

Wettkampfbericht IRONMAN FRANCE 28.06.2009 in Nizza

Vorbemerkung:

Der IRONMAN FRANCE wird seit 2005 in Nizza, zuvor in Gerademer, durchgeführt. Früher fand in Nizza der Nice-Triathlon über die kürzere ITU Langdistanz statt, an dem schon mehrere Vereinskameraden teilnahmen. Da ich nach meinem Sachstand der erste IM France Teilnehmer unseres Vereins sein dürfte, sehe ich mich angeregt, einen entsprechenden Erfahrungsbericht zu verfassen, auch damit ich mich auf der Wettkampfberichtseite unserer Homepage verewige !?

1. Wettkampfstätte Nizza/Cote d'Azur

Die Cote d'Azur ist von West nach Ost geprägt von klangvollen Namen wie St. Tropez, Cannes, Nizza in Kombination mit Monaco/Monte Carlo, und hat den Ruf edel, sauteuer, im Sommer überlaufen und bezüglich den Temperaturen sehr heiß zu sein, was zunächst eher abschreckend ist. Nizza gilt mit ca 400000 Einwohner als die Hauptstadt der Cote d'Azur und verfügt über einen am Rande gelegenen großen Flughafen, Entfernung Wettkampfstätte ca 5 km. Zusammenfassend ist bereits hier festzustellen, dass Nizza bezüglich der Aspekte Verkehrsanbindung (Flughafen), kulturelle Möglichkeiten, Charme und Wettkampfbambiente in meiner IM Karriere im Vergleich mit IM Germany, Austria und Lanzarote die Nummer 1 geworden ist.

1.1 Verkehrsanbindung

Billigste Flugbuchung für 2 Personen Sommer 2008 mit Swiss-Air ab Frankfurt für 350 Euro mit Zwischenstopp in Zürich. Es geht auch direkt mit Lufthansa oder anderen Linien, dann aber deutlich teurer, oder billiger von Köln/Bonn, dann aber Problem der Anreise nach Köln. Ab Flughafen Nizza perfektes Busliniensystem nach Cannes, Nizza, Monaco etc., und innerhalb dieser Städte für 1 Euro pro Person pro Fahrt. Auch von Nizza nach Monaco kostet die Busfahrt an der Küste entlang, Dauer ca 1 Stunde, nur ein Euro. Fazit: PKW nicht nötig.

1.2 Unterbringung

Die Hotels, speziell die in der Innenstadt, sind aufgrund der Jahreszeit relativ teuer, und meist nur mit (französischem) Frühstück. Insgesamt billiger ist die frühzeitige Internet-Mietung einer Ferienwohnung, da die Lebensmittelpreise im Supermarkt nicht wesentlich teurer sind als bei uns. Unsere für 2 Personen bezüglich des Gesamtpaketes Lage, Kosten, Ausstattung ideale Wohnung kann ich nur empfehlen, Näheres auf Anfrage.

1.3 Kulturelle Möglichkeiten

Alleine Nizza hat soviel Museen und sonstige Sehenswürdigkeiten, dass man, wie wir einen 10-Tage Urlaub ohne Langweile locker übersteht. Speziell die Altstadt mit einem Labyrinth an schmalen Gässchen, gefüllt mit unzähligen Cafes, Restaurants verschiedenster Art und Schuh-Klamotten-Schmuck-etc.-Läden hat einen Charme, der verzaubernd ist. Entscheidend ist dabei, dass sie keine Touri-Nepp Atmosphäre besitzt, sondern Qualität bei angemessenen Preisen bietet.

Warnung: Sollte jemand auf die Idee kommen, so wie ich, eine weibliche Begleiterin mitzunehmen, rate ich die letzten Lauftrainingseinheiten ausfallen zu lassen, da diese im Zick-Zackkurs von Boutiquen zu Schuhläden und zurück an einer weiblichen Hand hinterher mitgeschleift, nachgeholt werden.

Mit den erwähnten öffentlichen Buslinien kann man sehr billig weitere sehenswerte Städte, wie Grasse, Cannes oder Monaco erreichen

1.4 Allgemeines

Nizza vermittelt zu dieser Jahreszeit Ende Juni 2009 in keinster Weise den Eindruck eines überlaufenen Touri-Magnetes. Der kilometerlange Kiesstrand, sowie die Stadt selbst sind picco-bello sauber, was mit dem Stadtmotto "Nice, la ville propre" zusammenhängt.

2. Zum Wettkampf

Das Wettkampfbereich liegt unmittelbar am Meer an der Promenade d'Anglais, die pulsierende 8-spurige Uferstraße zwischen Strand und den malerischen Stuckhäuserfassaden. In einem dortigen kleineren Park ist die IM France Expo Village in Form einer Zeltstadt mit Registratur, Ausstellern etc. sehr aufwendig, ansprechend und auch für Nichtteilnehmer einladend aufgebaut. Die Organisation ist bis auf kleinere Detailmängel, über die man sich streiten kann, über den bekannten Veranstalter TRIANGLE nahezu perfekt. Zum Beispiel gibt es keine Wettkampfbesprechung, das Briefing wird über die Veranstaltungshomepage sehr anschaulich durchgeführt.

2.1 Teilnehmerzahlen

Gemeldet: ca 2820 !!

Gestartet: ca 2550

Im Ziel: ca 2330

Ausfall: ca 220 d.h. etwa jeder 11 !! Gründe siehe Ziffer 3

2.2 Wechselzonen

Die Wechselzonen und der Bike-Park, sind zwischen Strand und parallel zur Promenade d'Anglais schlauchförmig nacheinander angesiedelt, was durch die hohe Teilnehmer- und dadurch Radzahl jeweils lange Laufzeiten ähnlich IM Lanzarote erzeugte. Hervorzuheben ist, dass man seine Wechselbeutel abgibt und nicht selbst an die Ständer gehen darf um sie persönlich hinzuhängen, auch nicht mehr am Wettkampfmorgen. Man sieht jedoch exakt, wo der Helfer, dem man die Beutel gibt, diese hinhängen, sodass sie beim Wettkampf leicht gefunden werden.

Offenbar wurden schlechte Erfahrungen gemacht, dass Beutel durch Teilnehmer bewusst oder unbewusst vertauscht wurden. Auffallend waren auch die sehr hohen Sicherheitsvorkehrungen beim Radeinchecken. Jedes Rad bekommt einen eigenen Sicherungschip, der beim Einchecken mit dem codierten Starterarmbändchen und einem Photo des Teilnehmers erfasst wird.

2.3 Schwimmen

Geschwommen wird logischerweise im ca 24° warm en, glasklaren Mittelmeer mit Neo. Zunächst 1 km kerzgeradeaus, langgezogener 400m Turn, zurück, Landgang, 625 m geradeaus, langgezogener Turn, zurück.

Bewertung: grundsätzlich geil, Probleme siehe Ziffer 3

2.4 Radfahren

180 km Runde ins bergige sehr schöne Hinterland von Nizza, 1800 Höhenmeter. Grundsätzlich erstklassiger Straßenbelag, keine Kopfsteinpflaster oder Rüttelpassagen ähnlich Frankfurt oder Lanzarote, wo man die Luft anhält, ob der persönliche Mitstreiter unter einem nicht schlagartig signalisiert, dass er keine Lust mehr hat.

Zwischen km 48 und km 70 20 km Daueranstieg bei Durchschnitt 5 % Steigung

Bewertung: Traumradstrecke mit Tour de France Ambiente, Probleme siehe Ziffer 3

2.5 Laufen

4 x 10,5 km bzw. 8 x 5,25 km im Gegenverkehr auf glattem Asphalt auf der komplett gesperrten Promenade d'Anglais. Jede Laufrichtung hat eine eigene Fahrspur. Durch das hohe Zuschaueraufkommen und das Gesamtpanorama Strand/Meer/Häuserfassaden etc. jede Menge Ablenkung, keine Laufmonotonie.

Sehr gute Verpflegungstände mit entsprechendem vielseitigem Angebot.

Gels und Bars von Powerbar, das „Iso-Getränk“ jedoch auch beim Radfahren von INFINIT. INFINIT hat fürs Radfahren und Laufen unterschiedliche Zusammensetzungen bezüglich Kohlenhydrate, Eiweiß, Salze, etc.. Kam hiermit super zurecht, man hat kein Hungergefühl beim Radfahren

Bewertung: sehr angenehm, Probleme siehe Ziffer 3

3. Persönliche Leistung

Nach einer problemlosen Trainingsphase und einem sehr motivierenden Ergebnis beim unter Teilgas absolvierten Abschlusstestwettkampf Maxdorf Triathlon mit 04:52 h flog ich nach Nizza mit einer Wunschzeit von ca 10:30 h, die sich in optimal 1:10/5:30/3:40 plus Wechsel gliedern sollten.

Zum Schwimmen:

Wie oben beschrieben eigentlich ein sehr einladendes „Schwimmstadion“, wenn da nicht die hohe Teilnehmerzahl beim Massenstart von ca 2550 ergänzt durch starken Wellengang gewesen wäre. Speziell der Wellengang erzeugt hier beim schwimmbadverwöhnten Triathleten ein böses Erwachen und lässt bei eher mittelmäßigen Schwimmfähigkeiten überhaupt keinen Rhythmus zu. Ich war einfach nur froh als es vorbei war. Meine Begleiterin sagte später, dass sich einige beim Ausstieg übergeben hätten. Hierzu war Lanzarote 2008 im Vergleich eher Schwimmbadfeeling.

Meine Zeit: 01:18 h

Zum Radfahren:

Im Wissen meiner generell nie guten Schwimmzeiten wollte ich das Feld wie üblich beim Radfahren von hinten aufrollen. Durch die Zeit von 01:18 h landete ich jedoch im Hauptfeld und das Radfahren vermittelte eher den Eindruck einer Tour de France Etappe als eines Zeitfahrens. Die hohe Teilnehmerzahl verbunden mit den zwar traumhaften jedoch relativ schmalen, teilweise einseitig gesperrten Straßen verursachten sehr oft ein Fahren in Dreier- oder Vierer Reihen, was die Drafting Regelung ad absurdum werden ließ. Überholen auf dem Auflieger im Flachen oder Bergab war nur mit einem immensen Risiko verbunden, weil man ständig Gefahr lief einen vor sich Querenden über den Haufen zu fahren oder von einem Nachkommenden überfahren zu werden. Es kam dadurch leider zu sehr vielen Unfällen, weil manche wirklich nach dem Motto fahren „lieber tod als bronze“ !? Erst etwa ab Kilometer 120 konnte man eine wirkliche Entzerrung erkennen.

Meine Zeit: 06:06 h

Zum Laufen:

Das Radfahren, speziell jedoch das Laufen ohne jeglichen Schatten waren von Temperaturen um die 35 ° begleitet, was dem gesamten Wettkampf einen Stempel aufdrückte. Martinshorn und Blaulicht der Rettungsfahrzeuge waren beim Laufen Dauerbegleiterscheinung. Offenbar auch durch das „geschonte“ Radfahren hatte ich beim Laufen keine Probleme und konnte mit 03:39 h bei diesen Umständen sehr zufrieden sein.

Gesamtzeit: 11:17 h Platz 70 in der AK 45 mit ca 360 Startern

Erneutes IRONMAN Fazit:

Das A und O bei dieser Wettkampfdistanz ist, dass man seinen Arsch sauber ins Ziel bugsiert, sich die Medaille umhängen lässt und dann die hoffentlich realistisch erstellte Wunschzeit mit der Zielzeit unter den tatsächlichen Wettkampfbedingungen ins Verhältnis setzt. Ich hatte keinen Defekt, keinen Sturz, keine Krämpfe, keinen Kollaps wie viele andere Mitstreiter und bin deswegen insgesamt sehr zufrieden.

4. Gesamtbewertung

Positiv: > Gesamtatmosphäre Nizza
> Wettkampfbambiente der Strecken
> Organisation

Negativ: > hohe Teilnehmerzahl
> kommerzielle Entwicklung der IRONMAN-Wettkämpfe

Näheres zum IM FRANCE über www.ironmanfrance.com

Bezüglich der kommerziellen Entwicklung hatte ich ein Erlebnis, dass mir bezüglich der sportlichen Moral des Veranstalters doch zu denken gibt. In den Vorwettkampftagen gab es auf der Expo-Village direkt am Eingang die Stände der Firma IRONMAN, wo man die übliche Kleidung mit dem Wettkampflogo IRONMAN FRANCE NICE Triathlon kaufen konnte, wogegen grundsätzlich als Souvenir für Teilnehmer oder Nichtteilnehmer nichts einzuwenden ist. Montags nach dem Wettkampf waren die ersten Ständer, man ist förmlich drüber gefallen, mit **IRONMAN FINISHER T-Shirts** bestückt, die in Aussehen und Qualität ein Original sein könnten (das Original sieht anders aus). Es ist jedem Erwerber des mit viel Schweiß erkämpften, persönlich

oftmals sehr wert - und ehrenvollem Finisher-T Shirts ins Gesicht geschlagen, wenn diese vom Veranstalter für jeden „Sporttrötel“ käuflich zu erwerben sind. Eigentlich müssten die urheberrechtlich geschützt und die unerlaubte Herstellung mit der Todesstrafe bedroht sein. Mit diesem Beispiel, den steigenden Startgebühren, den sportlich fragwürdigen steigenden Teilnehmerzahlzulassungen und der Einführung der IRONMAN 70.3 Serie wird deutlich, dass es eigentlich nur noch eine Abzocke ist. Wie wäre es den mit einem Kurzdistanz IRONMAN 35.15 oder IRONMAN 17.575 über die Sprintdistanz mit 5000 Teilnehmern zu 500 Euro? Da würden sich immer noch manche anmelden, oder ?!

Joe