

Ironman Regensburg 7. August 2011

Nachdem wir 2009 bei der Challenge in Roth gestartet waren und Karins und meine Familie uns an der Strecke angefeuert hatten wollte wir dieses Jahr auch wieder in Karins Heimat einen Langdistanz - Wettkampf bestreiten. Außer dem Ironman Regensburg gibt es nichts und so fiel die Entscheidung auf die Domstadt. Leider kommt es oft anders als man denkt und Karin musste ihren Start nach einem Seuchenjahr aus gesundheitlichen Gründen absagen. So musste ich, ganz ungewohnt, alleine starten. Meine Vorbereitung verlief auch alles andere als optimal. Aber angemeldet ist ja fast wie verhaftet, vor allem bei den Startgebühren ☺.

In der Vorwettkampfwoche bewegte ich mich so wenig wie noch nie vor einem Wettkampf. „Besser gut ausgeruht“, dachte ich mir, denn auch moderate Bewegung macht müde. Samstag vor der Radabgabe rollte ich noch ein paar Meter auf dem Rad und lief drei Steigerungen. War's der Kopf und Einbildung oder Tatsache, aber die Beine fühlten sich nicht gut erholt und locker an. Wat soll's, ett kütt wie ett kütt (so oder so ähnlich heißt es doch auf Kölsch ☺)...

Bei strahlendem Sonnenschein schob ich das Rad in die Wechselzone und gab die Beutel ab. Die Wetterprognose für den Renntag war allerdings alles andere als aufmunternd. Wir sahen abends in der Pension den Wetterbericht und es wurde ein groooooßes Tief mit Dauerregen und deutlich kühleren Temperaturen vorhergesagt. Und als wir morgens mit dem Shuttelbus (nachdem es im Vorjahr ein Verkehrschaos mit einem Rückstau bis auf die Autobahn gegeben hatte wurde dieses Jahr die Anfahrt zum Guggenberger See komplett gesperrt) zur Wechselzone kamen begann es auch alsbald zu regnen. Prima, wenigstens war es wärmer als noch vor zwei Wochen in Frankfurt.

Drei Minuten vor dem Startschuss wurde die Nationalhymne gespielt und die Stimmung unter den Teilnehmern war (für einen Ironman ☺) ungewohnt locker und geradezu freundschaftlich. Ich plauschte noch mit meinen Nebenleuten und den netten Helfern, die die Athleten zurückhielten. Kurz darauf fiel der Startschuss und die Meute brachte den kleinen See zum kochen. Bei über 2000 Startern blieb die übliche Prügelei nicht aus, auch wenn das erste Teilstück einen Kilometer lang war. Es wurde gezogen, gedrückt, geschoben. Mal bekam ich einen Schlag auf den Kopf, dann wurde ich an den Bojen untergetaucht. Es war also wie immer. Doch die Zeit verging schnell und ich hatte weder mit Krämpfen noch (erstaunlicherweise) mit schwindender Kraft zu kämpfen (eigentlich hatte ich damit gerechnet dass mir gegen Ende die Kraft ausgeht, da ich im Training nie mehr als 2300m geschwommen war). Und mit meiner Schwimmzeit von 1:03 Stunden war ich überaus zufrieden. Muss an meinem Wettkampf-Neo gelegen haben. Der hat im Vergleich zum Trainingsmodell keine faustgroßen Löcher an den Schultern ☺.

Karins Worte im Ohr, ich solle mich beim Wechsel doch mal mehr beeilen, zog ich so schnell es ging die CEP-Socken an, stopfte den Neo in den Beutel und rannte zum Rad. Mittlerweile regnete es kräftig und auf den Straßen stand das Wasser. Markus Schüler hatte mich netterweise vor der anspruchsvollen Radstrecke mit dem 10km langen Anstieg gewarnt, den man zweimal hoch muss. So fuhr ich verhalten los. Ich versuchte es zumindest, aber der Sound von der Scheibe hinten und des Zipp 808 vorne versetzte in rauschartige Zustände ☺ (Danke Christian W.). Die ersten zehn Kilometer verliefen flach. Dann folgte der lange Anstieg. Ich fühlte mich prima und überholte bis dahin und auch im Anstieg (gefühl) hunderte Athleten. (Ich finde es immer wieder erstaunlich wie keuchend und schnaufend sich viele Athleten kurz vor der Schnappatmung die Anstiege hochkämpfen. Und das auf der ersten Runde bereits. Bei manchen muss man wirklich Angst haben sie fallen im Wiegetritt im

nächsten Moment um). Nach einer rasanten Abfahrt war der zweite Teil der Runde im Donautal bis auf drei Wellen flach. Dafür wehte ein kräftiger Wind, der viel Kraft kostete. Und es regnete (natürlich). Ich nahm alle zwanzig Minuten ein Powergel und fuhr konstant mein Tempo. Die Kilometer verflogen und ich fühlte mich auch auf der zweiten Runde noch sehr gut. Der Anstieg war auch beim zweiten Mal überhaupt kein Problem. Und abgesehen von dem einen oder anderen Durchhänger den eine so lange Strecke nun mal so mit sich bringt ging es mir gut. Das ist das schöne auf der Langdistanz, man muss die Ruhe bewahren, der Tag ist so lang, nach schlechten Momenten geht es bald wieder besser. Gegen Ende der Radstrecke kühlte es ab und ich fror auf den letzten 10km bis zur zweiten Wechselzone. Mit meiner Radzeit von 5:04 Stunden war ich angesichts der Bedingungen sehr zufrieden.

Nach einem schnellen Wechsel ging es auf die Laufstrecke. Vier Runden über die Donauinsel, durch die Altstadt und einen Park waren zu laufen. Die Strecke war abwechslungsreich aber nicht einfach zu laufen. Kopfsteinpflasterpassagen, Brücken, Schotter, Anstiege und Buckel im Park und 90°-Kurven machten den Kurs recht anspruchsvoll. Ich versuchte mein Tempo zu finden und die Beine fühlten sich auf den ersten Kilometern noch richtig gut an. Leider war das bald vorbei ☹️. Letztes Jahr auf Lanzarote und in Almere fiel mir der Marathon leichter. Bei Kilometer 24/25 hatte ich einen richtigen Durchhänger, aber ich lief durch und die Zeit von 3:26 Stunden inklusive 4 x Dixi war am Ende auch in Ordnung 😊. Gerne wäre ich 15 Minuten schneller gelaufen, aber es ging nicht und ich habe alles gegeben. Karins Anfeuerung war auf jeder Runde eine große Hilfe. Mit der Endzeit (9:43h) bin ich sehr glücklich und zufrieden.

Fazit: Regensburg ist ein wunderschön und auf jeden Fall eine Reise wert. Die Regensburger sind unheimlich nett und hilfsbereit und ich liebe ihren bayrischen Dialekt 😊. Den Wettkampf finde ich für die Stadt unpassend. Die Marke „Ironman“ passt besser zu Frankfurt als in die Weltkulturerbestadt Regensburg. Logistisch sind zwei Wechselzonen nie einfach zu organisieren. Der Guggenberger See liegt 15km außerhalb und man muss viel Zeit für die Fahrten zwischen den beiden Wechselzonen einplanen. Die Radstrecke ist bestens abgesperrt, an jedem Feldweg steht ein Helfer. Die Stimmung an der Strecke ist sehr gut und die Helfer sind unglaublich bemüht und hilfsbereit. Auch die „Racemarshalls“ sind fair und von einer Windschatten-Problematik habe ich abgesehen von kleineren Gruppen nichts mitbekommen. Und für das schlechte Wetter ist alleine Petrus verantwortlich 😊.