



Bericht vom 11. Ironman Schweiz am 17. Juli 2005
Von Markus Schüler

Seit mehreren Jahren verfolgte ich die Berichterstattung von der Ironman-Veranstaltung auf Hawaii. Der Wunsch in mir wuchs auch einmal einen solchen Wettbewerb zu bestreiten und an meine körperlichen und mentalen Grenzen zu gehen. Nachdem ich im Sommer 2003 die 77KG Schwelle überschritten habe, bei einer Körpergröße von 163cm, musste etwas geschehen. So begann ich mit dem Laufen, im Mai 2004 folgte mein erster Marathon. Dank Thomas Durst absolvierte ich noch im Juni 2004 einen Triathlon über die Volksdistanz, nach dem ich etwa 15 Jahre zuvor das letzte Mal schwimmen war, ein Kurzdistanz-Triathlon folgte dann noch im September. Im Dezember trat ich dann dem TCEC bei. Nach kurzer Überzeugungsarbeit vom Präsident Heiko meldete ich mich dann bei einem Langdistanz-Triathlon an. Da Frankfurt schon zu dem Zeitpunkt lange ausgebucht war und Roth nur eine Schwimmzeit von 2.10Std bereithielt und ich auch nicht allzu weit anreisen wollte, viel meine Wahl auf den Ironman in Zürich.

Das Unternehmen Ironman begann somit für mich bereits 2 Wochen vor dem Ironman in Frankfurt. Durch Zufall wurde ich darauf aufmerksam, dass es noch 20 Startplätze für Frankfurt geben sollte. Nach einer Email und einem Telefonat mit Ralf Eggert, (Rechte Hand von Kurt Denk) waren meine Hoffnungen erstmal wieder gesunken, leider war eine Übertragung der Startberechtigung zwischen Frankfurt und Zürich nicht möglich. Also musste ich dann doch in der Schweiz starten und mich die steilen Anstiege hinaufquälen, die ich bis dahin nur vom Papier her kannte. In der letzten Woche vor Frankfurt kam dann noch mal Hoffnung auf, als der Sponsor Wetten.de noch einen letzten Startplatz vergeben sollte. Schnell eine Email geschrieben, nach 3 Tagen erhielt ich dann eine Nachricht, dass ich einer von 5 ausgesuchten Kandidaten sein sollte. Sonntags erfolgte noch ein Anruf, man wollte was über meinen Trainingsstand wissen, die endgültige Entscheidung sollte dann montags in der Vorstandssitzung fallen. Bis 14Uhr habe ich es dann ausgehalten und musste dann anrufen, leider war ich nicht der Auserwählte, nicht nur den Startplatz habe ich nicht erhalten, sondern auch nicht die 2500Euro für das reine finnischen.

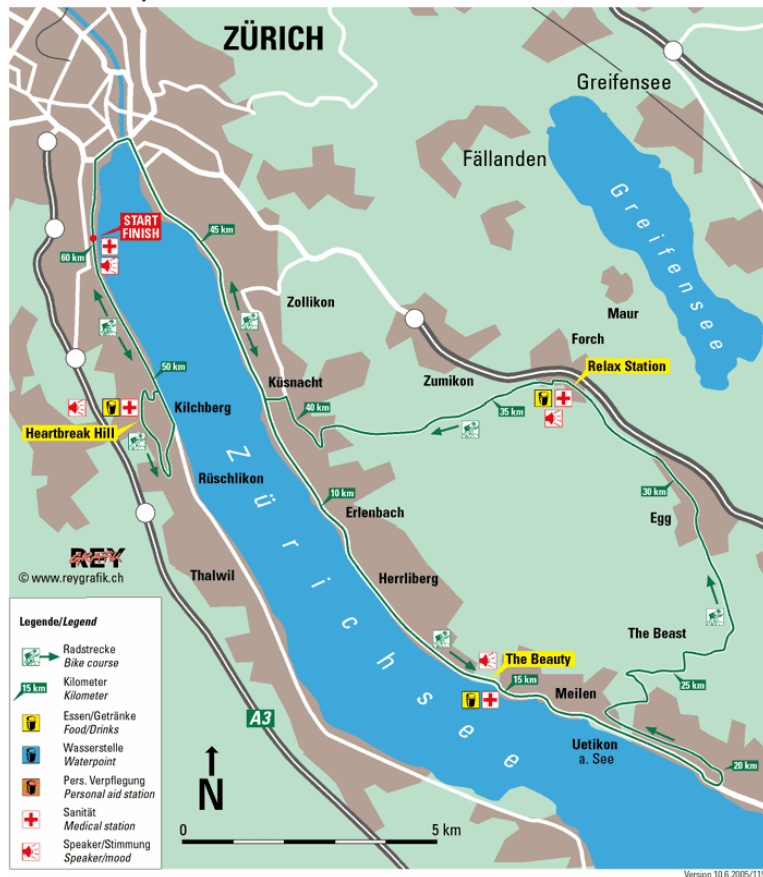
Bis zum Ironman in Frankfurt konnte ich gar nicht glauben, dass man für den abschließenden Marathon wirklich so lange brauchen kann. Ich dachte mir noch, dass ich eine angepeilte Zeit von 12- 12.30Std erreichen kann. „Du wirst schon nicht so langsam sein“.

So machte ich mich also am Dienstag den 12 Juli auf den Weg nach Zürich, nach gut 9 Stunden mit kurzen Zwischenstopp in Mainz kam ich dann völlig erschöpft in Zürich auf dem See-Campingplatz an. Zu dem Zeitpunkt war der Campingplatz gut besucht, ein Großteil dort sollte ebenfalls beim Ironman starten. Mit den Ironmännern und woman vor Ort kam man sehr schnell in Kontakt, so durfte ich Athleten aus Belgien, Holland, England, Ungarn, Frankreich und Polen kennenlernen. Die Wahl, auf dem Campingplatz zu schlafen war genau richtig.

Für den heutigen Tag hatte ich mir ein Schwimmen und eine Radausfahrt mit Nicole und Lothar Leder vorgenommen. Das Schwimmen verschob ich aufgrund meiner Müdigkeit auf den nächsten Tag. Um 15Uhr ging es dann mit 150 anderen Teilnehmern über sämtliche rote Ampeln angeführt von Loddle auf die Strecke. 20km flach am See entlang, dann kam

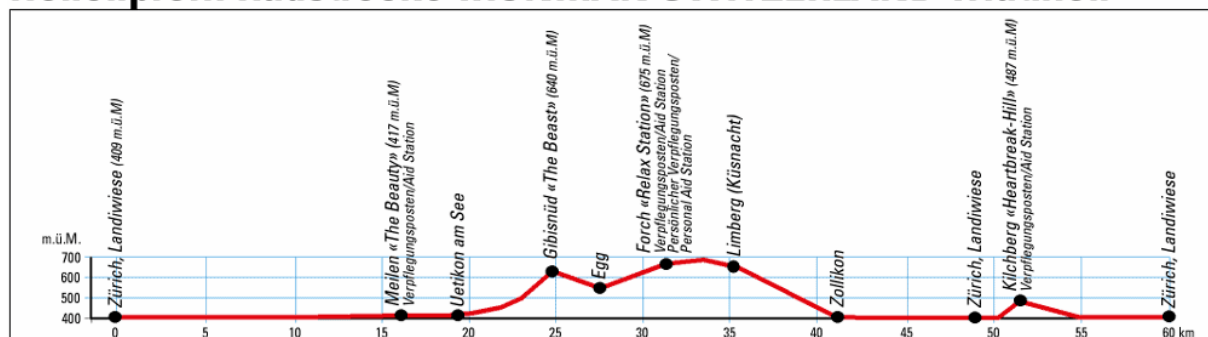
allerdings der 4km lange Hammeranstieg nach Egg hinauf. Puh, so ein Ding gab es rund um Mainz nicht und in meiner Heimat auch nicht, oben angekommen wurde erstmal auf die etwas langsameren Athleten gewartet. Schon da dachte ich mir, wenn es am Sonntag auch so heiß ist wie heute 35Grad, wird der 3-malige Anstieg sehr lustig werden.

Radstrecke/Bike course IRONMAN SWITZERLAND Triathlon



Weiter ging es dann nach Egg hinunter und dann wieder hinauf nach Forch. Jetzt sollte die berühmtberüchtigte Abfahrt kommen, schon im Trainingslager hat man mir von Geschwindigkeiten zwischen 90-110km/h erzählt. Leider wusste Lothar nicht genau wo es lang ging, so dass wir prompt die falsche Abfahrt runter fuhren.

Höhenprofil Radstrecke IRONMAN SWITZERLAND Triathlon



Die Abfahrt war sehr eng und kurvig, meine Abfahrtskünste sind leider auf Skiern besser als auf dem Rad. Unten am See wieder angekommen ging es also wieder um den See herum zum Heart Break Hill, der Kilchberg. Auch von diesem Berg mit seinem 17% Anstieg wurde mir schon viel erzählt, zum Glück war dieser nur 1,3km lang.

Am Donnerstag und Freitag war relaxen angesagt, zwar statt etwas planschen im Zürichsee auf dem Programm, allerdings die Abkühlung bei ständigen 35 Grad tat Not. Das Wasser war angenehm sauber. Nach der kurzen Abkühlung begann dann um 12.30Uhr die Wettkampfbesprechung. Eigentlich geht man davon aus, dass der Schweizer an sich und die Wettkampfrichter und Organisatoren alles im Griff haben sollten. Aber weit gefehlt, es waren noch zu viele Fragen offen, erst durch die Fragen der Athleten wurden erst alle Zweifel behoben. Am Freitag war dann nur noch die Pasta-Party, man musste zum Schützenhaus nach Albisgürtli fahren. Hier war eine Autogrammstunde mit Nicole und Lothar Leder, sowie Jan Sibberssen vor dem Erdinger Stand. Das Essen wurde am Tisch serviert, es gab einen gemischten Salat, Penne al Pesto, Züricher Geschnetzeltes mit Kartoffel-Cratin sowie einen Caramelköppli. Die Athleten wurden durch Alphornbläser, Tanzgruppe und anderen Künstlern unterhalten.

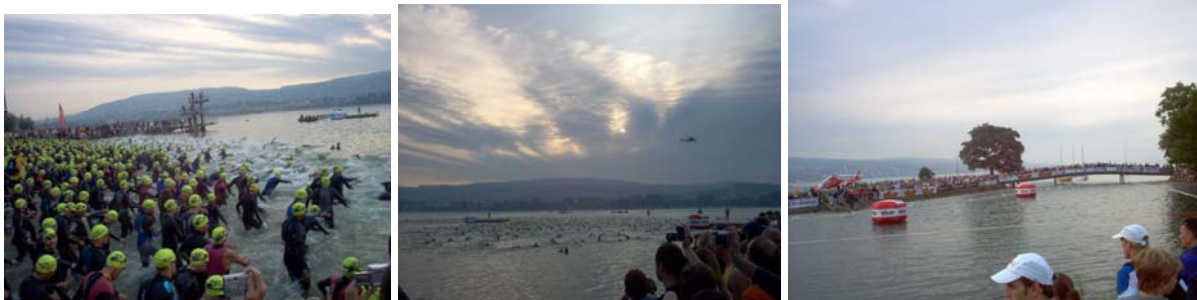
Am Samstag schaute ich mir noch kurz die Stadt an, den Nachmittag widmete ich meinem Fahrrad. „Gut geschmiert ist halb getreten“. Leider durfte ich mit meinem Rad erst zwischen 19.30Uhr und 20.30Uhr einchecken. Also musste ein ganzer verregneter Nachmittag überbrückt werden. So wurde zum x-ten Mal die Klappbox mit sämtlichen benötigten Zeug kontrolliert, so dass ich ja nichts vergesse. Ich dachte mir, dass die Schweizer Kampfrichter ähnlich korrekt sind, wie sonst die Schweizer mit allem. Pustekuchen, nichts, der Helm wurde nicht kontrolliert, das Fahrrad ebenso wenig. Nur die obligatorische Haftpflichtplakette wurde natürlich nicht vergessen. Man glaubt es kaum, aber in der Schweiz muss man ein „Pickerl“ selbst bei einem Rennen tragen.

Am Sonntag morgen, nach einem kurzen aber festen Schlaf stand ich um 4Uhr morgen auf, die Morgentoilette klappte, 2 Brötchen wurden gefrühstückt, fuhren wir die 2km zur Wechselzone. Das Fahrrad wurde aus dem Schlaf geweckt, die Reifen aufgepumpt und die Verpflegung hergerichtet.



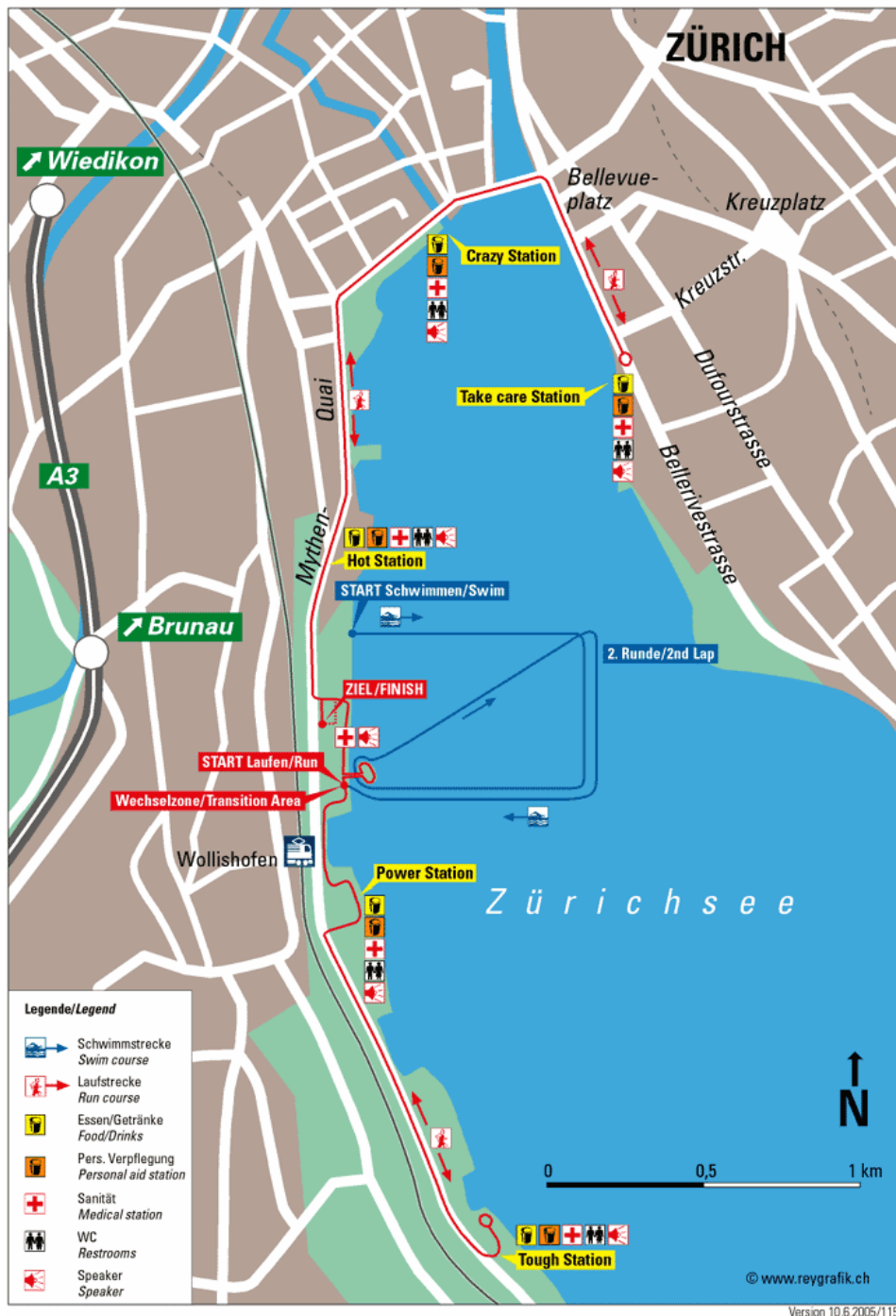
Dabei passierte mir auch schon das erste Missgeschick, der Oberschenkel geriet in die Luftpumpe, direkt beim ersten Hub quetschte ich mir das Fleisch. Der Tag fängt ja toll an.

Als vermeintlich schlechter Schwimmer reihte ich mich dann ganz links hinten ein.

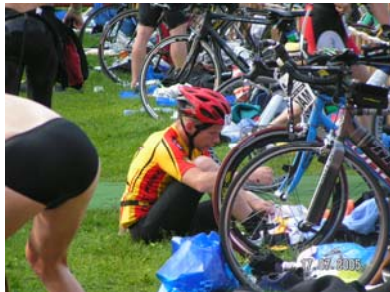


Nach dem ersten Loop und knappen 40 Minuten machte ich mich auf die zweite Runde, die noch ein Stück länger sein sollte.

IRONMAN SWITZERLAND Triathlon: Schwimm- und Laufstrecke/Swim- and Run course



Nach 3,8km kam ich in einer für mich hervorragenden Zeit von 1:21 Stunde in die Wechselzone, bis dato bin ich noch nie eine solche Strecke geschwommen. So darf es weiter gehen.



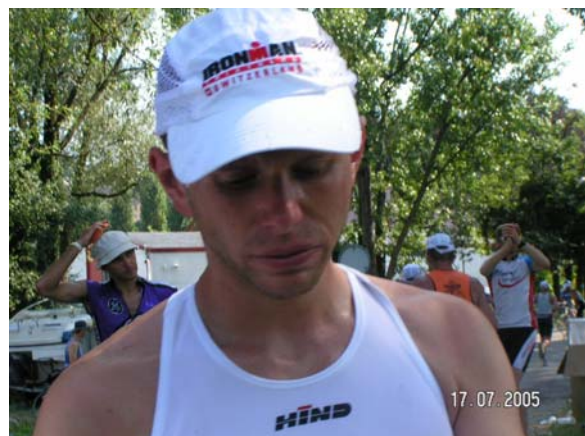
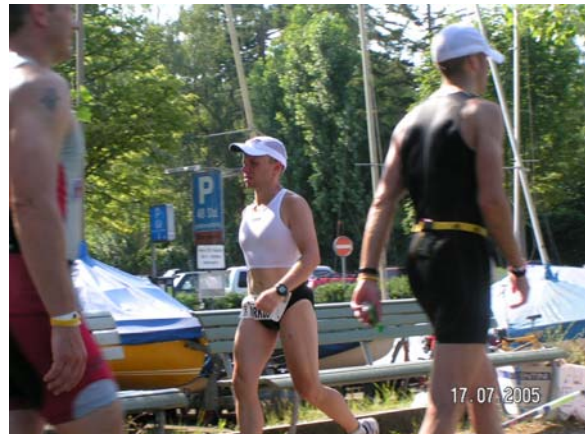
Sehr viele Athleten empfahlen mir, besser eine Radhose mit dickem Polster zu tragen, dieser Empfehlung kam ich nach. Ich zog mich also komplett um, trotz hoher Temperaturen entschloss ich mich, auch im Trikot zu starten, die hinteren Taschen füllte ich mit Schläuchen. Zwar war mir bewusst, dass ich versuchen musste, meinen Puls zu senken, gelingen wollte mir das bis zur Abfahrt nach etwa 33km nicht. So schoss ich mit hohem Puls und hoher Geschwindigkeit durch die Stadt. Den ersten Anstieg kam ich dank genügend Hm in den Beinen sehr gut hoch, leider merkte ich sehr schnell, dass ich mich nicht so auf dem Rad verpflegen konnte, wie es notwendig gewesen wäre. Von meinem Konzentrat, das für 6l reichen sollte, schaffte ich auf den 180km leider nur 1L. Ansonsten trank ich nur Wasser, leider brachte ich nur 2 dünnflüssige Gels herunter, was leider viel zu wenig war. Die richtige Abfahrt war leicht und flüssig zu fahren, immerhin schaffte ich knappe 70km/h. Manche Athleten traten selbst noch bei 90km/h in die Pedale mit meiner Übersetzung 53/12 war dies leider nicht mehr möglich. Der Heartbreak-Hill erwies sich wiederum als Zuschauermagnet. Die dort installierten Duschen waren eine willkommene Abkühlung.



Die erste Runde konnte ich dann in einer Zeit von 1:50Std bewältigen. Auf der Abfahrt vom Heartbreak-Hill in Richtung Ziel auf der zweiten Runde verlor ich leider meine Wasserflasche, so dass ich etwa 25km trocken fuhr, was im Nachhinein nicht so prickelnd war. Runde 2 bewältigte ich in einer Zeit von 2 Stunden. Die Duschen an den Bergen, teils von den Zuschauern, teils vom Veranstalter waren bei hochsommerlichen Temperaturen von mittlerweile wohl über 35Grad eine willkommene Abkühlung. Bei KM 140 verfluchte ich zum ersten Mal die hiesige Teilnahme, es ging zum 3ten Mal nach Egg hinauf, es war noch heißer und die Kraft war auch nicht mehr so da, wie in den Runden 1 und 2. Es war eine Qual, mit nur noch 55 Umdrehungen schlich ich den Berg hinauf. Mein Willen war stark genug, dass ich nicht abgestiegen bin. Auf der Abfahrt hatte ich eine seltsame Begegnung, ein Traktor kam mir entgegen, obwohl versichert wurde, dass zumindest die Abfahrt von jeglichem Verkehr freigehalten werden sollte. Diejenigen, die mal in Schweizer starten wollen, sollten bedenken, dass eine komplette Sperrung der Straße nicht möglich ist. Mit

zunehmender Uhrzeit wurden die Autos auf der Strecke immer mehr und die Streckensicherung und Verkehrskadetten hatten einen großen Job zu verrichten. Ich kam nie in eine Situation, in der mich die Autos störten. Die Autofahrer und Zuschauer an der Strecke waren wesentlich disziplinierter als eine Woche zuvor in Frankfurt. Herzlichen Dank an die Helfer an dieser Stelle, leider konnten auch diese nicht einpaar Unfälle verhindert. Auf der Abfahrt kam es auch zu zahlreichen Unfällen, die leider wohl alle im Krankenhaus endeten. Zahlreiche Ironmänner- und frauen sah ich später auf der Laufstrecke mit Verbänden, Abschürfungen, einen sogar mit ausgeschlagenem Schneidezahn. Die Kampfrichter glänzten auf der Radstrecke durch Abwesenheit, auf den ersten 1,5 Runden sah ich hin und wieder mal welche, so dass der Radteil zu einem Draftingrennen verkommen ist. Schade, das muss in den nächsten Jahren besser werden. Hier wünscht man sich hartdurchgreifende Kampfrichter.

Nach 180km, 1590 Höhenmeter und 6:11 Stunden wechselte ich dann auf die Laufstrecke. Schon in der Wechselzone spürte ich meine schmerzenden Füße. Trotz 2 Mitteldistanzen und Koppeltraining in der letzten Zeit war ich sehr gespannt, was mich beim abschließenden Marathon erwarten sollte. Die hohe Hitze und die daraus resultierende mangelhafte Ernährung sollten den abschließen Lauf zu einem Wandertag werden lassen. Dauernd musste ich an die Signaturen mancher Forumsmitglieder denken, DNF is not a option oder pain is temporary, glory is forever.



Von den 42,195km konnte höchstens 10km laufen, der Rest wurde gehend zurückgelegt. Ich konnte nie so frei durchatmen, so dass ich laufen konnte. Nach 15km brachte ich kein Wasser mehr herunter, Cola und Powerrade gingen auch nur noch mit Mühe, zu diesem Zeitpunkt lag die letzte feste Nahrung schon mehrere Stunden zurück. Ich probierte noch Chips und Boullion, später noch ein Eis und Eistee.

Irgendwann wurde mir bei jeder Nahrungsaufnahme übel, so dass ich fast gar nichts mehr trank und aß. Das Ziel erreichte ich nach 14:30 Stunden, mein ursprüngliches Ziel war mal 12-12.30 Stunden. So habe ich mir meinen ersten Ironman nicht vorgestellt.



Im Nachhinein bin ich sehr froh überhaupt gefinnisht zu haben, ein solches Leiden auf der Laufstrecke habe ich noch nie gesehen, Krankenwagen, zuckende Menschen am Straßenrand auf Krankenliegen, kotzende Athleten.

Das abschließende Award-Banquet war auch sehr schön. Wieder ging es ins Schützenhaus von Albisgürtli. Rührei mit Bratkartoffeln warteten auf die Athleten. Als Showakt wurden die originellsten Finnishes gezeigt und gekürt (1 Woche Kona im Oktober).

Bei den Herren siegte Christoph Mauch vor Olivier Bernhard, bei den Damen Karin Thürig (Bikesplit von 4:48Std, Wahnsinn)



Was ich bedauere, dass ich jetzt ein Jahr warten muss, bis ich erneut wieder starten darf. Leider kann ich meine Leistung erst wieder am 23. Juli 2006 erneut unter Beweis stellen.

Trotz mancher Widrigkeiten wie Nichtabgesperrte Radstrecke, Kampfrichter ist der Ironman Schweiz sehr zu empfehlen. Wer mal eine selektive Radstrecke fahren will, sollte unbedingt in Zürich an den Start gehen. Dirk Kornau sei an dieser Stelle meine Glückwünsche ausgesprochen für seine tolle Zeit, nur er weiß, wie wir gelitten haben.



Meinen Dank gilt den Supportern vor Ort Mama & Papa und Piet. Meinem Motivator, Antreiber, Trainer, Quäler usw. Thomas Durst zu Hause. Danke auch an die Helfer und Zuschauern, besonders möchte ich hier folgenden Leuten danken: Gunnar, Edith (Newbie), dem Hawaii Holiday Team (Ralf, Pascal, Anne). Thomas Glünz für die letzten 20km, die wir gemeinsam gegangen sind, Lisa die mit mir ein Stück gegangen ist, dem Toblerronmänn und alle die ich vergessen habe.

See you next year in Frankfurt 23. Juli 2006