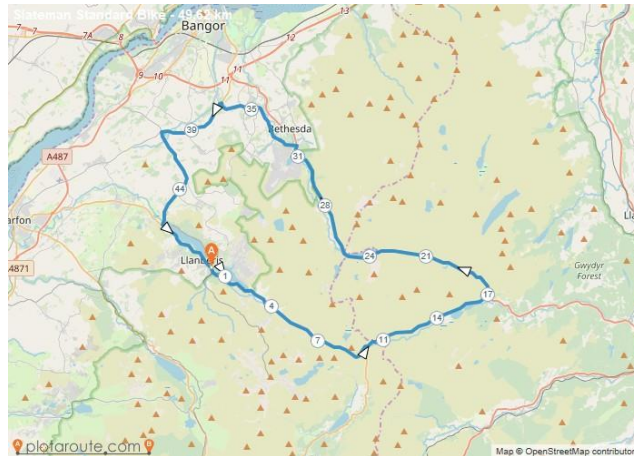


Abbildung 4: Die Radroute und Höhenprofil



Abbildung 5: Nant Gwynant Pass

Zurück zur Transition 2 und schnell zur letzten Einheit. Der Lauf fing relative leicht an, an der Burgruine Dolbadarn vorbei – Geburtsort der walisischen Prinzen und Könige des 12. Jahrhunderts. Mit der Burg im Hintergrund ruhte der Blick auf die türkisfarbene Llyn Peris am Fuß des Dinorwic Schiefersteinbruchs. Der Weg führte 2 Kilometer lang mit einer Steigung von 200 Metern durch den Steinbruch. Aus dem Industriegelände raus ging es durch den Wald auf Wanderwegen zurück nach Llanberis. Die Steinbrucharbeiter mussten diese Strecke täglich auf dem Hin- und Rückweg zur Arbeit bewältigen. Wir machen das zum Vergnügen.

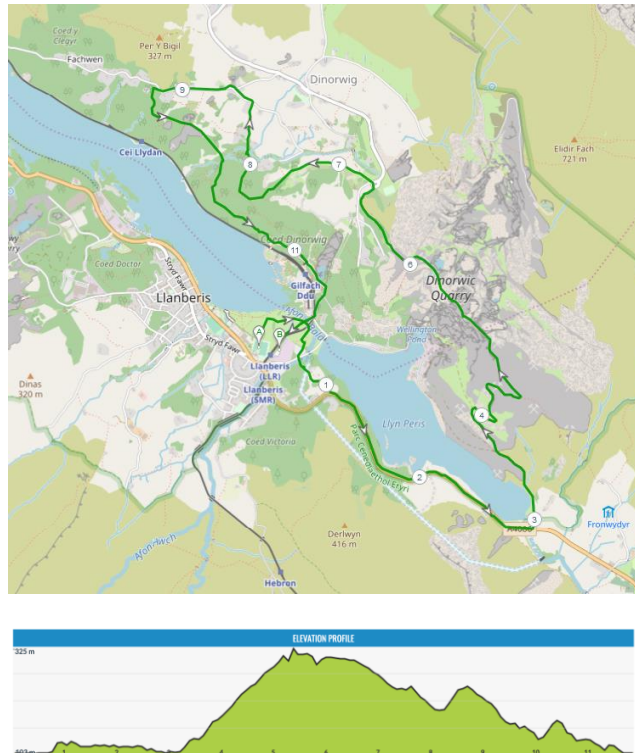


Abbildung 6: Laufstrecke mit Höhenprofil



Die ersten zwei Gesamtplatzierungen waren aus der 50+ Altersgruppe in 2:42.39 und 2:43.55. TSV Neustadt schaffte es auf Platz 221 von insgesamt 271 bzw. 39 von 54 in der Gruppe Männer 50+. Die Teilnehmer erhielten zwar keine Medaille, sondern ein Stück vom Schiefer. Ein Stein, ein Abfallprodukt einer vergangenen Industrie. Für mich Gold wert. Ein Stück Heimat und als Erinnerung für die harte Arbeit.



Abbildung 7: Die Belohnung

Hat es Spaß gemacht? Auf jeden Fall. Mache ich das nochmal? Ja, aber nicht morgen. Es gibt Bedarf für Verbesserungen in den drei Disziplinen wie auch die Ernährung. Ich lege aber mehr Wert auf Mitmachen und Spaß haben als auf dem Podium zu stehen – wobei das auch nicht schlecht wäre. Vielleicht im nächsten Jahr.