

## Lanzarote 2009

Jetzt will ich auch einmal einen Bericht schreiben.

Endlich kann ich wieder Aloha im Oktober sagen. Ich bin mit 10:29 ins Ziel auf Lanzarote. Es ist Platz vier. Den Slot für Hawaii habe ich in der Tasche!!!!

Bevor ich was zu dem Event schreibe, vorab ein Danke schön.

An dieser Stelle meinen Dank an meine Frau und meine Kids für Ihre super Unterstützung in der Vorbereitungszeit und im Wettkampf. Ohne meine Frau wäre das nicht möglich gewesen. Auch wenn sie wieder einmal 1,5 Stunden auf mich warten musste bevor ich aus dem medizinischen Zelt gekommen bin.

Weiterhin meinen großen Dank an meine Trainerin Elena Wagner. Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal so laufen kann und trotzdem noch gut aussehe ;-).

Dir Ludwig Sattler vielen Dank für die Geduld bei der Schwimmerei. Versprochen irgendwann schaffe ich es auch unter einer Stunde.

Danke an alle Supporter am Internet (Karsten, Christoph, Christian u.a.) für die Unterstützung meiner Frau beim herausfinden der Platzierung und das Daumendrücken.

Aber nun geht es los.

Der Transport nach Frankfurt und weiter nach Lanzarote war nicht sehr schwer, nachdem wir das Rad gerade so in einem A4-Kompi (?) verstauen konnten. Am Flughafen in Lanzarote hatten sie allerdings vergessen die Fahrräder auszuladen. (bis auf den Neo und den Helm, war alles Equipment im Radkoffer) Der Flieger wurde – Gott sei Dank – wieder von der Startbahn gelotst und nach einer Stunde angstvollem Warten kam doch noch mein Bike vom Band.



Hotel okay. Die Trainingseinheit am Dienstag war auch gut, bin froh mich GEGEN den Zeitfahrhelm entschieden zu haben. Der Wind bläst nicht schlecht. Anschließendes Laufen war gut, aber die Beine waren schwer vom Sitzen. Mittwoch mit Heike den ersten Teil der Radstrecke abgefahren und Startunterlagen geholt (Startnummer 1098, ak45 von 1040-1220). Mittags ausruhen und Sonnen, dann schwimmen auf der Wettkampfstrecke. Die Orientierung ist für mich, wie immer, schwierig. Immer machen die die Schwimmleinen auf die linke Seite, wo ich doch ausschließlich nach Rechts atme.

Am Donnerstag um fünf Uhr morgens aufgestanden. Mist, Magenschmerzen!!! Den ganzen Tag schlapp mit Magenkrämpfen (Dünnsch...), Glieder- und Kopfschmerzen rum gelaufen (Heike ging es noch schlimmer!). Trotzdem den zweiten Teil der Radstrecke abgefahren. Heike saß nur Kopf schüttelnd am Steuer. O-Ton Heike: „Mein Gott, wie bescheuert muss man eigentlich sein, um sich auf so einer Radstrecke für die Quali abzuquälen, fahr doch

lieber nach ...“ (Ich sag’s Euch nicht wohin ich soll ;-))

Die nächste Nacht gut geschlafen. Am Freitagmorgen schien der Magen wieder ganz okay. Fühlte mich noch ein bisschen matt. Die Trainingseinheit vor dem Frühstück war richtig gut. Frühstück blieb drin, der Magen spielte mit.

Jetzt wurden die Beutel gepackt, dann noch einen Spaziergang mit Heike. In der Mittagshitze relaxen im Zimmer und um 17 Uhr das Fahrrad abgeben. Magen mit Kohlenhydraten vollpumpen und auf den Samstag freuen.

Ich fühle mich gut. Endlich ist es soweit. Ich weiß, ich schaff das!

Samstagmorgen. Wetter: leicht bewölkt, wenig Wind, Meer ruhig. Habe leider die Nasenklammer auf dem Weg zum Start verloren, was zu einer ordentlich Nasenspülung führte, weil ich das mit dem Ausatmen durch die Nase nicht geregelt bekomme. Habe mich aus der Klopperei raus gehalten, was allerdings zu einer mäßigen Schwimmzeit führte.

Mein Wechsel war etwas unterirdisch bzw. eher irdisch, da ich beim verlassen des Wassers erst einmal in den Sand geflogen bin, zuviel Laktat im Blut ;-). Mein Körper war paniert. Die Kompressions-Socken rutschen deshalb nicht so über die Waden.

Dann aufs Rad. Wetter: Mist, wo kommt den auf einmal der Sturm her? Locker fahren!!!! Habe die Vorgabe der Trainerin im Kopf, „fahre erst einmal mit angezogener Handbremse, das zahlt sich beim Laufen aus“.

Wie gesagt es war sehr stürmig. War froh ohne Scheibe und 808 Zips unterwegs zu sein. Die Jungs mit diesem Kram hatten so ihren Kampf! Bei einer steilen Abfahrt, es hat geblasen wie blöd, wäre ich mit Sicherheit umgefallen, hätte ich nicht in die Pedale getreten.

Der Rest der Radstrecke war gemäß der Vorgabe meiner Trainerin der Trittfrequenz gewidmet. Nicht unter 80 und, ich kann nicht genug jammern ;-), der Wind war der Hammer.

Der Wechsel war okay, ich konnte direkt vom Rad springen und loslaufen. Ohne das mir auch nur ein bisschen die Beine schmerzten. Wetter: Immer noch Wind, so ein Sch...! Aber netterweise schien jetzt auch die Sonne, so dass ich nicht frieren musste ;-). 3,5km laufen bis zu Heike, mmmhhh, „Die guckt aber ernst!“ „Lauf Alter, wenn ich mich nicht verzählt habe bist Du **NUR** Sechster. Gib Gas!“ Wenn mein Frauchen das sagt, dann werde ich das natürlich entsprechend machen. Die nächsten Treffen mit ihr sind durch ähnlich motivierende Aussagen geprägt. Doch sie lächelt. Durch die Supporter am Internet war sie immer genau informiert. Km25, „25 Sekunden auf den vor Dir. Nach hinten hast Du wohl ca. vier Minuten Platz. Auf geht’s! Die fangen an zu sterben!“ Mein Ehrgeiz war geweckt. Letztes Jahr gab es fünf Slots, also war mein Ziel mindestens fünfter zu werden. An der vorletzten Wende sah ich ihn dann direkt auf mich zukommen.

Der „bunte Franzose“ auf Platz fünf, Mund aufgerissen nach Luft schnappend und den Kopf weit im Nacken. „Dich laufe ich noch platt!“ Also Beine in die Hand und los. Vor der letzten Wende hatte ich ihn, und die Nummer vier noch dazu. Ich war auf dem dritten Platz! Durchhalten!



Allerdings kam der nach dem Radfahren auf 11 liegende mit großen Schritten kurz vor dem Ziel noch an mir vorbei geflogen. Da fehlten mir die Körner zum folgen.



Im Ziel habe ich dann die beiden Helfer, die mich direkt unterhackten, auf die Seite gebeten, so dass das zweite Foto deutlich besser wurde als im letzten Jahr.

Eins weiß ich, Lanzarote sieht mich so schnell nicht wieder. Meine Frau sagt sogar, nie wieder!

Seit der Slot-Vergabe bekomme ich das grinsen nicht mehr aus dem Gesicht.

Aloha, Marcus

Nieder-Olm, 31.05.09

PS. Vielen dank an mein Frauchen, die mich bei diesem Bericht auch wieder supported hat.