

## Ironman Lanzarote

Seit ich Triathlon mache habe ich schon viel vom legendären Ironman Lanzarote gehört und wollte dort irgendwann einmal über die Ziellinie laufen. Der Wettkampf sei härter als Hawaii, da die Radstrecke so anspruchsvoll sei. 2500 Höhenmeter, die muß man in jedem Fall bewältigen. Dazu kann es sehr heiß werden und außerdem weht, wenn man richtig Pech hat, auch noch ein kräftiger Wind. Ein ehrlicher Wettkampf also, ohne Windschattenfahren, jeder für sich, alleine in den Lavafeldern... Schwimmen im Atlantischen Ozean. Blaues, klares Wasser, Palmen, Sonnenschein... Klingt toll.

Bedingt durch meinen Einstieg ins richtige Berufsleben war mein Training stark eingeschränkt. Laufen ging vor der Arbeit und Schwimmen abends auch noch. Wobei ich nach der Arbeit meistens so platt war dass ich nur noch hinter den anderen herpaddeln konnte. Und meine Radumfänge waren auch keines Langdistanztrainings würdig. Außerdem war ich die gesamte Vorbereitung ohne Tacho unterwegs, da dieser im Dezember dummerweise von einem Auto überrollt worden war. Naja, dann wird eben wieder einmal das Talent strapaziert ☺.

Zum Wettkampf:

Das Schwimmen verlief wie immer bei einer solchen Massenveranstaltung. Sehr eng, Schläge an den Bojen und wenig Zeit, die Fische zu beobachten. Zu meinem Erstaunen war ich bereits nach 1:04 Stunden auf dem Weg in die erste Wechselzone. Da ich mir im Wechselzelt zum Radfahren CEP-Socken anzog und die Wechselzone auch sehr lang war erklärt sich die 8-minütige Wechselzeit. Auf dem Weg zum Rad traf ich Volker Schaubbruch und wir wünschten uns viel Glück für den restlichen Wettkampf.

Leider bekam ich bereits gleich zu Beginn der Radstrecke Rückenschmerzen, die mich die ganze Zeit begleiten sollten. Wahrscheinlich wurden diese durch die ungewohnte Schwimmelage im Salzwasser mit Neoprenanzug und dadurch bedingter Hohlkreuzhaltung verursacht.

Außerdem spürte ich auch recht bald die knapp 1000 Radkilometer in den Beinen, bzw. die fehlenden 5000 Kilometer, die man für eine solche Strecke trainiert haben sollte. So anstrengend hatte ich mir das Radeln nicht vorgestellt und beim Powerman in Holland drei Wochen zuvor war mein Gefühl wesentlich besser gewesen. Und Lutscher, also unsportlich im Windschatten fahrende Teilnehmer gab es ärgerlicherweise leider mehr als genug. Gnädigerweise wehte der Wind nicht wie befürchtet. Mir genügte die wellige und dadurch unrythmische Strecke. Aber das Panorama und die Landschaft entschädigten die Anstrengungen. Lavafelder, Geröll, Gestein... Unbeschreiblich und auf seine weiße wunderschön.

Ich war froh als ich nach knapp sechs Stunden (5:54h) die zweite Wechselzone erreicht hatte und freute mich aufs Laufen. Mittlerweile brannte die Sonne vom Himmel und es gab kein bisschen Schatten auf der gesamten Laufstrecke an der Promenade und am Flugplatz entlang. Und auch keine Kilometerangaben. Das war einer solchen Veranstaltung mit dem IRONMAN-Label wirklich nicht würdig. Bereits auf der Radstrecke hatten die Angaben mit 15 Kilometer Abweichung nicht gestimmt. Und auf der Laufstrecke hatten sich die Spanier die Schilder komplett gespart. Ich versuchte möglichst locker zu laufen, so gut das auf der nicht einfachen weil sehr welligen und mit vielen hohen Bordsteinen versehenen Strecke ging. Christian hatte mich beim Radeln überholt und ich konnte ihn Ende der ersten Laufrunde wieder einholen. Außerdem waren auch Volker und Karin bereits auf der Strecke und wir begegneten uns unterwegs immer wieder.

Nach 3:20 Stunden hatte ich die 42 Kilometer geschafft und ich lief nach 10:35 Stunden glücklich und erleichtert über die Ziellinie.

Fazit. Die Insel ist nicht so wie ich sie mir vorgestellt habe. Und den Wettkampf kann man machen, muß aber nicht. Ich bin sehr zufrieden mit dem Wettkampf und meiner erreichten Zeit, da ich wie oben beschrieben nicht mehr so uneingeschränkt trainieren kann.