

Erlebnisbericht Opel Ironman Frankfurt Von Marcus Grünert



Freitag, 8. Juli. Noch zwei Tage bis zum großen Ereignis. Die Wettkampfbesprechung findet am Nachmittag statt. Naja, ist eigentlich überflüssig denke ich, aber der Respekt vor dem Ereignis lässt mich demütig werden. Also doch hin.

Überraschenderweise ist die Besprechung alles andere als langweilig: es werden Luftaufnahme der Wechselzonen gezeigt, kleine aber nicht unwichtige Details besprochen und interessante Fragen gestellt: ob es erlaubt wäre, sich Wechselschuhe für den Marathon bereitzustellen (Antwort vom Moderator: „Ich dachte, die Entwicklung wäre mittlerweile soweit, dass ein Paar Schuhe 42 km halten würden.“).

Nach der Besprechung ging es zu Fuss Richtung Römer, um die Startunterlagen abzuholen. Im Vorteil ist definitiv der, der sich in Frankfurt auskennt und nicht einfach wild drauf losrennt. Zu denen gehörte eines der führenden Organe unseres Vereins genauso wenig wie ich selbst, und nach 20 Minuten entschlossen wir uns spontan in ein Taxi zu steigen, was sich nach ungefähr weiteren 10 Minuten Fahrt als goldrichtig herausstellte. Die Unterlagen abgeholt, schlendern wir weiter über die Mini-Sportlerexpo, die am Römer für den Event aufgebaut wurde. Dort stehen einige Weltklasse-Profis wie Lothar & Nicole Leder und Jan Sibbersen und werben für ihre Produkte. Doch keines reines Popstarleben, die müssen also manchmal auch genauso buckeln wie alle anderen. Wie beruhigend.

Anschliessend geht's wieder Richtung Messe zurück auf die Pastaparty. Diesmal haben wir gelernt und gehen ohne Umwege zum Taxistand.

Die Pastaparty hat es in sich. Kaum ist das üppige Buffet (Pasta, Salate, Kuchen, Obst, Pudding,...) eröffnet, stürmen schon einige Dutzend Sportler los. Die Variante „warten bis der erste Ansturm vorüber ist“ kann man getrost vergessen, die Schlange wird lang und länger. Also ran, solange noch was da ist.

Das Who-is-Who der Triathlon-Szene ist ebenfalls anwesend. Norman Stadler, Stefan Holzner, Cameron Brown, Jürgen Zäck... alle sind sie da. Abwechselnd zu Interviews der Top-Leute werden Ausschnitte des letztjährigen Events gezeigt. Selbst alte Hasen verfolgen die Bilder mit interessierten Blicken.

Samstag, 9. Juli. Der Rad-Check-In steht an, so langsam steigt die Nervosität in mir an. Habe ich alles?! Bloss nichts vergessen. Nach dem Check-In besteht keine Möglichkeit mehr irgendwas zu korrigieren. Die Warteschlange am Langener Waldsee hält sich zum Glück in Grenzen. Das Rad wird eingecheckt, jeder wird mit einem persönlichen Helfer zur vorgesehenen Stelle gebracht. Wenn das kein Luxus ist.

Sonntag, 10. Juli. Raceday. Der Tag beginnt früh, nach 5 Stunden Schlaf wache ich um halb 3 auf, eigentlich eine halbe Stunde zu früh, aber irgendwie bin ich trotzdem nicht sehr müde. Die Aufregung lässt die Müdigkeit schnell verfliegen. Es gibt nicht mehr viel zu tun, Frühstück ist jetzt angesagt. Ein paar Toastscheiben mit Marmelade, dazu ein Milchkaffee, anschliessend eine Banane.

Es geht los Richtung Langener Waldsee. Der versprochene Shuttle-Service zwischen Parkplatz und Startbereich fährt ab 5 Uhr nicht mehr. Naja, die 2 Kilometer Fussweg zusätzlich werden mir jetzt nicht das Genick brechen (hoffe ich insgeheim).

Dort angekommen herrscht schon reges Treiben. Durch die Lautsprecher tönt leise Musik gelegentlich unterbrochen von der Stimme eines Moderators. Jeder ist mit sich oder seinem Material beschäftigt. Zwar sind es noch 2 Stunden bis zum Start, doch die Zeit verfliegt. Nachdem ich das Material x-Mal geprüft habe, geht es Richtung Wasser. Es sind noch knapp 15 Minuten, nur nicht zu früh ins Wasser und unnötig Energie verschwenden, denke ich mir. Aber der Neoprenanzug erzeugt zum Glück ordentlich Auftrieb. Obwohl die Startlinie etwa 300m breit ist, ist das Wasser irrsinnig voll. Vor, hinter und neben mir überall Leute – nirgendwo ist mehr ausreichend Platz. Ein leicht ungutes Gefühl steigt in mir hoch – wie wird es wohl werden, werden sie dich einfach alle überschwimmen? Vielleicht gehe ich doch lieber weiter nach hinten. Ich schaue mich um, nach hinten gibt es kein Durchkommen mehr. Bleibt also gar nichts anderes übrig als vorne zu bleiben und auf das Beste zu hoffen.



Der Waldsee in Langen kurz nach 7 Uhr - 4000 Hände pflügen durch's Wasser

Hessens Ministerpräsident Roland Koch eröffnet das Rennen. Die ersten Meter gibt es etwas Gedränge und Geschiebe aber insgesamt ist es ruhiger als ich es in einige Erzählungen berichtet bekommen hatte. Es läuft. Irgendwie scheine ich mich intuitiv für die richtige Stelle entschieden zu haben. Um die Bojen herum ziehe ich weiter Kreise, lieber schwimme ich ein paar Meter mehr, als im Getümmel Wasser zu schlucken. Die Strategie scheint aufzugehen. Beim Wechsel auf die 2. Runde liege ich unter 33 Minuten, Bestzeit, so schnell war ich noch nie. Wieder rein ins Wasser und auf in die zweite Runde. Nachdem ich mittendrin noch eine Kunstpause einlegen musste, um die Brille wieder zu richten die sich zu verabschieden drohte, kam ich unter Plan aus dem Wasser. 1:07 h nochwas zeigt die Uhr. Erste Euphorie macht sich breit. Mehr als fünf Minuten unter der Zeit, die ich mir vorgenommen hatte.

Der Wechsel aufs Rad geht flott, irgendwie bekomme ich den Sand nicht von den Füßen, aber egal, bis zum Laufen ist es noch weit hin. Die ersten Kilometer lasse ich es langsam angehen, die Muskulatur ist noch nicht warm. Der aus nordöstlicher Richtung kommende Gegenwind macht abrupt auf sich aufmerksam, sobald ich aus dem Wald fahre. 20 bis 25 km/h Gegenwind könnten auf Dauer ziemlich viel Kraft kosten, aber die Maschine läuft erstmal.

Die ersten 50 Kilometer vergehen wie im Flug. Knapp 33er-Schnitt, weit mehr als ich eigentlich fahren wollte, aber was will man machen, irgendwie wollen die Beine nicht langsamer. Auf der Strecke werde ich ein paar Mal von Frauen überholt, manche sind nur am Namensschild als solche zu erkennen. In Friedberg geht es endlich wieder Richtung Süden, endlich schiebt der Wind von hinten. Nach 75 km erreiche ich Bad Vilbel, dort geht es den kleinen Berg hoch, die Stimmung ist unbeschreiblich. Fühle mich ein bisschen wie bei der Tour de France.

Anschließend weiter Richtung Frankfurt und auf die 2. Runde. Nach knapp 4 Stunden und 120 km machen sich so langsam die Beine bemerkbar. Mir kommt zum ersten Mal in den Sinn, dass 180 km doch verdammt lange sind und dass es damit ja noch lange nicht getan ist. Aber irgendwie fühle ich mich noch recht gut, also gebe ich weiter Gas. Die Jungs, die ich überhole oder die mich überholen, machen mich allerdings nachdenklich. Die haben alle Schenkel, als würden sie Schwarzenegger in seinen besten Zeiten Konkurrenz machen wollen. Irgendwie passt das nicht zusammen, entweder sind die alle zu langsam. Oder bin ich vielleicht doch



The Hell in Maintal-Hochstadt: 500 Meter Kopfsteinpflaster - ein Stossgebet zum Himmel damit der Reifen hält

zu schnell unterwegs? Kurz vor dem Ende der Rad-Etappe schaue ich auf die Uhr: eine Radzeit knapp unter 5:40 h hätte ich nie zu träumen gewagt – Euphorie macht sich nun endgültig breit. Im Kopf rechne ich durch, welche Traumzeiten ich im Ziel haben könnte.



Nach dem Wechsel auf die Laufstrecke: Souverän sieht anders aus.

Als ich vom Rad steige, werde ich wieder auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Irgendwie bekomme ich den Rücken nicht mehr grade, da ist alles steif, was steif sein kann. Die Fußsohlen brennen, als ob ich vorher über glühende Kohlen gelaufen wäre. Irgendwie fühle ich mich nicht mehr in der Lage jetzt noch einen Marathon zu laufen. Habe ich vielleicht doch etwas übertrieben auf dem Rad? Wer weiss, kann man jetzt nicht mehr ändern.

Den ersten Kilometer in 6:30 min., das kann ja heiter werden. Plötzlich wechselt der Bodenbelag: Kopfsteinpflaster! Welcher hirnlose Städtebauer ist dafür verantwortlich? Mir war bis zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst, welche Auswirkungen ein Wechsel des Bodenbelags haben kann: wenn vorher schon vieles weg getan hat, tut spätestens hier alles weh. Jeder Schritt sticht. Tiefes Einatmen resultiert in gleichzeitigen Schmerzen im Bauch und im Rücken, aus diesem Grund atme ich nur noch flach. Die Schmerzen in den Beinen überdecken die Probleme bei der Atmung, wenigstens das. Aber zumindest kann man es noch laufen nennen. An mir zieht der spätere Gewinner Norman Stadler vorbei, das Kamera-Motorrad fährt vorbei, ich reiße mich nochmal zusammen. Will ja nicht mit schmerzverzerrtem Gesicht im Fernsehen zu sehen sein. :-) Stadler fegt an mir vorbei, als ob er die ganze Zeit zuvor nur im Liegestuhl gelegen hätte. Er ist gleich im Ziel und ich habe noch 2 Runden a 14 km vor mir. Würde gerne mit ihm tauschen, aber er ist schon zu weit weg, um ihn zu fragen.



Das Entsetzen ins Gesicht geschrieben

Die erste Runde liegt hinter mir, die Uhr zeigt mehr als 1,5 Stunden für diesen Abschnitt an. Ich muss immer öfter Gehpausen einlegen. Ist das der Anfang vom Ende? Die Steigungen an den Brücken gehe ich schon lange nur noch Schritt für Schritt nach oben. Schon jetzt gehe ich mehr spazieren als das ich noch laufe. Die Beine haben zugemacht, die wollen einfach nicht mehr. Ich versuche mit den Endbeschleunigern Red Bull und Cola nochmal in die Gänge zu kommen. Das Zeug verpufft wirkungslos. Für die zweite Runde brauche ich quälend lange 1:50 h. Mittlerweile stelle ich Hochrechnungen an, wann ich wohl im Ziel einlaufen würde. Die km-Zeit liegt mittlerweile zwischen 9 bis 10 Minuten. Wie frustrierend - jedes Rentner-Ehepaar mit Kinderwagen könnte problemlos an mir vorbeiziehen. Nach einer Verpflegungsstelle werde ich rasant von einem Triathleten überholt. Kurz nach mir bleibt er stehen und muss sich übergeben. Kein schöner Anblick. Ich gehe an ihm vorbei und hoffe, dass mir wenigstens das erspart bleiben möge. Keine 20 Sekunden später läuft der Kollege im selben Tempo wieder an mir vorbei, als ob nichts gewesen wäre. Das nennt man wohl Wettkampfhärte.

Ich rechne hoch, wann ich wohl ins Ziel einlaufen werde. Das verheißt nichts gutes. 12 Kilometer im aktuellen Tempo würden noch 2 Stunden Schinderei bedeuten. Mittlerweile schlepe ich mich von Meter zu Meter. Aber vielen anderen geht es ähnlich. Etwas frustrierend ist, dass mich selbst die überholen, die sich ebenfalls nur noch im Spazierschritt unterwegs sind. Wie machen die das, wieso sind die schneller? Kann das nicht verstehen. Ich kriege meine Beine kaum noch vorwärts.

Auf der letzten Runde treffe ich Ralf, er scheint genauso geplatzt zu sein wie ich. Ich bleibe kurz stehen und tausche mich mit ihm aus. Er hat ungefähr 6 Kilometer Vorsprung - also ist er dem Ziel eine Stunde näher als ich. Der Glückliche - er weiss gar nicht, wie gut er es hat.

Kurze Zeit später treffe ich Jens aus Hannover. Ich kenne ihn nicht, aber gemeinsames Leiden schafft Nähe. Wir gehen die restlichen Kilometer zusammen. Ihm ist die Zeit egal, er wollte eigentlich unter 11 Stunden bleiben, aber das schafft er nicht mehr. Er hat damit eine Wette mit seiner Frau verloren, nun muss er aufhören zu rauchen. Der Arme! Drei Kilometer vor dem Ziel floht er sich noch irgendwo eine Kippe und raucht die in aller Ruhe. Von einem Zuschauer lässt er sich auch noch zu einem Schlückchen Bier überreden. Naja, jetzt ist es ja sowieso egal.

Das Ziel kommt näher. Die Begeisterung hält sich bei mir in Grenzen, irgendwie ist mein Hirn leicht eingenebelt. Kurz vor dem Zieleinlauf nehme ich nochmal alle Kraft zusammen und trabe durch die Gasse ein. Der vor dem Zieleinlauf stehende Moderator ruft meinen Namen und hält mir die Hand hin, damit ich abklatsche, aber ich realisiere das zu spät und bin schon an ihm vorbeigelaufen. Soviel Frische kann man von mir aber auch nicht mehr erwarten! Auf durch's Ziel, es ist geschafft – das 340 (!)-minütige Lauf-Matyrium ist vorbei. Am Ende steht eine Gesamtzeit von 12:32,55 h.



Geschafft - Operation Ironman erfolgreich beendet



Operation *Ironman* ist erfolgreich beendet.
Ich habe fertig!