

Erlebnisbericht von Philipp Dohn zum **ironman China** am 14.03.2010

Ich weiß noch genau, wie ich auf die Idee kam, in China den ironman zu starten (und zu finishen). Heikos Bericht aus dem Vorjahr hat mich neugierig auf dieses Land und insbesondere diesen Wettkampf gemacht. Nach dessen Beschreibungen müsste ich eigentlich ja nur finishen, um mich für Hawaii zu qualifizieren. Dass diese Rechnung nicht aufgehen konnte (zumindest nicht in diesem Jahr), ergab sich alleine aus der Tatsache, dass sich das wohl alle Teilnehmer gedacht haben. Es waren nicht nennenswert mehr Teilnehmer gemeldet als ein Jahr zuvor. Die Qualität der Teilnehmer allerdings war schon recht passabel. Aber ganz langsam von Anfang an.

1. Buchung ironman

Ich buchte die Teilnahme Ende September 2009, da die Startgebühr bis zu diesem Zeitpunkt noch bei \$ 400,-- lag (umgerechnet rund 285 €). Danach wurde diese schrittweise bis auf \$ 600,-- erhöht, je nachdem, wann man sich angemeldet hat.

2. Allgemeine Vorbereitungen:

Visum/Reisepass

Da ich keinen gültigen Reisepass besaß, musste ich diesen erst beantragen (für rund € 60 + € 10 für die fälschungssicheren Fotos). Die Kosten fürs Visum betragen € 30,--. Hierfür muss man 2 mal zum Chinesischen Generalkonsulat in FFM (Beantragung und Abholung). Es ist darauf zu achten, dass man nicht vor 2 Monaten, bevor die Reise beginnt, das Visum beantragt, da es 3 Monate Gültigkeit hat und nach Einreise mindestens noch einen Monat gültig sein muss.

Der Flug:

Den Flug habe ich übers internet gebucht. Hier sind diverse Anbieter, die irgendwo alle ähnliche Angebote hatten. Ich entschied mich für Opodo als Anbieter. Die Flüge waren zeitlich gesehen die kürzesten mit den geringsten Wartezeiten an den Flughäfen. Der Hinflug mit Air China über Peking in rund 18 Stunden (Abflug in FFM um 19.20 Uhr, Ankunft in Haikou 20.30 Uhr Ortszeit), der Rückflug mit China Southern Airlines über Peking, Amsterdam nach FFM in rund 20 Stunden (Abflug in Haikou um 08.40, Ankunft in FFM 21.35 Uhr). Die Rahmendaten waren soweit o.k. Preis für Hin- und Rückflug € 632,46.

Unterkunft und Verpflegung:

Ich hielt mich auch hier an Heikos Empfehlung und buchte die Unterkunft über Ken Glah (Endurance Sports Travel), was ich auf jeden Fall empfehlen kann. Er bietet als Einziger ein Paket an, angefangen mit der Unterkunft und Frühstück, Transfer Flughafen, eigene Busse für Besichtigungen der Strecken, fürs Schwimmtraining bzw. Kennenlernen der Schwimmstrecke, tägliche Einkäufe im Supermarkt (Getränke etc.), wers mag zum Schopping, usw.

Darüberhinaus hat er einen eigenen Radmechaniker dabei, der auf Wunsch auch die Räder montiert und demontiert. Und natürlich ist er der Einzige, der über die co2 Patronen verfügt. Ich übernachtete insgesamt 8 Nächte in Haikou, was mich insgesamt \$ 1.620 kostete (rund 1.200 €). Das ist natürlich nicht wenig. Wenn man allerdings das Hotel gesehen hat, kann man zu diesem Preis nichts sagen.

Sonstige Vorbereitungen:

Ich entschied mich, keine vorbereitenden Gesundheitlichen Vorkehrungen zu treffen. Haikou liegt ja in einer Klimazone, wo auch Malaria und andere Erkrankungen auftreten können. Ich hatte es vorgezogen, entsprechende Präparate zur Stärkung der Immunabwehr auf rein natürlicher Basis einzuwerfen.

Wettkampfausrüstung/Material

Aufgrund der Horrormitteilungen von Heiko hatte ich erst überlegt, ob ich mir ein Rad in China ausleihen soll. Ich weiß, dass sich das für einen alten Hasen unmöglich anhört. Hat sich dann aber ganz schnell erledigt, da es meine Größe nicht gab. Zur Erklärung: Ich hatte ohnehin ein neues Rad, welches ich bis zum Wettkampf genau einmal im Freien fuhr und das war zum Kennenlernen der Strecke. In Deutschland fuhr ich es ausschließlich auf der Rolle (so ca 3.000 km), da das Wetter ja nicht gerade so klasse war. Und im September wurde ich von einem Autofahrer auf dem Rad übersehen und umgemäht, weswegen das alte Rad Schrott war.

Zur Reise:

Ich hatte also meine „Koffer“ gepackt. Nach Heikos Bericht packte ich diese schon zu Hause mehrmals um, um nicht in die Situation am Schalter zu kommen, dort alles auspacken zu müssen und vielleicht noch was weiß ich wie viel Kohle nachzahlen zu müssen. Also sah ich zu, dass ich in meinem Radkoffer genau 20 KG hatte, was ich bis auf wenige Gramm auch schaffte. Darüber hinaus wollte ich ja meine Energiedrinks etc mitnehmen, wofür ich eine zusätzliche Tasche mit einchecken musste (Flüssigkeiten darf man nicht mit an Bord nehmen). Also eine Extra Tasche mit Riegeln, Energiedrink, und allem, was an Bord verboten ist. Mehrmals hin und her geräumt, bis das Ganze nur noch 5 KG hatte. Den Rest, also Neo, Radschuhe, Helm, Laufschuhe, etc. in die 3. Tasche und mit an Bord genommen. Ich hatte so gut wie keine zusätzlichen Klamotten dabei. Alles was ich anziehen konnte, zog ich an. Also doppelt und dreifach übereinander. Das war zwar dann im Flieger nicht gerade sonderlich bequem, aber wenigstens warm.

Es war also dann Sonntag, 07.03. als mich mein Bruder abholte und zum Flughafen brachte. Ich checkte ein und da mir Ken Glah ein Schreiben für die Chinesen in Englisch und Chinesisch zur Verfügung stellte, warum ich ein Fahrrad mitführte, gab es keine nennenswerten Problem. Der Flug war einwandfrei, auch das Umsteigen in Peking kein Problem und der Weiterflug perfekt, sodass ich pünktlich in Haikou eintraf. In der Maschine nach Haikou lernte ich dann einen sehr netten Australier kennen, Jason McInnon, der ebenfalls zum Ironman unterwegs war. Ich denke, wir waren uns gleich sympatisch und unternahmen eine ganze Menge zusammen in einer super Truppe von Aussis.

Am Flughafen in Haikou wurden wir dann von einer Beauftragten von Ken abgeholt. Es war kühl mit hoher Luftfeuchtigkeit. Unterwegs regnete es dann auch. Das kannten wir ja von zu Hause. Nach ca. 20 min waren wir dann im Hotel. Durch die Zeitverschiebung von 7 Stunden war es jetzt bereits Montag Abend. Da es schon recht spät war, war ansonsten von der Truppe von Ken Glah niemand mehr zu erreichen. Somit bezogen wir unsere Quartiere und versuchten, zu schlafen. Ich schlief zwar wunderbar ein, wachte aber jede Nacht exakt nach einer Stunde wieder auf, um dann 2-3 Stunden wach zu sein, bis ich dann wieder einschlafen konnte. Ich vertrieb mir dann die Zeit, indem ich die TV-Kanäle rauf und runter nach irgend etwas Brauchbarem durchsuchte, aber es gab kein payTV. Also musste ich mit BBC und

anderen englischen Sendern Vorlieb nehmen. Morgens erwachte ich dann wie gerädert. Optimale Voraussetzungen. Kann man aber nicht ändern. Später erfuhr ich dann, dass ich auf keinen Fall mittags hätte schlafen dürfen, um das Timelag zu überwinden. Na ja, das nächste Mal bin ich schlauer.

Am darauf folgenden Tag sollte dann das Rad ausgepackt und zusammen montiert werden. Ursprünglich hatte ich vor, um 12.00 Uhr mit der Truppe von Ken eine erste Besichtigungsrundfahrt über die Wettkampfstrecke zu machen. Irgendwie verpassten wir uns aber, was keineswegs schlimm war, denn es goss aus Eimern und stürmte bei ca. 13 Grad C. Um 12.30 Uhr waren alle dann wieder da. Sie brachen die geplante Fahrt ab, da es immer stürmischer wurde. Die haben ausgesehen! Und die Räder. Ich war froh, nicht mitgefahren zu sein. Dieser Tag sollte dann aber auch der Schlimmste gewesen sein. Von diesem Tag an wurde es jeden Tag ein bisschen besser. Im Sinne von wärmer und es regnete auch nicht mehr. Es war allerdings bis Samstag vor dem Wettkampf bewölkt und nur 20-25 Grad warm.

So ging ich dann am Mittwoch um 7.00 Uhr erstmal schwimmen, um die Wettkampfstrecke kennen zu lernen. Es muss so ähnlich gewesen sein, wie vor einem Jahr am Wettkampftag. Da hatte es ja auch bis einen Tag vor dem Wettkampf böse gestürmt und geregnet, sodass die Strömung recht heftig war. Na ja, es ging irgendwie, ich hatte es mir auf jeden Fall schlimmer vorgestellt. Mittags wurde dann von Ken erneut angeboten, die Radstrecke abzufahren. Es fand sich außer mir nur ein älterer Herr ein, der uns nach ca. 20 min. verließ. So zeigte mir Ken persönlich die Radstrecke. Das war natürlich schon ein Erlebnis. Irgendwie merkte ich dann, dass sich mein Lenker Aufbau merkwürdig anfühlte. Ich hatte mit dem rechten Arm keinen richtigen Halt auf dem Auflieger, rutschte immer wieder darüber. Später, als wir zurückgekehrt waren, stellte ich fest, dass dieser seitlich gebrochen war. Das sollte sich auf jeden Fall noch als Problem darstellen, da ich dieses Teil nicht ersetzen oder reparieren konnte. Wir fuhren also die Original Radstrecke zu zweit ab. Nur zur Info, rund zwei Drittel der Radstrecke führen über den Highway. Also fuhren wir zu zweit nebeneinander auf dem Highway mit dem Radl. Das stört in China allerdings keine Sau. Es wird ohnehin gehupt, was das Zeug hält. Regeln sind für Europäer schwer zu erkennen, außer dass jeder fährt, wie er will. Da kommen einem auf 6 spurigen Fahrbahnen (3 in jede Richtung) Leute, Mopeds, Autos aber auch Busse auf jeder Fahrbahn entgegen!!! Oder die machen mal eben Halt, und breiten auf einer der 3 Fahrbahnen einfach ihren frischen Fischfang der Nacht aus. Unglaublich, wenn ich es nicht gesehen hätte.

Nach der Fahrt ums Rad gekümmert, geduscht und relaxt, um dann gemeinsam zum Abendessen zu gehen, welches typisch für Triathleten war. Buffet mit Nudeln in allen Variationen, Tomatensoße, Bolognese sowie Carbonara, Salate und Obst, meist eine Suppe sowie eine Sorte Fleisch oder Fisch und etwas gemischtes Gemüse. Das wars. Dafür war der Preis auch akzeptabel, 100 Juan sind ca. 11 € für das Ganze, da kann man nicht meckern. Die Getränke waren allerdings in Relation dazu recht teuer. Ein normales 0,3 er Bier kam um die 40 Juan (incl. Steuer und Bedienungsentgelt), was etwa 4,5 € entspricht. Es gibt auch noch 2 Chinesische Restaurants, die typische Einheimische Küche anbieten. Hier hielten sich die europäischen Athleten allerdings vor dem Wettkampf zurück, da niemand riskieren wollte, es an den Magen zu bekommen.

Am Donnerstag ging ich dann erneut gleich morgens früh zum Schwimmen. Die Strömung war an diesem Tag schon viel geringer und es war recht angenehm im Neo zu schwimmen, bzw. da die Wassertemperatur nur so bei 20 Grad lag, war es schon fast notwendig, ihn zu tragen. Danach in aller Ruhe zum Frühstück, locker meine 3-4 Gänge verzehrt (erst Müsli mit Obst, dann 4-5 Eier mit Speck sowie den typischen Würstchen, Gemüse und Kartoffeln,

danach noch ein paar Stückchen Kuchen), einfach herrlich. Danach wieder ins Bett gelegt und entspannt. Mittags eine lockere Runde gelaufen. Da kam dann auch schon mal so ein wenig die Sonne hervor und man bekam einen leichten Vorgeschmack, was Heiko letztes Jahr erlebt haben muss. Urplötzlich brennt die Luft, der Asphalt beginnt zu flimmern, die Füße werden heiß, der Schweiß fließt in Strömen. Das kann ja heiter werden.

Später war dann der Check-in geöffnet, sodass ich in aller Ruhe die Unterlagen abholte. So langsam konnte man dann auch einige Deutsche identifizieren, es sollten ja so 25 Athleten aus Deutschland teilnehmen. Einige von denen waren auch schon im letzten Jahr dabei, so zum Beispiel die Brigitte und ihr Mann, von denen ich Heiko ganz herzlich grüßen soll. Diejenigen, die im letzten Jahr dabei waren, hatten nicht gefinisht und sind deshalb wiedergekommen. Darüber hinaus waren ja auch Lothar Leder und Nicole da, genauso wie Markus Fachbach und Chris Mac Cormac. Letzterer ist natürlich kein Deutscher (sollte nur zeigen, wie das Feld besetzt war). Auch Jürgen Zäck war dann noch angereist, der als Schiri die Aufsicht hatte.

Das Faszinierende dieses Wettkampfes ist wirklich, dass sich alle Teilnehmer in dem Race-Hotel treffen. Du sitzt eben beim Frühstück oder abends an der Bar neben den Jungs und siehst diese auch am pool oder beim Einfahren mit den Rädern. Das ist einfach absolut geil. Überhaupt kein Problem mit denen ins Gespräch zu kommen. Diese Atmosphäre kann dir sicher kein anderer Wettkampf bieten!

Am Freitag und Samstag machte ich dann nix in Bezug auf körperliche Ertüchtigung. Es waren natürlich das briefing und der Fahrrad- und Laufsachen Checkin angesagt, sodass man sich darauf konzentrieren musste, was wohin, etc. ihr kennt das ja. Da es nur rund 360 ironman und noch mal ca. halb so viele 70.3 er waren, lief das alles sehr geordnet ab. So langsam wurde es dann aber auch Zeit, dass das Rennen endlich anfängt.

Das Rennen:

Der Wecker war noch nicht wach, ich schon. 03.30 Uhr. Langsam aufgestanden. Die letzten Vorkehrungen getroffen und dann in aller Ruhe zum Frühstück. Dieses Mal allerdings nicht ganz so viele Eier, aber natürlich Müsli und frisches Obst und anschließend die Morgentoi. Die Radflaschen vorbereitet, den Rest gepackt bzw. angezogen ging es dann um 05.30 mit dem shuttle zum Schwimmstart. Die Aufregung hielt sich in Grenzen. Das Wetter war wie ein Jahr zuvor in Wettkampflaune. Eine glutrote Morgensonne stand über dem Schwimmstart um 7.00 Uhr als das obligatorische Feuerwerk/Geknalle abgefackelt wurde. Die Pros gingen zuerst mit einer Minute Vorsprung ins Wasser, danach folgten im Abstand von jeweils 5 Sekunden jeweils 5 Altersgruppenteilnehmer, bzw. die Frauen bis alle 360 Teilnehmer im Wasser waren. Der Kurs war auf 950 Meter Länge reduziert worden, sodass man nicht so weit in die Mitte des Flusses schwimmen musste, was in Bezug auf die Strömung sehr von Vorteil war. Allerdings bedeutete das, dass ich zumindest ein mal überrundet werden würde. Meine anfänglichen Bedenken wegen der M-Form des Kurses und dessen 3 maligem Richtungswechsel waren jedenfalls unbegründet. Ich stieg das erste Mal völlig entspannt aus dem Wasser nach ziemlich genau 1:20 h. Für mich ganz o.k. soweit.

Der Weg in die Wechselzone war recht weit und ich ließ mir auch eine Menge Zeit mit dem Wechsel. Auf jeden Fall zog ich schon jetzt meine Kompressionssocken an, was sich im Nachhinein als Fehler erwies. Ich hatte nämlich während des Radfahrens diverse Male Wasser übergeschüttet bekommen, welches mir natürlich auch in die Schuhe lief und später auf der Laufstrecke zu großen Blasen führte und mich beim Laufen sehr stark behinderte. Auf jeden

Fall lief es zunächst auf der ersten Radrunde recht gut. Ich würde auch nicht sagen, dass ich hier schon mein Pulver verschossen hatte, denn ich ging davon aus, dass ich so eine 5:30-5:40 fahren kann. Nach der ersten Radrunde hatte ich 2:53 auf der Uhr und ich war noch ganz optimistisch. Mittlerweile war es so kurz nach 11. Nach dem turn im TA Bereich zog allerdings ein ziemliches Lüftchen auf. Es war sicher nicht ganz so heiß, wie im Vorjahr, aber mittlerweile war kein Wölkchen mehr am Himmel. Die Temperaturen stiegen unaufhaltsam und mit ihr der Wind. Viele Teilnehmer sagten später, dass es zwar nicht ganz so heiß war, wie 2009, allerdings dafür umso windiger, was insgesamt kein bisschen weniger schlimm war. So stiegen beim Radfahren die Pros Lothar Leder, Chris Mac C., und Markus Fachbach total entnervt bzw. teilweise entkräftet oder von Krämpfen geschüttelt aus. Auch insgesamt war die Ausfallquote nicht geringer als 2009. Die 2. Runde wurde dann auch richtig zur Tortour. Alle paar km lag ein Radfahrer am Fahrbahnrand und wartete auf den Besenwagen. Jede Menge Platten und die enormen Windböen führten zu dem ein oder anderen Unfall. Die Teilnehmer wurden quasi vom Rad gefegt. Du musstest dich dermaßen konzentrieren, den Lenker fest zu halten, dass jeder 2. sich behandeln lassen musste wegen Schulter-, bzw. Nackenbeschwerden. Hinzu kamen bei mir durch die gebrochene Auflage, dass ich in der 2. Runde nur noch sitzend fahren konnte und das bei dem Wind. So brauchte ich dann für die 2. Runde eine Viertelstunde länger als in der ersten (allerdings hielt ich auch an jeder Verpflegungsstelle aus Sicherheitsgründen an, da es sehr gefährlich war, die Getränke während der Fahrt aufzunehmen). Hier wurde man dann sofort von eifrigen Chinesen mit Wasser getränkt, was ja grundsätzlich angenehm war (wenn man mal von den Schuhen/Socken absah). Allerdings war das Wasser mittlerweile schon lange keine Kühlung mehr, denn es war pisswarm. Interessant war vor allem, dass es auf der gesamten Radstrecke in der 2. Runde keine Erholungsphase mehr gab. Hatte man in der ersten noch eine bestimmte Windrichtung gegen die man anfuhr, so hatte man auf dem Rückweg Rückenwind und wurde somit vom Winde getragen. Auf der zweiten Runde kam der Wind irgendwie nie von hinten. Man musste wirklich die ganzen 90 km treten. Das war zermürend. Teilnehmer, die auch schon auf Lanzarote gestartet waren sagten, dass Lanzarote dagegen eine Erholung war. Ich kann es nicht beurteilen, ich kenne Lanzarote bisher nicht.

Auf jeden Fall habe ich mich auf der zweiten Runde gefragt, wie ich danach noch einen Marathon laufen soll. So oder so, aufgeben gibt's nicht. Ich kam also nach 6 Stunden und 8 Minuten (insgesamt 7 Stunden 40 Minuten) in der zweiten Wechselzone an. Hier hätte ich mir auf jeden Fall noch mal neue Socken oder eben erst jetzt die Kompressionssocken anziehen sollen. Leider hatte ich hier keine mehr hinterlegt. So zog ich mich um (bis auf die Socken) und begann nach 7 Stunden 48 Minuten mit dem Marathonlauf. Als ich auf die Strecke ging, war ich definitiv der Einzige, der lief. Diejenigen, die ich sah, egal in welche Richtung gingen recht gequält spazieren. Es war kurz vor 3 in voller Mittagshitze. Da ich auf jeden Fall finishen wollte, lief ich das abfällige Stück herunter bis unter der Brücke durch zur ersten Verpflegungsstation, von wo aus ich umschaltete auf Power-Walking wie es der Vorjahressieger Rasmus Henning die letzten 10-15 km der Marathonstrecke tat. Selbst dabei überholte ich Einen nach dem Anderen. Nach ca. 10 km sah ich einen Teilnehmer am Straßenrand an sein Fahrrad gelehnt sitzen. Als ich näher kam erkannte ich die Nummer 3. Es war Lothar. Ich fragte ihn, was passiert sei. Er meinte nur, er war platt, es ging nix mehr. Ich sollte aber auf jeden Fall durchhalten, da bald die Sonne unterginge und es dann merklich kühler werden würde. Das gab mir natürlich neuen Mut. Denn wenn ich auch gelegentlich überlegte, warum und wofür usw.usw. so wusste ich jetzt natürlich, dass ich finishen musste. So wurde es dann auch langsam dunkel und damit auch deutlich kühler. Ich begann automatisch, beim gehen die Arme mehr zu bewegen und es lies sich nicht verhindern, den Laufschrift einzulegen. Was das interessante dabei war, es tat weniger weh, als zu gehen (hab ich leider etwas zu spät gemerkt, sonst wäre auf jeden Fall eine deutlich bessere Zeit drin

gewesen gewesen). Trotzdem bin ich dann ins Ziel gelaufen und habe meine persönliche Bestzeit um über eine Stunde verbessert. Das kann so gut wie niemand von diesem Wettkampf sagen. Die Meisten hatten die schlechteste Zeit hingelegt, die sie je für einen Ironman gebraucht haben. Lothar sagte mir später, dass das in Frankfurt oder Roth minimum eine weitere Stunde schneller gewesen wäre, was ich zwar auch glaube, mir aber nix hilft, weil wir waren halt nicht in Deutschland.

Alles in allem ist mein Fazit auf jeden Fall positiv. Nicht nur, weil ich der erste vom Verein bin, der den Ironman in China gefinisht hat, natürlich auch, weil fast die gesamten Pros nicht ins Ziel gekommen sind. Und eine Jocelyn Wong, die letztes Jahr sehr stark war und dieses Jahr als Mit-Favoritin gehandelt worden ist, mit über einer Stunde Rückstand nach mir ins Ziel gekommen ist!!!! (sie muss wirklich einen rabenschwarzen Tag erwischt haben). Nein, es war auch die ganz besondere Atmosphäre, dass man eben ganz dicht an allen Weltklasseleuten dran sein kann. Und dann natürlich diese Lokation. Dieses traumhafte 5-Sterne Hotel direkt am Meer mit seinen super Zimmern selbst in der untersten Kategorie. Einfach fantastisch. Klar, es ist nicht so einfach, dort hin zu gelangen. Und auch nicht gerade billig. Man sollte zumindest einigermaßen Englisch sprechen oder verstehen können – auch wenn es einem bei den meisten Chinesen nicht wirklich weiter hilft – aber die ganzen Buchungen und auch die Anmeldung zum Race sowie die Erklärungen zum Wettkampf etc. laufen eben in Englisch. Schade, dass sowohl auf der Radstrecke als auch auf der Laufstrecke mit Ausnahme vom Zielbereich keinerlei Zuschauer auf der Piste sind (außer denen, die ihr selbst mitbringt), wenn man mal von den paar Leuten in den Villages absieht. Fotos habe ich überhaupt keine gemacht, da ich aus Gewichtsgründen auf alles verzichtet habe, was nicht unbedingt nötig ist. Allerdings gibt es zumindest ein paar Fotos vom Rennen unter folgendem link:

http://www.Marathon-Photos.com/scripts/event_entry.py?event=Sports/GKDE/2010/Ironman%20China;match=278

Dafür musste ich allerdings für den Radtransport auch nichts mehr zusätzlich zahlen. Weder beim Hin- noch Rückflug.

Im Hotel habe ich für Verpflegung mit Getränken in den 8 Tagen noch exakt € 100,-- ausgegeben. Ansonsten habe ich ein paar Powerbar Riegel sowie diverse Produkte von Unicity zur Stärkung der Immunabwehr bzw. als isotonische Getränke und Energiedrink verwendet, weswegen ich sicherlich keinerlei Probleme mit Krämpfen, dem Magen oder der Regeneration hatte. Ich möchte nicht versäumen Heiko für seinen Bericht aus dem Vorjahr zu danken, ohne den ich wahrscheinlich nicht in China gestartet wäre, bzw. der mir als Vorbereitung eine wertvolle Hilfe gewesen war. Darüber hinaus danke ich auch Andreas Philipp (Firma Sportamed, Institut für Leistungsdiagnostik in Rüsselsheim, www.sportamed.de), der mich in den letzten anderthalb Jahren sportlich deutlich weiter gebracht hat.

Zu guter Letzt noch meine Platzierung: von ursprünglich über 60 Teilnehmern in meiner AK bin ich 29er geworden, Gesamt Platz 165 von über 360, wobei über 100 Teilnehmer nicht ins Ziel kamen oder gar nicht erst an den Start gingen (siehe auch www.ironmanchina.com unter race info).

Für Fragen etc. stehe ich Euch jederzeit gerne zur Verfügung. Wir sehen uns beim Mainz-marathon