

Ironman Europameisterschaften Frankfurt 5. Juli 2015

Die zehnte Langdistanz bietet sich doch prima als runder Abschluß an dachte ich mir und nachdem wir bereits viele Male am Mainufer gestanden und unterstützt und angefeuert hatten wollten wir in diesem Jahr dabei sein. Lange hatten wir überlegt gemeinsam mit Christian W. und Jochen W. in Kopenhagen zu starten. Das Rennen war aber ehe wir uns versahen ausgebucht und so meldeten wir uns für Frankfurt an.

Viele Monate Training und Vorbereitung vergingen und kurz bevor es endlich losging musste Karin die Segel streichen und das Rennen absagen. Also musste ich alleine ran und Karin unterstützte mich.

In den letzten beiden Wochen wurde es jeden Tag wärmer und bereits früh deutete sich ein Neoprenverbot an. Ich hatte es kommen sehen. Was ein Ärger. Als mittelmäßiger Schwimmer mit gut passendem Neoprenanzug profitiere ich sehr stark von der Gummihaut. Naja, was solls, da müssen alle durch.

Der große Tag kam und ich hatte sogar Kamerabegleitung (siehe <http://www.1730live.de/ironman-frankfurt/>). Netterweise nahmen mich Wieland K. und Marcus J. mit zum Schwimmstart. Flaschen ans Rad, aufpumpen und das übliche Prozedere. Doch was war das? Ist der Schlauch hinten dicht oder geht da Luft verloren??? Sicherheitshalber hastete ich zum Bikeservice und ließ den Schlauch wechseln. Der Adrenalinschub ersetzte das Aufwärmen☺.

Und bereits wenig später ertönte kurz nach den Profis auch für mich in der ersten Altersklassen-Startwelle der Startschuß. Ich kraulte los Richtung erster Boje und fühlte mich leider von Beginn an nicht wohl im Wasser. Ich kam mir sehr langsam vor und hatte das Gefühl den Oberkörper bei jedem Atemzug weiter drehen zu müssen als sonst. Doch oh Wunder, zu meiner großen Überraschung sah ich Marcus beim Schwimmausstieg direkt vor mir aus dem Wasser kommen. Schlagartig war die Laune besser, denn das bedeutete ich konnte gar nicht so schlecht geschwommen sein (1:07 Stunden stellte sich hinterher heraus). Gemeinsam rannten wir zum Wechselzelt. Und ab gings aufs Rad.

Schön brav auf die Pulsuhr schauend fuhr ich los. Zu Beginn hatte ich wie immer ein paar Kameraden um mich die immer wieder überholten um dann direkt vor mir wieder einzuparken. Aber viel mehr ärgerte mich ein Gefühl großer Müdigkeit. Die Herzfrequenz war prima, ich führte regelmäßig Energie und Salz zu und doch wollten die Beine auf den ersten 70 Kilometern nicht so richtig loslegen. Aber plötzlich liefs. Die erste Runde war dann sehr schnell vorüber und auch die zweite verging im Nu. Gegen Ende spürte ich dann die aufkommende Erschöpfung und freute mich auf den nahenden Wechsel. Ich dehnte die Rückenmuskulatur immer wieder. Und mittlerweile war es auch sehr heiß geworden. Zwischendurch hatte ich das Gefühl durch einen Backofen zu fahren oder gegen einen Föhn anzufahren. Wollte ich überhaupt nach Hawaii, mir nochmal so eine Quälerei antun bei großer Hitze und noch viel stärkerem Wind? Zweifel kamen auf.

Als ich die zweite Wechselzone nach 4:47 Stunden erreichte und vom Rad stieg war es dann leider vorbei mit der Herrlichkeit. Mein Rücken war stocksteif und ich wußte sofort dass ich den Marathon so niemals laufen würde können. Was ein Mist. Ich zog mit großer Mühe die Laufschuhe an und wankte aus dem Zelt. Heulen hätte ich können. Drei Wochen zuvor beim Triathlon in Ingolstadt war ich über die Laufstrecke geflogen und heute sollte es nicht so sein? Ich stoppte und versuchte mich auf den Boden zu legen um den unteren Rücken zu dehnen. Leichter gesagt als getan, ich hatte so starke Schmerzen. MIST!!! KACKE!!! Endlich war ich unten und legte mich in Dehn-Dreh-Lagerung.

Geholfen hat es nichts, ich stand auf und watschelte weiter. Bei Kilometer drei wartet Karin. Ganz euphorisch empfing sie mich. Ich läge gut im Rennen. Nach dem Schwimmen sei ich 100 in meiner AK gewesen, nach dem Radfahren 10. Jetzt müsse ich nur noch vernünftig durchlaufen dann sei der Oktoberurlaub auf Big Island sicher. „Nur noch“... Leichter gesagt als getan. „Ich kann nicht laufen“, antwortete ich ihr. Und der Kameramann hielt das Drama schön im Bild fest. Karin wollte es nicht glauben und beschwor mich es weiter zu versuchen. Gemeinsam dehnten wir nochmal und ich schlappte los. Aber nach 22 Kilometern strich ich die Segel. Zwei Ziele hatte ich mir vorgenommen. Entweder mich für Hawaii zu qualifizieren oder einen guten Wettkampf zu machen(auch ohne die Quali zu schaffen). Beide Vorhaben waren mittlerweile außer Reichweite. Also wofür noch weiter quälen? Die Medaille wollte ich nicht. DNF ist eine Option, gerade bei der Hitze. Noch 8 Tage nach dem Rennen hatte ich Rückenbeschwerden. Es war also offensichtlich die richtige Entscheidung gewesen das Rennen abubrechen. Schade, schade und sehr ärgerlich für die viele investierte Zeit und den betriebenen Aufwand.

Woran hat es gelegen? Energie und Salz habe ich genug zu mir genommen, auch Flüssigkeit war genug im Tank. Ich vermute das Neoprenverbot hat mir das Genick oder vielmehr den Rücken gebrochen. Ich machte mehr Beinschlag als gewöhnlich und schwamm wegen der Orientierung öfter Wasserballkraul. Das führte zu einer Verkrampfung der Rückenmuskulatur. Das wird's wohl gewesen sein. Tja, das Kapitel Langdistanz ist damit erstmal beendet. Aber sag niemals nie... Soviel ich weiß gibt es noch keinen Hawaii-Finisher in der AK 85☺.