

Quelle Challenge Roth am 2. Juli 2006 – ein Erlebnisbericht

Am 2. Juli sollte es endlich soweit sein. Der zweite Ironman der Karriere stand an. Nach Wochen und Monaten der Vorbereitung fieberte ich in den letzten Tagen dem Start entgegen. Mehrere Wochenenden hatte ich bei Markus F. in Koblenz für intensive Trainingseinheiten verbracht. Und unter der Woche trainierten wir gemeinsam in Mainz. Das sollte die entsprechende Topform für den großen Tag bringen.

Mittwoch vor dem Rennen fuhren wir gen Roth, da Markus am nächsten Morgen zur Profiwettkampfbesprechung, Pressekonferenz und Autogrammstunde antreten sollte. Nach der Ankunft bei unserer Homestay-Familie, Profis wie Markus bekommen so etwas und ich durfte als Anhängsel mit ☺, fuhren wir mittags noch einen Teil der Radstrecke mit den Rädern ab. Das oben beschriebene Pflichtprogramm am Donnerstag zog sich bis in den Nachmittag. Viel konnten wir also nicht mehr unternehmen und so gingen wir mit Faris A.S. noch ein wenig in Hilpoltstein schwimmen. Freitag morgen frühstückten wir mit Chris McC., der bei der Tochter unserer „Familie“ auf dem gleichen Grundstück untergebracht war. Abends gings zur Nudelparty. Erwähnenswert hierzu: das Ticket für Begleitpersonen kostet 15€ und ist das Geld nicht wert. Dafür kann man gut, gemütlich und ganz entspannt bei Kerzenschein und in stilvoller Atmosphäre ☺ in einem Restaurant essen gehen.

Da ich morgens immer vor Markus aufstand und mir langweilig war, ich in jener Woche noch keine Stabis, also Bauch- und Rücken-Kräftigungsübungen gemacht hatte, holte ich Freitag und Samstag morgen das Programm nach. Das sollte sich als fatale Aktion herausstellen und war mit das Dämmste was ich vor dem Start machen konnte. Es ist nicht so, dass ich neue, ungewohnte Übungen gemacht hätte und diese auch nicht zum ersten Mal. Stabis mache ich zwei Mal die Woche, eigentlich regelmäßig. Nie hätte ich gedacht, dass die Übungen die Muskulatur so anstrengen. Aber das Training war stark reduziert, der Körper dementsprechend vor Kraft strotzend und nach Auslauf, Bewegung und Anstrengung lechzend ☺.

Sonntagmorgen ging es endlich los. Um kurz nach 3 Uhr aufstehen, ein wenig essen, die letzten Sachen packen und los gings. Chris McC. nahm uns und das Ehepaar Granger zum Schwimmstart mit. Die Aussies plauschten während der Fahrt auf Schleichwegen zum Kanal ganz locker miteinander, während Markus und ich eher aufgeregt und angespannt dem Start entgegen fieberten.

6.20 Uhr war unser Start mit der ersten Gruppe. Ohne Pistolenschuß oder ein sonstiges Kommando ging es los. Ich hörte noch den Sprecher sagen: „Noch 15 Sekunden“ und kurz darauf schwamm die Meute einfach los. Unter einer Stunde zu bleiben hatte ich mir vorgenommen. Da das Schwimmen sowieso nicht meine Lieblingsdisziplin ist war ich nur froh als ich endlich aus dem Wasser durfte. Beim Blick auf die Uhr auf dem Weg zum Wechselzelt war ich genau eine Stunde unterwegs. Mist, zwei, drei Minuten wäre ich gerne schneller gewesen.

Dafür lief es auf dem Rad sehr gut. Wir mussten zwei Runden zu 90 Kilometer absolvieren. Wie sagte Faris so schön: „100km kann jeder schnell fahren, aber für 180km und den anschließenden Marathon muß man sich die Kräfte richtig einteilen“. Mich an seine Worte erinnernd fuhr ich verhalten und schaltete an jedem Anstieg und jeder Welle auf kleine Gänge. Ein unglaubliches, phänomenales, unbeschreibliches Erlebnis war in der ersten Runde der Solarer Berg. Wie bei der Tour de France standen die Zuschauer in dichten Reihen entlang der Steigung und machten einen ohrenbetäubenden Lärm.

Während der ganzen Radstrecke hatte ich nie das Gefühl, überzogen zu haben oder platt zu sein. Dennoch war ich natürlich froh, als ich in Richtung der zweiten Wechselzone abbog und endlich vom Rad steigen durfte. 4:45 Stunden im Sattel bei Hitze und ekelhaftem Wind reichten vollkommen. Dabei wurden uns bei der Wettkampfbesprechung noch Windstille und mäßige Wärme, um 27 Grad, versprochen. Ich stieg also in die Laufschuhe und begab mich

nach kurzem Umweg über Dixie auf die Laufstrecke. Doch schon nach wenigen Metern merkte ich wie die untere Rückenmuskulatur steif und fest wurde und ich nicht mehr ordentlich laufen konnte. Den Stabis sei dank, der Rücken war platt!!! Nach 3 Kilometern gings nicht mehr und ich legte mich ins Gras und machte Dehnübungen. Leichter gesagt als getan, denn ich hatte schon Probleme, mich überhaupt hinzulegen oder in die Hocke zu gehen. Ade Endzeit um die 9 Stunden oder gar darunter. Fuck! Nach ein paar Flüchen und Minuten wackelte ich wieder los. Vorbei an der Verpflegungsstelle und den schreienden Zuschauern lief ich am Kanal entlang. Doch bei Kilometer 5 musste ich die nächste Dehnpause einlegen. Wieder verstrichen einige Minuten mit Flüchen, Stoßgebeten und Verwünschungen und natürlich Dehnübungen. Der Rest ist schnell erzählt. Vom Potential und den Trainingsleistungen her hatte ich mir eine Marathonzeit um 3:10 Stunden vorgenommen. Stattdessen war ich 3:32 Stunden unterwegs und lief nach 9:23 Stunden über die Ziellinie, mehr enttäuscht als glücklich und zufrieden.

Es ist also noch deutliches Potential vorhanden und ich traue mir eine Zeit unter 9 Stunden auf jeden Fall zu. Aus Schaden wird man klug und ich weiß nun auch, was ich vor dem nächsten Wettkampf auf keinen Fall machen werde ☺.

Was habe ich gelernt? KEINE STABIS VOR DEM WETTKAMPF!!!