

Florida 2010 – My road to Kona 2011

Es war ein „verkorkstes“ Jahr bisher. Im kalten Winter habe ich zu hart trainiert und mir den rechten Fuß „kaputt“ gemacht. So war der Mainz-Marathon für mich persönlich ein Desaster. Zu viele Ausstiegsriterien, permanent am Nachrechnen der Zeiten und dann nach dem Überlaufen der Brücke einfach stehen geblieben. Keine Schmerzen im Fuß, aber der Kopf wollte einfach nicht.

Danach der TriStar111 in Worms. Das war super, topp Wetter, neues Fahrrad und eine super Strecke. Zweiter in der AK, was wollte ich mehr.



Dann der Team-Sprint in Saarlouis, einer der schönsten Wettkämpfe die ich bisher gemacht habe. Und dann, ja dann habe ich um 4 Uhr Morgens versucht die Katze zu verscheuchen auf der Terrasse (ich habe nach ihr getreten, okay, soll man auch nicht machen). Die Katze ist auch weggesprungen, nur nicht der Findling vor dem sie saß. Ergebnis: großer Zeh am rechten Fuß gebrochen, hat sich aber



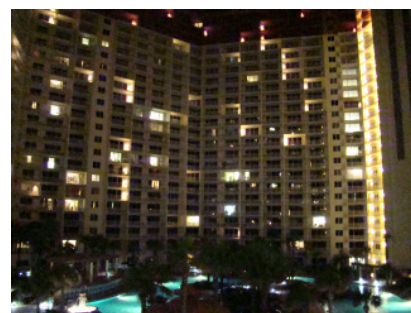
erst nach zwei Stunden Radfahren, 30 Minuten Laufen und einem Vormittag in Frankfurt herausgestellt. Fünf Wochen kein Laufen, nur Rad, Schwimmen und Fitness-Studio. Anfang August dann der 70.3 in Wiesbaden. Schwimmen und Rad waren super, trotz sch... Wetter. Das Laufen war unterirdisch!

Nun stellte sich die Frage, Florida ja oder nein. Die Reise war bezahlt inkl. Startplatz. 9 Tage für zwei Personen 3.500€!!! Nach einem Gespräch mit meinem Orthopäden, Dr. Christoph Meister, habe ich mich für den Start entschieden. Die Trainingspläne von Stephan Schweiger wurden entsprechend angepasst. Und das Ergebnis war dann auch beim zweiten Leistungstest an der Uni deutlich zu ersehen. Noch einmal eine Steigerung zu den guten Ergebnissen aus dem Vorjahr. Also konnte Florida kommen.

Ich sollte vorwegschicken, dass Heike nach Lanzarote 2009 eigentlich keine große Lust mehr hatte so einen Gewalttritt über den Teich zu machen, nur wegen eines Ironman. Aber die Aussicht auf Sonne und Ruhe stimmten sie positiv. Abwarten!

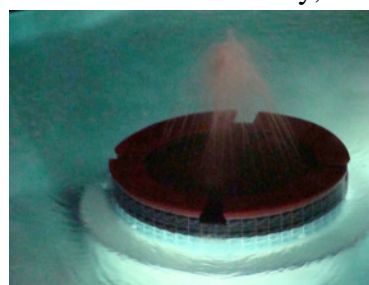
Gepackt war schnell. Auch der Transfer zum Flughafen durch meinen Schwager Karsten, war unproblematisch. Am Flughafen trafen wir dann auf die Gattung Triathlet (Motto - ICH bin wichtig!). Dicke Mützen in der warmen Schalterhalle auf dem Kopf, Finisher-Jacken/Sweat-Shirts, Laufschuhe und riesige Radkoffer. Rücksichtnahme, eher fehl am Platz! Egal. Checkin ohne Problem, der Flug über den Teich (die Sitzabstände bei American sind ganz okay, aber warum kostet die business-class auch 3000€ mehr) kurzweilig. In Denver ging es dann in eine Zigarre von Flugzeug, ich konnte nicht aufrecht stehen. Die Koffer gingen auch nicht alle in die Maschine und nun konnten wir alle Schauermärchen zum Transport von Koffern/Rädern unsere Mitreisenden lauschen. Nach der Ankunft in Pensacola ging es zum Kofferband. Natürlich war nur mein Koffer da, Heikes Koffer und das Rad waren noch irgendwo. Aber auch hier wieder ein Beispiel von Rücksichtslosigkeit. Als das erste Rad auf dem Band rauslief, stellten sich die Triathleten um diese und schauten zu wie ein kleiner Flughafen-Angestellter das Rad vom Band wuchtete. Ich half ihm beim Zweiten. Aber die Jungs blieben wie versteinert stehen, erst nach eine kurzen Ansage von mir, waren zwei bereit mit anzupacken. Der Rest schaute dumm in die Welt! Vom Flug her, wären wir nun fast in Kona gewesen, aber es kam noch die 2,5 stündige Busfahrt. Netterweise weckte unsere Reiseleiterin uns nach einer Stunde (der größte Teil war eingeschlafen, nach dem die Geschichten über den Ironman Europa, Lanzarote u.a. ausgegangen waren) wieder, um zu sagen das am nächsten Tag eine Ausfahrt stattfindet. Oh man, diese entscheidend Information

hätte sie auch bei der Ankunft in Panama City geben können! Angekommen in Panama City Beach standen wir vor einem Beton-Klotz mit mehr als 20 Stockwerken. Einchecken und dann zum Walmart einkaufen. Es war wie von Christoph und Ludwig beschrieben, keine Bürgersteige und trist. Und der Walmart sollte auch das täglich Highlight bleiben! Was schön war, dass am nächsten Morgen die Koffer um 7 Uhr alle da waren. Nun konnte es also losgehen. An diesem Morgen war schwimmen in der Gruppe angesagt. Treffpunkt 8 Uhr am Strand. Nach zehn Minuten bin ich dann ins Wasser, weil alle am Strand standen und auf irgendetwas warteten.



Ich habe nicht begriffen auf was. Als ich dann im Wasser war, kamen sie hinterher.

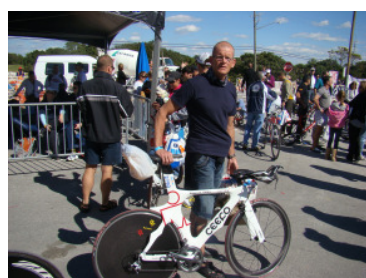
Anschließend Frühstück. Auf dem Balkon. Okay, wir erinnern uns an die Erwartung meiner Frau. Sonne und Ruhe. Sonne okay. Aber Ruhe, leider nein. Den unter unserem Fenster fing Punkt 8 Uhr



ein Springbrunnen an zu laufen (bis 22 Uhr) und da dieser so laut, war musste die Musik am Pool (8-20 Uhr) lauter gemacht werden. Unterhaltung im 4 Stock Fehlanzeige. (Wer im Shores of Panama wohnt, sollte min. in den zehnten Stock gehen!).

Sonntag bis Dienstag war das Wetter dann auch ganz okay. Sonne aber doch ein kalter Wind. Wie gut das wir auf Anraten von Christoph/Ludwig dicke Klamotten dabei hatten. Mittwochs hatten wir ein Auto, zum Glück, wir wollten ein bisschen shoppen gehen. Gleich vorweg, da gibt es nicht zum Shoppen!!! Aber was noch viel schlimmer war, es fing an zu regnen und zwar richtig. Es regnete von 10 Uhr morgens bis zum anderen Morgen durch. Das Wasser stand auf den Straßen. So sind wir die Radstrecke abgefahren, war okay.

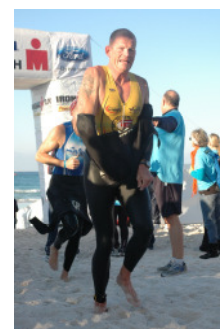
Am Donnerstag dann Unterlagen holen und um 22 Uhr einen Feueralarm über sich ergehen lassen. Die Aktionen, die ich im Zimmer gebracht habe kann ich nicht schreiben, aber Heike



lacht heute noch beim Erzählen darüber. Freitags Radabgabe. Es war windig und kühl, aber die Sonne schien wenigstens. Ich packte meine Riegel und Brille in das Radtrikot im ersten Wechselbeutel. Somit war ich gezwungen dieses anzuziehen und nicht im Einteiler zu radeln (war eine meiner besten Entscheidungen an diesem Tag). Nachdem ich die Wechselzone inkl.

Beutelkontrolle dreimal abgelaufen war (Heike hat Bilder gemacht) ging es ins Appartement.

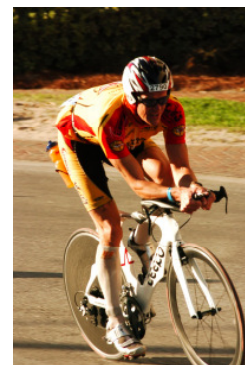
Der Wettkampf ist schnell erzählt. Morgens bei 5 Grad zum Schwimmen. Ich bin freiwillig gleich ins Wasser, da es dort wärmer war und so meine Zehen wieder aufgetaut sind. Start in der ersten Reihe mit 2400 Mann/Frau dahinter. Zwei Runden mit einer Wandereinlage über den Strand (gefühlte 500 Meter) Schwimmleistung mit 1:02 okay. Wechseln, lange Wege und dann musste ich ja auch das Trikot und die Socken anziehen. Wie gut, den auf dem Rad blies der Wind kalt von vorne. Radfahren super geil, 4:45. Mega „Gelutsche“, wir haben mit vier Mann das Tempo für 40-50 Jungs in



unserem Windschatten gemacht. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich kein Gefühl wo ich lag. Beim zweiten Wechsel sagte mir Heike, dass ich auf zwei in der AK sei. Den ersten meiner AK habe ich nach zwei Meilen überholt und dann war alles gut. Als ich bei Meile 21 überholt wurde, von Michael Krüger, war ich nicht traurig, sondern habe mein Ding durchgezogen. Laufen 3:30 sehr in Ordnung. So bin ich mit einem „Stolperer“ ins Ziel in 9:27. Zweiter der AK. 66ter gesamt. Quali-Platz Kona 2011. Und danach weiterhin aufrecht! Keine Infusion, kein Doktor, einfach nur gut!



Ab diesem Zeitpunkt nur noch grinsen pur! Ich habe es geschafft, bin mit dem Ziel Quali-Platz nach Florida



geflogen und komme mit dem zweiten Platz in der AK wieder! Ich habe den zweiten gewonnen, nicht den ersten verloren!



Wir sind dann erst einmal ins Appartement. Duschen und frische Klamotten. Um 18 Uhr konnte man dann das Rad abholen. Die Organisation war etwas holprig, aber mit dem Grinsen im Gesicht ist das alles nicht schlimm. Die Nacht habe ich dann etwas durchwachsen geschlafen, die Beine taten weh und die Endorphine wollten nicht verschwinden. Am nächsten Morgen im Waffel House ein super Frühstück am Tresen. Die Mädels und Jungs hat Stress beim Braten, Abwaschen und Bestellungen-Aufnehmen. 9 Uhr Slot-



Vergabe 690 Dollar. Die Schlange für die Startplätze für 2011 war extrem lang, kein Wunder das man da nur über Hannes einen Platz bekommt.



Der Sonntag war übrigens der schönste Tag. Sonnenschein, warm, spiegelglattes Meer und kein Wind. Am Abend stand ich dann noch auf dem Podium, um meinen Pokal in Empfang zu nehmen. Packen, Heimreise war dann eins. Allerdings auch die war mit den „Chlor-Wasser-Gespülten“ ein Highlight, es wurde sich jeder km vom Schwimmen, Rad und Laufen haarklein erzählt. Oh man.

Jetzt ist das einen Monat her und die Eindrücke wirken immer noch nach. Wir planen nun den Trip nach Kona 2011. Ist das entspannt und schön.

Zum Schluss noch mein Dank an:

Zu erst meiner Frau, die das alles mitmacht! Ihr ist auch der zweite Platz gewidmet. Dann meinen Kids, die auch für mein beklopptes Hobby Verständnis haben bzw. es zumindest akzeptiert.

Dann meinem Schwager und Freund Karsten, für den online Support am heutigen Tag und die guten Wünsche.

Natürlich meinem Trainer Stephan, der immer mit kreativen Ideen den Plan baut und mir gut tut. Und auch Ludwig für die ausgefeilten Schwimmpläne.

Meinem Orthopäden Dr. Christoph Meister und meinem Orthopädie-Techniker Mike Unmach, die meinen Fuß wieder fit bekommen haben.

Natürlich meinen Vereinskollegen Karin, Doro, Sabine, Ralf, Christof, Ludwig, Volker, Steffen u.a. für die guten Wünsche.

Ganz besonderer Dank noch einmal an Ralf fürs Vorschwimmen, ich habe nicht „gedattelt“ und ich war ganz vorne, aber es hat nicht für die Zeit unter einer Stunde gelangt.

Mein letzter Dank geht noch an meine Eltern für ihr Daumendrücken.

Ich hoffe ich habe niemanden vergessen und wenn, tut es mir leid.

Aloha

Marcus