

Mein erster „Ironman“

Nun war er also da, der große Tag...

Er begann mit dem Weckerklingeln um halb vier. Die Nacht war unruhig, trotz des von unserem Coach Ulrich Nieper verordneten Biers am Vorabend.

Um 4 Uhr gab es dann Frühstück. Auch wenn der Hunger nicht so groß war und die Spannung langsam stieg, habe ich versucht möglichst viel zu essen! Dann habe ich mir noch etwas Marschverpflegung für die kommende Radtour fertig gemacht und schon ging es los in Richtung Hilpoltstein zum Schwimmstart.

Dort war der erste Programmpunkt die Oberarmbeschriftung. Ich hatte mit der „2634“ die letzte Nummer auf der Liste – na ja, die Letzten werden die Ersten sein ☺

Nach den letzten Vorbereitungen am Rad, bin ich in den Neo gestiegen und schon ging's zum Schwimmstart.

Das Wasser war angenehm von der Temperatur und da ich mich ganz hinten eingereiht habe, gab es auch kein Gerangel und Geprügel.

Ich bin locker in meinem Tempo geschwommen und nach 1:21 aus dem Wasser gekommen.

Dann kam die nächste Etappe- das Radfahren. Ich hatte mir vorgenommen ganz ruhig zu fahren, damit ich noch genügend Kraft zum Laufen habe. Ich bin von Anfang bis Ende ganz konstant einen 27er Schnitt gefahren und habe viel gegessen und getrunken. Ich habe bestimmt eine ganze Bananenstaude verdrückt und war froh, dass ich irgendwann die Brötchen, die ich vom Frühstück mitgenommen hatte, essen konnte und mal keine süßen Riegel und Gels.

Das Wetter war fantastisch, die Stimmung bombastisch und mir ging es gut!

Am stimmungsvollsten war der angepriesene Solarer Berg. Kurz vorher kam schon ein kleiner Anstieg, an dem auch schon viele Leute standen – da dachte ich noch „und das war jetzt dieser tolle Berg?“ Aber dann kam ich um eine Kurve und vor mir lag der Solarer Berg. Vor lauter Menschen konnte man die Straße gar nicht mehr sehen. Vor einem sind die Menschen zur Seite gewichen und haben einen angefeuert, als würde man das Feld anführen.

Die Zeit verging wie im Flug und schon war ich nach 6: 37 an der zweiten Wechselzone.

Und jetzt ging es erst richtig los. Ich hatte keine Vorstellung, was mich erwartet und hatte jede Menge Respekt vor meinem ERSTEN Marathon. Vor mir lagen 42,195 km und ich hatte noch 8 Stunden Zeit! Das mußte doch irgendwie zu schaffen sein. Ich wollte ja nur ankommen!!!! Also bin ich ganz langsam los getrabt! Und so hab ich immer einen Fuß vor den anderen gesetzt, vorbei an den ganzen Verpflegungsstationen, vorbei an den ganzen Zuschauern, vorbei an gehenden Mitkämpfern und es lief gut! Nach der Hälfte habe ich mich noch richtig gut gefühlt, immer noch laufend... Bei KM 25 fiel es mir zunehmend schwerer, aber ich wollte laufen- nur nicht gehen! Irgendwann hab ich dann auf die Uhr geguckt. Da stand 11:20... Das konnte ich gar nicht glauben. Jetzt habe ich angefangen zu rechnen – wie viele km noch bis zum Ziel und welche Zeit ist realistisch... Da habe ich festgestellt, dass ich es noch unter 13 Stunden schaffen kann und das war soviel besser als ich zu hoffen gewagt hatte. Ziel war ja: ANKOMMEN- egal wie!!!!!!

Also weiter ging's! Und es ging wieder besser- jetzt hatte ich ein festes Ziel vor Augen – UNTER 13 Stunden.

Bei KM 38 stand mein Vereinskollege Günter, der schon den ganzen Tag immer wieder an der Strecke zu sehen war und ist die letzten KM mit mir gelaufen. Er hat lustige Filmchen gedreht, auf denen man wohl nur unser Geplapper hört und Bilder gemacht... Danke Günter für Deine Unterstützung!

Ich konnte immer noch laufen und war ganz sicher, daß ich es jetzt schaffe! Da habe ich das Grinsen nicht mehr aus dem Gesicht bekommen! Bei der letzten Verpflegungsstation habe ich

mir noch mal einen Schwamm geschnappt, aber nicht etwa zur Kühlung sondern zum „schön“ machen, damit ich beim Zieleinlauf auch gut aussehe 😊

Und dann war es plötzlich da, das langersehnte Ziel! Ich konnte nur noch lachen und mich freuen und war so stolz auf mich, dass ich meinen ersten Marathon nach einem Warm-up von 180 km Rad fahren und 3,8 km schwimmen, durch gelaufen war!

Mein Trainingspensum erwähne ich hier lieber nicht... Nur soviel sei gesagt: Wer trainiert, hat kein Talent! Fazit: Ich muss Talent haben! 😊

Ich habe das Maximum bei einem Minimum an Aufwand heraus geholt!

Ich danke meinen beiden treuesten Fans Katja und Michael, die nach diesem Tag mindestens genauso viel geleistet wie ich, mit ihren km-langen Gewaltmärschen von einem Punkt zum anderen.

Außerdem danke ich Erdinger Alkoholfrei für die Vorbereitung und die Unterstützung während des letzten halben Jahres! (Auch wenn Uli sich so manches Mal sicher gefragt hat, wozu er die Trainingspläne schreibt, wenn ich mich doch nicht dran halte *grins* Danke für Deine Geduld!). Ohne Euch und Eure Betreuung hätte ich mich an das Projekt „Ironman“ nicht herangetraut.

Es war der perfekte Tag und das perfekte Rennen und es hat mir richtig Spaß gemacht!

