

Mein erstes Mal – mein letztes Mal??

So, jetzt bin ich also ein richtiger Ironman, trotzdem habe ich mich entschieden mit dem tätowierten IM-Logo auf meiner Wade noch zu warten, bis eine Zeit unter 10:30 zu Buche steht.....das kann lange dauern!



Richtig ernst habe ich meinen ersten Versuch über die Ironman-Distanz dann doch wohl nicht genommen, komme ich doch eher von der Schnellkraft-fordernden Kurzdistanz, auch wenn ich mich mittlerweile auf der Mitteldistanz ja ganz wohl fühle....Aber ich sollte lernen, was die meisten schon wissen, dass Mitteldistanz und IM ein gewaltiger Unterschied sind!!

2 Jahre ist es jetzt her, dass ich mir vorgenommen hatte, mich auf einen IM vorzubereiten, Schritt für Schritt über die olympische Distanz hin zur Langdistanz. So meldete ich mich dann in einer denkwürdigen halben Stunde vor gut einem Jahr in Frankfurt an. Von da war der Tageszähler auf der Homepage des Veranstalters mein regelmäßiger Begleiter, meine Güte, wie rasten die Tageszahlen bis zum Start da rückwärts!!

Schmidt, mein Trainer, stellte mich genial auf mein Vorhaben ein, und eine Stufe nach der anderen wurde von mir erfolgreich erklommen, alles lief, wie am Schnürchen, auch wenn Achillessehnenprobleme mich zwischenzeitlich mal ein paar Wochen zurückwarfen.

Generalprobe sollte 5 Wochen vor Frankfurt der 70.3 in Rapperswill sein, bis auf das Schwimmen (siehe meinen Bericht darüber) hat das ja auch prima geklappt!

Kurz vor dem großen Wettkampf zeigten sich zwar deutliche Schwächen beim Schwimmen im Langener Waldsee (wobei die beiden mittrainierenden, Raimond und sein Sohn Arik, nicht unbedingt ein Maßstab sind...), aber ich war guter Dinge!

Ungünstig auf die anstehende Performance wirkte sich sicherlich ein 3 Stunden im Stehen verbrachtes Konzert von Crosby, Stills, Nash (na, wer von euch Oldies kennt die Combo noch???) am Freitag vor dem IM in Bonn aus, aber ich glaubte, dass (die lächerlich aussehenden...) Stützstrümpfe meinen Beinchen den Stehstress mildern würden...

Samstag früh eingecheckt, der Aufregungspegel zeigte steil nach oben. 3,8 km am Stück schwimmen hatte ich noch nie gemacht, 180 km am Stück war ich dieses Jahr noch nicht gefahren, meinen letzten Marathon hatte ich vor 4 Jahren absolviert, und jetzt alles drei hintereinander, aber ich baute vertrauensvoll auf meinen guten Trainingszustand, die erbrachten Vorleistungen, die Unterstützung an der Strecke und die vielen Freunde/Innen, die versprochen hatten, mich anzufeuern und natürlich halt auf meinen eisernen Willen!

Endlich, Racing day! Um 4 Uhr früh aufgestanden, letzte Vorbereitungen, und mit der besten aller Ehefrauen ins Auto zum Start gefahren. Ab Mörfelden ging dann nix mehr, Adrenalinspiegel stieg, 6 Uhr vorbei und noch mehrere Kilometer vom Start entfernt. Ich will zu Fuß dahin laufen, da bewegt sich die Autokolonne wieder, rein ins Auto und weitergefahren. 20 Minuten nach 6 sind wir dann am Ziel, Ehefrau entnervt, ich rase zu Fuß zum Eingang, finde Selbigen aber nicht, Panik! Es ist 6 Uhr 30, und ich bin immer noch nicht in der Wechselzone! Im Transportbeutel läuft die Wasserflasche aus, meine Verpflegung für die Radstrecke (Wurstbrötchen und Rosinenbrötchen) sind verwässert, meine Salzttabletten sind genauso aufgelöst wie ich.....Rad in aller Eile ausgepackt und fertig gemacht, natürlich

vergessen, die eigene Powerbar-Wegverpflegung anzubringen, Schuhe parat gestellt, rein in den Neo, und im Gänsemarsch zum Start.

Wie passen nur mehr als 2000 Starter in diese kleine Startbox im Langener Waldsee, ich



komme mir vor, wie beim Viehtransport, wie die Heringe hängen wir im Wasser, wo soll nur der Platz herkommen, wenn wir uns gleich alle in die Waagrechte begeben?? Der Startschuss fällt, ich versuche dem Gedränge durch Ausweichen nach rechts in den freien See zu entgehen, streng nach der Devise, lieber 50 Meter mehr schwimmen, aber dafür keinen blutige Nase bekommen....Nach 400 Metern habe ich meinen Rhythmus gefunden und ziehe einsam (!) meine Bahn. Den kurzen Landgang ohne Schwindel überstanden und rein ins Wasser zur zweiten Runde, auf der ich zulegen kann, und immerhin als 14. meiner Altersklasse steige ich aus dem Wasser, nein, ich wanke, denn bei über 24°C Wassertemperatur fühle ich mich im Neo schon ein wenig wie in einer heißen Wurstpelle....Also raus aus dem Ding, rauf aufs Rad, und langsam angehen – hatte mir der Trainer eingetrichtert. Ich bin hoch

motiviert, ob meiner passablen Schwimmzeit von 1:19, eine Minute schneller als im Plan vorgesehen. Zunächst läuft alles auf dem Rad zufrieden stellend, auch wenn so der rechte Druck sich in den Beinen nicht aufbauen lässt. Die Hitze und die zunehmende Schwüle macht mir dann auch zu schaffen, auch wenn ich an jeder Verpflegungsstation 2 Flaschen ‚auftanke‘. Das besorgte Gesicht von Schmidt am Heartbreak Hill kann ich noch nicht einordnen, aber er sieht bereits meinen überraschenden Leistungsrückstand in meiner Paradedisziplin. Vielleicht fahre ich ja zu defensiv, auch wenn ich das Gefühl habe, einen nach dem Anderen zu



überholen, mache ich doch nur 300 Plätze gut, und nach der zweiten Runde steht nicht einmal ein 32er Schnitt zu Buche, ich habe nicht so punkten können, wie ich eigentlich wollte – Ludwig ruft am nächsten Tag voll Sorge an, und fragt, was denn los gewesen sei..... Wenigstens lege ich mal wieder die 2.-beste Wechselzeit in meiner AK hin.....und trabe leichtfüßig los, null Umstellungsprobleme – habe wohl zuwenig Körner auf dem Rad verbraten... Die erste Runde gaaaanz locker in 54 Minuten, mir geht es gut, ich fühle mich blendend und freue mich ob der genialen Stimmung an der Laufstrecke und der vielen



Freunde, darunter so mancher TCECler, die mich anfeuern, wie immer gut zu erkennen an dem von mir so geliebten Indianerlook (dazu folgt demnächst ein separater Beitrag!)

Die schwüle Hitze ist allerdings langsam auch für mich, der ‚Ulle‘-Wetter liebt, ein wenig zu viel. In der zweiten Runde bin ich dann auf einmal bei Kilometer 18 angeknockt und mache erstmalig eine kurze Gehpause an einem Verpflegungsstand. Aber es sollte noch dicker kommen.....Ludwig rät mir Cola einzuschmeißen, was ich dann auch an jedem Stand mache, trotzdem, in der dritten

Runde sitze ich erstmalig erschöpft auf einer Bank.. Aber, aufgeben gilt nicht, ich kämpfe mich in die letzte Runde, und dann beginnt das Zwischenziele setzen, noch einen Kilometer, dann bist Du an der Brücke, noch 1500 Meter, dann mkommt der Wendepunkt, in 5 Minuten siehst Du wieder die betse aller Ehefrauen am Strassenrand stehend....usw. Am Ende steht trotzdem nur eine indiskutable Marathonzeit von 4:25 zu Buche, kann einfach nicht sein, bei einer ½ Marathonzeit im Rahmen eines 70.3 von 1:40....

Den Zieleinlauf habe ich gar nicht so richtig genossen, trotz der tollen Stimmung, die auch noch nach 18:00 Uhr bei meiner Zielankunft dort herrschte. Mit 11:29 und dem 9. Platz in meiner AK55 von 34 gewerteten musste ich unter den gegebenen Umständen für meinen ersten IM zufrieden sein, gleich die Quali für Hawaii zu schaffen, war vielleicht auch ein wenig vermessen, wenn auch im Bereich des Möglichen, mit 10:43 ist der zweite Startplatz weggegangen...



Stimmung auf der Trage im Zielbereich und an der Infusion hängend - „nie wieder tue ich mir freiwillig so eine Tortour an“, ich sage mir, ein IM ist nicht mein Ding, 70.3 ist auch o.k. und den habe ich berechenbar im Griff! Und wenn ich mir dann die Bilder anschau, die Aline geschossen hat und die unseres Vereinsphotographen Ralph, der wie immer unter Einsatz seines Lebens sensationelle Bilder gemacht hat, dann sehe ich, dass es mir doch offensichtlich Spaß gemacht hat, und Sport mein halbes Leben und meine Geliebte ist.....24 Stunden später habe ich mich dann für den IM 2010 in Frankfurt angemeldet.....Der besten und tapfersten aller Ehefrauen, die

über die an ein Kriegslazarett erinnernden Zielbereich nur den Kopf schüttelte, habe ich dies erst eine Woche später und nach einigen Mut-mach-Weingläschen gestanden, einen Blumenstrauß in der Hand haltend – sie hat mir (wie immer) vergeben!