

Ironman 70.3 Wiesbaden 10.08.2014

Rennbericht von Johannes Mann

Also dies ist mein erster Rennbericht zu einem Triathlon. Zuerst möchte ich sagen dass ich meinen ersten Triathlon erst vor 2 Jahren in Mainz (Citytriathlon) gemacht habe. Als ich vor 2 Jahren aus dem Urlaub kam und etwas im Internet gesurft habe ist mir der Citytriathlon in Mainz aufgefallen. Ich dachte da könnte ich ja mal mitmachen. Lauferfahrung hatte ich ja, da ich schon einige Marathons gelaufen bin. Im Urlaub war ich fast jeden Tag ein zwei Kilometer schwimmen aber radfahren !. Ich hatte noch nicht mal ein Rennrad nur ein Mountainbike. Da ich Heiko Maris den Veranstalter kannte rief ich ihn mal an ob es denn noch einen Startplatz für mich gibt. Ja klar kein Problem sagt er, bist Du dabei? Ja klar kann ja nicht so schwer sein !.

Als nächstes habe ich mir bei Ebay für € 500,-- ein Rennrad gekauft was gar nicht so schlecht war.

Dann kam also der Start beim Citytriathlon in Mainz. Der Sprung in den Rhein war schon cool. Obwohl ich Mainzer bin, bin ich noch nie ein längeres Stück im Rhein geschwommen. Radfahren und Laufen ging auch und es hat so viel Spaß gemacht dass ich entschied nächstes Jahr in Wiesbaden an den Start zu gehen. Extrem optimistisch könnte man sagen oder extrem unerfahren. Wie dem auch sei. Ich trainierte nach dem Motto „Hauptsache Spaß“ oder ein Trainingsplan ist was für andere.

Heiko redete mir öfter mal ins Gewissen bzw. er sagte: „Für den Scheiß den Du machst gehört Dir eins hinter die Löffel“ So langsam dämmerte es mir das er ja in vielen Dingen Recht hat aber ich wollte Spaß an der Sache haben. Mein Ziel für meinen ersten Ironman war „einfach nur ankommen“.

Das ist mir dann auch gelungen, wenn es auch länger als 8 Stunden gedauert hat und ich nicht mehr gewertet wurde. 55min Schwimmen (ich war der einzige in Badehose weil ich keinen Neo hatte) 4.48h Radfahren (auf der alten Gurke) die Laufzeit weiß ich bis heute nicht.

Aber es hat Spaß gemacht! In den nächsten Tagen fiel die Entscheidung 2014 bin ich wieder dabei. Aber diesmal in Wertung und deutlich unter den 8 Stunden.

So langsam habe ich mich mal mit einem Trainingsplan angefreundet und auch mein Material aufgebessert. Mit meinem Neo bin ich glücklich aber mein Cervelo P2 ist extrem nervös. Ab 55 – 60 km/h in Aeroposition wird es sehr ungemütlich. Mein Training über das Jahr lief ganz gut aber ich habe das Schwimmen etwas vernachlässigt (krauln kann ich immer noch nicht). Das sollte sich noch rächen. Ich dachte aber die meiste Zeit kann ich beim Radfahren und Laufen holen.

Als im Mai die Wettkampfsaison los ging war ich wie 2013 in beim Radrennen „Rund um den Finanzplatz Frankfurt-Eschborn“ dabei und rund eine halbe Stunde schneller als 2013. Trotz der Tatsache dass ich mit der alten Gurke fahren musste weil Triathlonräder verboten sind. Wenigstens die Cosmic Carbon konnte ich nutzen.

Kurz danach stand ich in Mainz beim Marathon am Start. 42 km obwohl Heiko mich gewarnt hatte dass eine Marathon Volldistanz mich voll aus dem Trainingsplan bringt weil es viel zu lange dauert bis ich mich regeneriert habe. Naja was soll ich sagen er hat mal wieder Recht gehabt. Aber 40 min schneller als 2013 war auch nicht so schlecht (4:05).

Beruflich bin ich ab und zu in der Schweiz (Meiringen) wo jedes Jahr der Alpenbrevet stattfindet (132km mit 3.800 Höhenmetern!) In meinem Optimismus habe ich mich auch da angemeldet obwohl nur 2 Wochen zwischen Ironman und Alpenbrevet sind.

Kommen wir nun mal zum Ironman. Für den Wettkampftag war übles Wetter gemeldet. Bei der Radabgabe gab es keine Abdeckungen weil man befürchtete dass alles wegfliegt. Na dann halt ohne.

Am Wettkampftag bin ich dann mit dem Auto nach Wiesbaden und dann mit dem Bus zum See. Nach einem netten Gespräch mit Heiko und ein paar letzten Vorbereitungen war bald der Zeitpunkt gekommen den Neo anzuziehen und mal so langsam sich Richtung Wasser zu bewegen. Ich hatte mir vorgenommen einen Startplatz zu suchen der einigen Platz bot weil ich im Jahr zuvor einige Treffer abbekommen hatte. Leichter gesagt als getan. Kurz nach dem Startschuss habe ich schon wieder einen Stoß bekommen und mich diesmal tierisch verschluckt. Verdammter Mist geht ja gut los. Bin den erst mal ne Weile mit Kopf über Wasser geschwommen und es dann wieder normal (Brust weil Kraulen kann ich ja nicht). Plötzlich habe ich mich wieder stark verschluckt. Die Wellen im See sind halt was anderes als im Schwimmbad. Ich war dem Aufgeben nah. Aber im Neo kann man ja mal toter Mann spielen und die Helfer wollten mich schon raus holen. Aber dann ging es wieder. Vorsichtig bin ich weiter geschwommen aber auf ein falsches Tor. Ein Helfer hat mich dann wieder auf den richtigen Weg gebracht. Ganz schön warm im Neo besonders wenn man reinpupst. Irgendwann bin ich dann an Land gekommen und fing an mich umzuziehen. Das hatte ich öfter trainiert und problemlos in einer Minute geschafft. Nur nun war ich nass und nichts hat funktioniert.

Über 9 min Swim to Bike, so ein Scheiß!

Nun saß ich auf dem Rad und 90 km vor mir. Ich hatte verschiedene Wettkampfstrategien gelesen und mich für eine entschieden die sagte: im ersten Drittel langsam fahren und möglichst viel Essen und Trinken. Erschien mir logisch und hat auch gut funktioniert. Bei km 20 nach einem verwinkelten Ort (den Namen habe ich leider vergessen) kommt ein ziemlich deftiger Aufstieg. Dort steht ein Moderator auf der Straße und macht Stimmung. Ein Zuschauer erkannte mich wohl und rief: „Wenn Heiko das sieht gibt es Ärger“ Wer war das? Keine Ahnung.

Also weiter, das Wetter war entgegen der Vorhersage ganz gut und nun fing ich an einige Leute zu überholen. Was sich aber abzeichnet ist das überholen mit einem Cervelo P2 nur bergauf und auf gerader Strecke möglich ist, bergab besonders wenn es kurvig ist, ist das fast unmöglich bzw. die Leute die man kurz vorher überholt hat fahren dann wieder an einem vorbei. Naja so langsam kam die Platte in Sicht. Nochmal was getrunken und ein Gel genommen und ab geht's die Platte hoch. Es war das erste mal überhaupt das ich die Platte auf der Straße hochgefahren bin. Im Training bin ich sonst immer in den Wald abgebogen. Es ist einfach nicht mein Ding mit ca. 10 km/h den Berg hoch zufahren und die Autos fahren mit 100 an einem vorbei. Das ist ja wie auf der Autobahn joggen.

Als ich die Platte hinter mir hatte fühlte ich mich richtig gut. Ein Powerbar rein und was getrunken und weiter ging es. So langsam kam das Gefühl das es trotz der miesen Schwimmleistung noch was

werden kann. Leider viel mein blöder Radtacho ständig aus und ich hatte keine Durchschnittsgeschwindigkeit. Gehofft habe ich auf einen Schnitt zwischen 23 und 25 Km/h.

So langsam aber bekam ich das Gefühl das meine Strategie gar nicht so schlecht ist den sie sagte merke dir ein paar Startnummern die dich am Anfang überholen und wenn du alles richtig machst wirst du sie gegen Ende wieder sehen und so war es dann auch. Bei KM 70 hatte ich dann eine Riesen Schrecksekunde Man kommt von einer Höhe aus dem Wald in ein Tal und fährt über eine Brücke und dann wieder hoch. Auf der Brücke hat mich dann eine Windböe erwischt du mich beinahe vom Rad geholt. Glück gehabt hätte böse enden können. Die letzten KM gingen dann auch noch und die Abfahrt von der Platte nach Wiesbaden konnte ich nutzen um den Beinen eine kleine Pause zu gönnen für den Lauf. Auf den letzten Kilometern habe ich noch einen überholt dem das Trikot gerissen ist und der halbe nackte Hintern raushing. Kann schon viel passieren bei einem Triathlon. Ich glaube der hat sich so nicht auf die Wilhelmstraße getraut, zumindest habe ich ihn beim Laufen nicht gesehen.

In der zweiten Wechselzone hat dann alles ganz gut geklappt. 4 min ist zwar keine gute Zeit aber gefühlt habe ich davon die Hälfte auf der Toilette verbracht. Muss halt auch mal sein und „laufen lassen“ ist nicht mein Ding.

Die ersten Kilometer wenn man auf die Wilhelmstraße kommt ist das schon ein tolles Gefühl aber die Beine waren ganz schön schwer. Irgendwie musste ich meine Lebensgeister wieder wecken. Nach dem Kurpark auf dem Weg zur ersten Verpflegungsstelle kam mir dann eine Idee. Eiswasser, ein Becher über den Kopf und, ich hatte ja keinen Einteiler an, Hose vorgezogen und ein Becher in den Schritt. Was für ein Gefühl, die Lebensgeister waren sofort wieder da und alle Helfer lachten sich halb tot. Nun ging es zum ersten Wendepunkt in Sonnenberg. Das mit dem Eiswasser habe ich dann an der nächsten Verpflegungsstelle wiederholt. Sehr zur Unterhaltung der Helfer. Ab auf die Wilhelmstrasse und das erste Band geholt. Es war dort eine tolle Stimmung viele Zuschauer und weiter ging es. Mein Puls war etwas zu hoch aber ich fühlte mich gut also habe ich die Pulsuhr abgestellt. An der nächsten Verpflegungsstation haben die Helfer mich wieder erkannt und hatten das Eiswasser schon bereitgestellt. Unter lautem Gelächter und mit dem Ruf „bis zum nächsten Mal“ ging es weiter. Ach ja gegessen und getrunken habe ich natürlich auch. Irgendwann begann es zu regnen. Das war eine Wohltat viel mehr Sauerstoff in der Luft und noch eine kühle Dusche.

Als es auf die letzte Rund ging hat mich Heiko nochmal richtig angefeuert, danke hierfür. Auf meiner letzten Runde habe ich viele Teilnehmer überholt. Was nicht wirklich schwer ist wenn man joggt und die anderen gehen. Abgesehen von den Verpflegungsstellen bin ich durchgejoggt. Das Gefühl beim Zieleinlauf ist schon was ganz besonderes und eigentlich unbeschreiblich. Man muss es einfach selbst erleben.

7:18 sind es geworden, 55 min schwimmen (Schande über mich) 3:50 Radfahren (ganz ok) 2:19 Laufen (auch ganz ok).

Ich bin zufrieden

Johannes Mann

PS.: die Schmerzen heute halten sich in Grenzen

PSS.: der Aplenbrevet ist gestorben habe einfach Angst das mich eine Böe vom Rad holt und ich den Abhang runterfalle. Aber Totgesagte leben länger. Siehe meinen nächsten Bericht.

PSSS.: Für Frankfurt Ironman 2015 habe ich gemeldet.