

Südafrika 2013 – Ironman South Africa

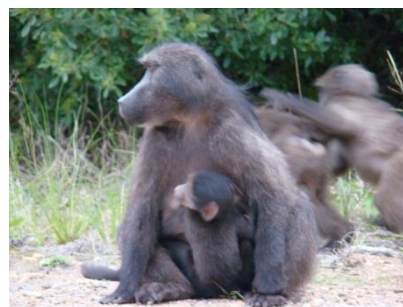
Es ist Mittwochmorgen der 17.04.2013 5:00 Uhr und ich sitze in einem riesigen Badzimmer in unserem B&B in Knysna auf Handtüchern. Das B&B ist perfekt, direkt an einer Bucht am Indischen Ozean gelegen mit Sauna und Pool im Garten. Heike und ich haben ein Luxuszimmer mit Terrasse und der Größe eines Tanzsaals. Felix und Karsten haben ein etwas kleineres Zimmer aber auch mit viel Platz. Als wir gestern hier ankamen ging die Sonne hinter den Bergen unter. Kitschig, aber wunder schön. Wir waren am Morgen von Port Elizabeth gestartet und die Garden-Route (N2, R102) entlang bis hierher gefahren. Dabei haben wir schöne Urlaubsorte im mediterranen Stil gesehen



oder einen Ort mit ausschließlich riedgedeckten Häusern. In St. Francis waren wir am Hafen, aber es waren leider keine Wale da, dafür mussten wir Frau Hausschwein mit ihren Jungen über die Straße lassen. Wale sollen auch erst von Mai bis November da sein, aber woher haben die den Kalender ;-). Danach haben wir eine riesige Schlucht überquert und waren in einem der vielen National-Parks. Hier



haben wir Jesus getroffen, der über das Wasser gehen kann. Auf der Weiterfahrt trafen wir in einer Kurve auf eine Pavian-Herde, die direkt vor unserm Bus (Wir sind mit einem VW-Bus unterwegs, den zwei Fahrradkoffer und vier Reisekoffer sind zu viele für einen normalen Wagen) die



Straße überquerten. Hammer! Die Perlhühner, die ich anschließend fast platt gefahren hätte seien auch noch kurz erwähnt. Vollbremsung, allerdings hatte ich den LKW mit den vielen Menschen auf der Ladefläche nicht einkalkuliert, denn der musste auch bremsen und ich wurde sehr „freundlich“ begrüßt und man hat mir ganz bestimmt „nett“ Anreden zugerufen. Afrika, wie geil ist das. Eigentlich hatte ich mir vorgestellt gestern weiter zu kommen, aber es gibt so viel zu sehen. Schönes aber auch weniger schönes, so auch wie die Blechhütten ohne Strom beim Einfahren nach Knysna. Oben auf dem Berg ist Armut und hier bei uns im B&B kommt man sich vor wie im Paradies. Es gibt noch viel zu tun, wenn gleich die Apartheid abgeschafft sein soll, aber die Kluft zwischen Schwarz und Weiß ist noch sehr groß.

Aber fangen wir doch einmal vorne an. Nach der verpassten Quali in Cozumel im November 2012 sollte nun der Ironman South Africa 2013 die Quali bringen. Also wieder trainieren. Ich hatte mir zwei Wochen Ruhe zugestanden, so dass ich ab Mitte Dezember die Vorbereitung gestartet habe. Ich möchte nicht auf den harten Winter in diesem Jahr eingehen und jammern, dass es zu kalt war um draußen zu fahren bzw. vernünftig zu laufen. Hier nur die harten Fakten der gut dreimonatigen Vorbereitung:

Schwimmen: 192 km
Rolle: 3545 km
Rad: 800 km
Laufen: 610 km

Die Radkilometer stammen aus dem Trainingslager im März auf Malle mit Stephan Schweiger. Das war das einzige Mal in der Zeit in der ich draußen gefahren bin. (Doch gejammert) In Summe über 320 Trainingsstunden. Vielen Dank an meine Familie für das Verständnis für einen „Bekloppten“. Das Training lief alles andere als Rund. Durch das Rollefahren und die immer gleich Sitzposition hat sich der Muskelansatz am Sitzknochen entzündet, bei der Mobilisierung der Hüfte wurde die Leiste gezerrt. Laufen für 10 Tage nur sehr, sehr eingeschränkt möglich. Das waren Rückschläge, die für mich, der gewohnt ist, dass alles funktioniert nicht einfach zu verkraften. Aber dank meiner Frau und meines Trainers habe ich es hinbekommen. Aber jetzt geht es los.

Freitag 5.4 - Um 20:45 Uhr mit South African Airways ab über Johannesburg nach Port Elizabeth. Was noch wichtig ist zu wissen, neben Heike und meinem Sohn Felix ist auch mein Freund und Schwager Karsten mit dabei, der seine erste Langdistanz in Angriff nehmen will. Meine kleine Tochter fährt uns zum Flughafen. Sie muss leider dableiben, da sie Urlaub sparen muss, wenn das mit der Quali für Hawaii 2013 klappt. Sehr cool große Kinder zu haben. Die Radkoffer haben wir am Vortag schon abgegeben (Gepäckaufbewahrung – 9€ für 24 Stunden) und somit reicht ein Auto aus, um uns an den Flughafen zu bringen. Checkin (Online-Checkin ist cool) läuft prima, wenn gleich wir die Räder auch als Sportgepäck (max. 23kg) mitbekommen hätten ohne Zuzahlung. Aber 23kg mit Radkoffer und „Kram“ ist weder für Karsten noch für mich machbar. So zahlen wir die 100 € pro Koffer ☹️. Ironman-Alzheimer, zahlen und schnell vergessen. Der Flug inkl. Umsteigen läuft gut. Nachtflug, schlafen und fertig. Der Service ist prima.

Samstag 6.4 - Am Kofferband sind auch alle Koffer da. Ich hole den Mietwagen ab und dann geht es mit einem zusätzlichen Taxi (für die Räder) ab zu unserem B&B. Wunderschön gelegen am



Summerstrand etwas abseits von Port Elizabeth (PE). Zwei Schlafzimmer, kleine Sitzecke und gekocht wird in einem Wintergarten vor der Tür am Pool. Da steht auch der Grill, dazu dann später noch. Das Wetter könnte schöner sein, aber das



wird noch. Auspacken, einrichten, Fahrräder aufbauen und einkaufen. Das



üblich am ersten Tag. Trainiert wird nicht, ja, das kann ich auch ;-)! Dafür aber gegrillt. Eine Beinscheibe eines Rindes, so stand es zumindest auf der Packung. Der Grill war voll, das Fleisch war lecker. Aber seit diesem Tag suchen wir die Rinder, die solche Beinscheiben haben ;-).

Sonntag 7.4 - Die erste Nacht im fremden Bett. Kingsize-Bed und nur eine Decke, passen nicht für Heike und mich, den Kampf um die Decke verliere ich immer. Am nächsten Abend haben wir zwei Decken. Kein Jetlack sondern die gleich Zeit wie zu Hause auf Grund der Sommerzeit in

Europa, das ist cool! Frühstück im Wintergarten und dann im Einteiler aufs Rad und die Radrunde in Angriff nehmen. Mit Gegenwind aus PE raus, okay der Verkehr nervt. Aber die Menschen hier müssen ja auch arbeiten. Es geht 10km wellig bergauf, max. 6% Steigung. Danach mit Kette rechts bergab. Und



dann mit Rückenwind über die Küstenstraße zurück. Ich komme aus dem Lachen nicht mehr raus, endlich warm und sonnig. Und dann eine Radstrecke nach meinem Geschmack. Windig, wellig mit ein paar guten knackigen Steigungen. Karsten hatte ein paar technische Probleme mit dem neuen Rad, die er aber perfekt lösen kann. Anschließend Laufen und da kam mir dann wieder ins Bewusstsein, dass kurz/kurz beim Laufen auch Schwitzen und Anstrengung heißt. 8km Laufen und der Puls geht in der Mittagssonne richtig hoch. Egal, das wird schon. Danach abkühlen im Pool und entspannen. Am



Raceday.

Nachmittag mit dem Auto nach PE Land und Leute sehen. Arm und Reich sind hier dicht beisammen. Am Abend dann das erste Mal Pasta und gemütlich zusammensitzen. Wie geht es Karsten, ich denke er hat zu diesem Zeitpunkt realisiert, dass das hier kein Spaß ist. Aber es sind ja noch sieben Tage bis zum

Montag 8.4 – Schwimmen in Indischen Ozean am Morgen an unserem Strand. Okay, bei der Brandung haben wir uns dann kurzfristig für den Strand am Pier um entschieden. War zu heftig!!!



War dann ganz okay, wenn gleich das Wasser sehr kalt ist. Okay, Königinnen Wasser. 14°Celsius laut Thermometer, 14° über Schlittschuhlaufen, laut Karsten. Es ist kalt und wellig. Nach 30 Minuten sind wir ausreichend abgekühlt. Das war nichts für die Nerven von Karsten, für mich war es okay. Nachmittags bei einem Kuh-Sturm dann Radfahren, wie gut das die Scheibe zu Hause steht!!! Zwischen drin Kaffeetrinken und abends am Pier sitzen. Die Spannung steigt. Dann grillen (Yes, Beinscheiben) und skypen mit unserem Sonnenschein Dana.

Dienstag 9.4 – Morgen noch einen schnellen Lauf. Dann geht es auf Safari. Die Eindrücke und Bilder, die ich an diesem Tag gesammelt habe lassen sich nicht in Worte fassen. Ich



habe meine Lieblingstiere – Elefanten – aus nächster Nähe gesehen. Sie standen teilweise nur einen Meter vom Auto. Das gleiche mit Nashörnern und Löwen. Yes, Löwen. Oh Mann.



Natürlich haben wir noch Giraffen, Gnus, Springböcke, Warzenschweine, Mistkäfer u.v.a. gesehen. Melcom, unser Führer, zeigt uns alles und heizt durch die Parks. Das Ganze ging von 9-21 Uhr. Wunderbar trotz mäßigem bis schlechten Wetter.

Mittwoch 10.4 – Ein langweiliger Tag. Am Morgen hat es massig geregnet. Wir haben versucht zu shoppen, war aber nichts. Dann mittags Radfahren und abends Pasta. Sonst nichts. Langweilig!



Donnerstag 11.4 – Zweites Schwimmen. Jetzt mit Bojen. Es geht doch. Die 1,9km gehen in 33 Minuten, naja ich war alleine und keiner störte. Wird sonntags mit 1800 anderen bestimmt nicht so entspannt. Karsten ist versöhnt mit dem Meer. Dann zur Anmeldung. Alles läuft hier sehr glatt. Mein Arbeitgeber



ist auch da ;-) und es gibt einen richtig schönen Rucksack, bei 4000Rand (nicht ganz 400€) Anmeldegebühr ist das okay. Aber dann, das Merchandising der M-Dot Produkte, der Hammer im



negativen Sinn. Es gibt Schuh und Shirts von K-Swiss, Flip-Flops und Tassen mit dem M. Das ist es. Keine Aufkleber, keine Schlüsselanhänger oder ähnliches. Super matt. Wir wollten Geld ausgeben und konnten es nicht. Okay, doch. Den der weiße Rudy-Helm ist nun endlich meiner und das für 128€. Leider gut!!! Das Treiben auf der Straße nimmt auch zu. Posen ist angesagt. Wir sind

dabei.

Freitag 12.4 – Ein super sonniger Tage. Morgens schwimmen mit Karsten und es läuft viel besser als am Vortag. Dann an den Strand mit allen und entspannen.



Anschließend waren wir lecker Fisch essen an der Radstrecke mit einem perfekten Latte. Zum Shoppen nach Port Elizabeth und wir haben für jeden etwas gefunden. Klamotten für Felix und Afrikanische Masken für Heike. Am Abend dann Räder und Tüten fertig machen. Und schon wieder Pasta ;-)

Samstag 13.4 – Die Aufregung steigt. Am Morgen noch eine schnelle Einheit. Die Batterie meines Geschwindigkeitgebers gibt auf. Okay dann am Sonntag ohne Tacho, auch gut. Trittfrequenz und Puls



müssen reichen. Relaxen am Strand bei strahlendem Sonnenschein. 13 Uhr Wettkampfbesprechung, die ist perfekt zum Einstimmen auf das Rennen. Cool, wir fahren rechts am Sonntag. Also wieder umgewöhnen. Littering wird nicht mit einer gelben Karte, sondern mit der Disqualifikation bestraft. Respekt. Um 16 Uhr geht es dann zum Checkin, man läuft das hier alles Problemlos ab. Die Laufwege sind wie immer lang, aber bei 1800 Teilnehmern braucht man Platz. Dann am Abend das letzte Mal Nudeln, ich kann sie auch nicht mehr sehen.



Sonntag 14.4 – Raceday. Um 4:10 Uhr werde ich wach. Kaffee, Frühstück, Sanitär entspannen und um 5:15 Uhr Abfahrt. Es ist ein feuchter Morgen. Nebel auf dem Ozean. Das Rad ist nass. Pumpen, Flaschen dran. Alles noch einmal checken und dann los zum Schwimmstart. Einschwimmen ist möglich. Nein, das Wasser ist nicht wärmer geworden. Drecks Kälte. Ein langer Weg zum Schwimmstart und da stehen wir dann eingepfercht wie Rinder (da fällt mit die Beinscheibe wieder ein). Karsten und ich verabschieden uns mit den besten Wünschen für



den Tag. Er wird seinen ersten Ironman finishen und über glücklich sein. Angefixt, yes. Karsten YOU ARE AN IRONMAN. 7:00 die Kanone knallt. Die Pros sind nur mit einem Schuss gestartet worden. 300m bis zur ersten Boje. Es ist wie erwartet eng, sehr eng. Dann 700m bis zur nächsten. Es ist doch Platz genug da, schwimmt doch wo anders nur nicht direkt bei mir. 100m die nächste Boje, alle links gerundet. Und zurück 600m. Etwas mehr Platz. Rechts gerundet und mit den Wellen wieder zum

Strand. Laufen, welcher Depp lässt sich so etwas einfallen. Und wieder raus durch die Wellen. Auf dem 700m Stück habe ich endlich Platz, man bin ich gut. Okay, der Paddler, der mich darauf hinweist erst die Boje Nr. Zwei und dann die Drei anzuschwimmen, lässt meine Euphorie etwas sinken. Aber egal, das wirft mich nicht zurück. 1:07 ist okay, Dummheit gehört bestraft. Wechsel, okay. Kalte Füße und kleine Steine werden keine Freunde. Auf's Rad und los. Heute kommt der Wind aus der anderen Richtung, auch egal. Erste Rund verhalten. Radfahren, das kann ich. Die Bein fühlen sich schwer an, macht nicht es geht ja um was. TF und Puls, mehr braucht kein Mensch. Ich habe kein Gefühl für die Geschwindigkeit. Überholt haben mich nur sehr, sehr wenige ;-). Drei Runden à 60km. Das läuft gut. Wenn gleich der untere Rücken schmerzt, Rollefahren ist keine Airopostion. Das muss ich beim nächsten Mal besser angehen. Nächstes Mal, nein kein Wettkampf mehr vor Juni!!! So ein Dreck im Winter auf der Rolle. Die knapp fünf Stunden gehen rum wie nix, Spaß ;-). Ich habe keine Ahnung wo ich stehe, ist auch nicht wichtig. Ich habe Spaß. Die Mittagssonne ist da, es ist warm. Okay, viel trinken und gut essen. Los geht's. 2km leicht bergauf zum Wendpunkt. Dann zurück und auf der Uferstraße in Richtung der Uni und wieder zurück. Das Lläuft sich gut. Trotz CEP-Socken oder gerade deswegen ;-). Meine Frau und Felix habe ich auf dem Rad schon dreimal gesehen. Es ist schön wenn sie dabei sind. In Gedanken bin ich bei meiner Tochter die zu Hause am Rechner mit fiebert. Zweite Rund, leck ist das warm heute, aber ich mache mein Ding. An einer Verpflegung greife ich an der Cola vorbei, der Akku wird leer. Wie gut das es 500m später PowerHorse gibt, der Akku ist wieder voll. Dritte Runde nur noch einmal Stackeden und zurück. Jetzt nur noch der Reiterhof und zurück. Die Beine fangen an zu krampfen. Nein, jetzt noch nicht. Noch vier km, ich muss gehen. Es sind nur noch drei, reis dich zusammen. Zwei km man ist hier die Stimmung gut. Ein km, ich kann den Sprecher hören. Einbiegen in den Zielkanal. Ich bin alleine. Roter Teppich. Zielbogen. Geschafft 10:01. Man bin ich glücklich. Ich sehe meine Frau und meinen Sohn. Heike muss sich küssen lassen durch den Zaun. War ihr ganz recht, normalerweise umarme ich sie immer, ist schon bestimmt nicht so angenehm. Einmal medizinisch Versorgt ohne Infusion und Massage. Dann raus zu Heike. Ja und. Es ist mittlerweile Dunkel. Was habe ich den heute eigentlich gemacht. Sie strahlt, „Du bist erster in der



AK50. Wir fahren nach Hawaii.“ An dieser Stelle mein Dank an Doro, die Heike kurz nach meinem Zieleinlauf mit dem Ergebnis versorgt hat ;-). Ich kann es kaum fassen. Ich wusste den ganzen Tag nicht wo ich stehe und jetzt das.



Als Karsten dann auch im Ziel ist, sitzen wir alle zusammen im Zielbereich und sind nur noch glücklich. Der Traum wird wahr. auf Big Island und ich machen, zwei Monate und Oktober.



Im Oktober sind wir werde es wahr Urlaub September

Montag 15.4 – Die Nacht war kurz. Die Beine schmerzen. Aber Schmerzen vergehen, der Ruhm bleibt



(geiler Spruch). Ich kann es immer noch nicht fassen. Erster in der AK50 und der zweite hat einen Rückstand von 29 Minuten. Ach ja, den Startplatz für den IM Germany habe ich umgemeldet auf den 70.3 in Wiesbaden ;-). Ausgiebiges Frühstück.

Dann 30 Minuten kurbeln. Radverpacken und dann um 14 Uhr zur



Slotvergabe. 600 Euro für den



Startplatz. Jetzt kann ich es ja sagen, ich hatte das Geld schon dabei, sicher ist sicher ;-). Um 19 Uhr ist dann die Awardparty. Wir sind alle dabei und es eine super Veranstaltung. Was für ein Wahnsinns Gefühl ganz oben zu stehen und den Pokal in der Hand zu halten.

Dienstag 16.4 – Abschied von PE.

Es war ein Hammer Event für mich von der Orga, vom Wettkampf und vom Ergebnis. Vielen Dank an Heike, Dana und Felix für Euren Support. An meinen Trainer Stephan, hat wieder super geklappt. An die Schwimmgruppe um Ludwig Sattler, das unter einer Stunde wird wohl nix mehr in diesem Leben. An Karsten, für die mentale Unterstützung. Und an alle die zu Hause mitgefiebert haben und mir die Daumen gedrückt haben.

Jetzt geht es erst einmal weiter nach Captown.

