

IRONMAN 2008, dann mache ich halt mal mit!

Zum zweiten Mal nehme ich nun an diesem Wettbewerb teil. Ich bin zwar kein Triathlet dennoch reizt es mich am Römer zu finishen.

Meine Vorbereitung fing im März mit einem zweiwöchigen Trainingslager auf Mallorca an. Mit Pro Trainingtours habe ich eine gute Grundlage für diesen Wettkampf gelegt. Leider blieb es dabei!

Mit knapp 2500 Radkilometer und nur 10 Schwimmeinheiten seit Januar muss ich mich zufrieden geben. Das muss reichen!

Die Tage davor

Der Tag rückt näher. Es ist Donnerstag und wir, meine Frau und ich, holen am Römer die Startunterlagen ab. Beim schlendern über die Messe treffen wir direkt Ingo Schummer der sich gleich freudestrahlend nach unserem Befinden erkundigt.

Nach dem wir uns gegenseitig aufgezogen haben verabreden wir uns für das morgige Briefing.

Freitag, der große Tag rückt unaufhörlich näher. Selten bin ich aufgereggt vor Wettkämpfen, bei diesem Wettkampf ist das irgendwie anders als sonst. Schaffe ich die Schwimmstrecke überhaupt? Ist die Wechselzone noch da wenn ich aus dem Wasser komme? Ist das Equipment vollständig? An was man da alles denken muss. Drei Beutel müssen gepackt und abgegeben werden. Sind die Räder in Ordnung, die Platten an den Radschuhen fest, an den Neo denken, Gels und Riegel besorgen, die Getränkeflaschen nicht vergessen und was esse ich vor dem Wettkampf. Oh man.... ist da viel zu bedenken. Die vierte Disziplin, dass Essen während des Wettkampfes muss ich auch noch mal überdenken.

Samstag, die Radabgabe steht an. Wir packen die Fahrräder auf das Dach und fahren an den Langener Waldsee. Die Helfer hier sind so was von freundlich und nett, kaum zu glauben wie oft man hier angelächelt wird. In der Wechselzone angekommen gibt es einen kurzen Bike-Check mit dem obligatorischen Helm überprüfen. Dann kann man in Bekleidung eines Helfers an seinem "Stellplatz". Es gilt sich diesen Flecken Erde gut einzuprägen damit man am "längsten Tag des Jahres" nicht lang sein Fahrrad suchen muss. Den Blauen Beutel noch an den richtigen Hacken am Schwimmausgang hängen und fertig.



Die Nacht ist kurz, es ist 4:00 Uhr Morgens, der Wecker holt uns sanft aus dem Schlaf. Wir frühstücken Müsli und füllen die Trinkflaschen für unsere Fahrräder mit Buffer auf. Dann fahren wir an den Langener Waldsee. Es ist kurz nach fünf und das Gewusel ist schon riesig. Wir gehen in die Wechselzone und machen die Fahrräder fertig für den großen Ritt. Abdeckung entfernen, Flaschen positionieren, Reifen aufpumpen und in einen kleinen Gang schalten. Dann den weißen Beutel am LKW abgeben. Diesen gibt es erst in Zielbereich wieder.

Jetzt noch mal schnell auf's Dixiklo. Schnell kann man hier aber vergessen, die Schlange ist ewig lang.

Das Warten hat nun gut eine halbe Stunde gedauert, es sind jetzt nur noch 20 Minuten bis zum Start, jetzt muss alles schnell gehen. Ich gehe zum Fahrrad und ziehe meinen Neopren an. Die Nationalhymne erklingt, ich stocke kurz, erfurchtsvoll presse ich mich weiter in den Neopren hinein. Die Hymne ist zu Ende, der Startschuss für die Profis fällt. Jetzt wird es Zeit an den Wasserstart zu gehen, die letzten 15 Minuten bis zum Startschuss laufen.

Wir gehen Richtung Start, von hieraus hat man einen super Blick über den ganzen Langener Waldsee. Die Rampe hinunter und ab ins Wasser. Zum einschwimmen bleibt keine Zeit mehr. Jetzt kommen Zweifel auf, warum nur habe ich mir nicht die Zeit für mehr Schwimmereinheiten abgeknipst. Egal jetzt gibt es kein zurück mehr, das Wasser dringt langsam durch den Neopren und ich konzentriere mich. Kurzes anschwimmen, mein Puls rast, ich muss mich wieder runterfahren. Es ist nur Schwimmen sonst nichts. Das Wasser ist voller Athleten die ihre Startpositionen einnehmen. Ich reihe mich ganz hinten ein, will mich aus dem Hauptgedränge heraushalten, es sind schließlich 226 km bis zum Römer und nach den ersten 3,8 km Schwimmen kann ich sicher wieder Positionen gut machen.

Einen letzten Kuss und Sabine schwimmt weiter nach vorne. Dann wie aus dem Nichts, der Startschuss fällt und ein Feuerwerk wird abgebrannt. Das Wasser scheint zu sieden, tausende Arme mit roten Badekappen dazwischen lassen den Waldsee scheinbar kochen.

Ganz am Ende des Feldes schwimme ich los. Ich schwimme ganz an den rechten Rand ewig weit weg von der Idealline. Nach einigen Metern fühle ich mich ganz gut und werde stetig schneller. Ich komme immer weiter nach vorne. Am ersten Wendepunkt wird es furchtbar eng. Ich schwimme einem anderen Athleten in die Seite und bekomme meinerseits einen Schlag von hinten. Rugby an der Wendemarke! Nach der Wendemarke geht es weiter richtig eng zu. Ich schwimme so schnell ich kann. Wie von Teufel getrieben japse ich nach jedem Zug nach Luft. Eigentlich weiß ich dass das nicht gut gehen kann. Im März hatte ich beschlossen mich abzumelden und hatte fortan das Schwimmbad gemieden. So bin ich insgesamt nur auf 10 Schwimmereinheiten von je 2 km gekommen. Jetzt rächt sich das ich Monate lang nicht schwimmen war. Meine Arme werden schwerer und schwerer. Ich muss mich zurückfallen lassen und immer öfters Brustschwimmereinlagen machen. Ich erreiche den nächsten Wendepunkt und fühle mich wie durch den Kakao gezogen. Nun kann ich den Landgang erkennen. Jetzt kämpfe ich nur noch mit mir. Es ist jetzt der Kampf gegen das Element Wasser und meine müden Arme. Was ein Glück das ich ein hoffnungsloser Optimist bin und den festen Willen habe trotz dieses Defizits weiter zu machen. Dann der Landgang, endlich, ich steige aus dem Wasser und werde lautstark von Kerstin Müller und Marc-Steffen Risch anfeuern. Sicher sehe ich richtig "Sch\*\*\*e" aus.

Ich stürzte mich wieder in den See, nur noch 1,6 km. Wäre doch gelacht wenn ich das nicht auch noch schaffen würde. Völlig kraftlos geht es weiter. Ich packe meine Arme kaum noch. Aus lauter Verzweiflung bitte ich eine Helferin vom DLRG mich mit dem Kajak zu bekleiden. Toll, so habe ich mir das heute ganz und gar nicht vorgestellt. So ein blöder Start!!!! Nie wieder werde ich ohne Schwimmereinheiten so eine Strecke zurücklegen ☺

Mittlerweile kenne ich meine Begleiterin mit Namen. Die liebe Tina begleitet mich zum letzten Wendepunkt wo ich von einem Referie ermahnt werde Außen herumzuschwimmen. Dann geht es Richtung Wechselzone. Langsam schwimme ich neben Tinas Kajak her. Sie feuert mich bei jedem auftauchen an. Danke Tina!

Endlich Land unter den Füßen und die ersehnte Wechselzone ist erreicht. Für die Schwimmstrecke habe ich 1:49 Minuten gebraucht. Die Ersten 2,3 km in 57 min und die Zweiten 1,6 km in 52 Minuten. Das wäre also geschafft.



Ich hechte die Rampe hoch und höre von beiden Seiten meinen Namen. Links stehen Ina Fickinger mit Dani und Ralf Kölsch. Ralf ruft mir zu dass Sabine zwei Minuten vor mir aus dem Wasser ist. Rechts stehen Marc-Steffen und Kerstin die mich ebenfalls anfeuern. Diese Motivation kann ich gut gebrauchen.

Ich laufe die Rampe hoch, schäle mich währenddessen aus meinen Neopren. Oben angekommen greife ich den blauen Beutel und renne ins Wechselzelt und ziehe mich um.

Dann geht es zu meinem Fahrrad. Handschuhe und Helm anziehen und das Fahrrad bis zum Ende der Wechselzone schieben.

An Ende der Wechselzone sehe ich plötzlich Sabine die in aller Ruhe an ihr Fahrrad geht. Ich fordere sie auf sich ein bisschen zu beeilen. Sie lacht mir zu und trabt weiter im gemütlichen Schritt ohne jede Hektik.

Das Ende der Wechselzone ist erreicht, irgendjemand ruft meinen Namen. Ich kann aber niemand bekannten erkennen. Jetzt hechte ich aufs Fahrrad und ab geht die Post. Es ist weit und breit niemand vor mir. Das macht mich nervös.

Es läuft aber ganz gut und nach wenigen Kilometern werde ich von Marion angefeuert. Dann sehe ich endlich zwei Athleten vor mir. Ich fahre heran und überhole sie. Nach 12 Kilometern ist Frankfurt erreicht und ich überhole immer mal den einen oder anderen Athleten.

Dann kommt Berken-Enkheim mit der Steigung "The Beast" Ich komme gut voran überhole mehrmals und kann die ganze Steigung im großen Ritzel hochfahren.

Anschließend geht es über „The Hell“ dass Pflasterstein von Maintal Bischofsheim. Hier gebe ich alles, die Zuschauer freut es und ich werde frenetisch angefeuert. Das Tempo und die damit verbunden Vibrationen waren wohl etwas zu stark für meine Anbauteile. Der Magnet von Tacho am Vorderrad schleift ganz schrecklich. Einige Meter weiter gibt es eine Bikestation die mir dieses Malheur in Windeseile beseitigen.

Dann geht es den Hühnerberg hoch. Meine Beine sind schwer wie Blei. Überhaupt fühlt sich mein Körper völlig leer an. Das Schwimmen hat viel zu viele Körner gekostet.

Der Mann mit dem Hammer ist da und es sind noch etwa 190 km bis zu Römer.

Ich mache mich nicht lange rum, schalte in den niedrigsten Gang, nehme Tempo raus und versuche die Strecke und die Landschaft mehr wahrzunehmen.

Das gelingt ganz gut, die Zuschauer sind phantastisch, sie feuern mich permanent an. So düse ich weiter vor mich hin.

Dann kommt der Heartbreak Hill in Bad Vilbel. Hier stehen viele Freunde die mich anfeuern.

Cool dann geht es nach Frankfurt und die erste Runde ist geschafft. In der zweiten Runde liefere ich mir ein Elefantenrennen mit einer Athletin und einem Athleten. Das lenkt ungemein ab. Bergauf überhole ich die beiden, bergab ist es umgekehrt.

Meine körperliche Verfassung ist unverändert. Ich bin immer noch kraftlos, habe aber trotzdem Spaß. Diese Runde kommt noch ein sehr starker Gegenwind dazu. Am Hühnerberg erkenne ich in dieser Runde Sabines Namen und ihre Startnummer auf der Straße. Diese habe ich am Mittwoch mit einer Spraydose aufgesprüht. Ich hoffe Sabine fällt das auf und es motiviert sie.

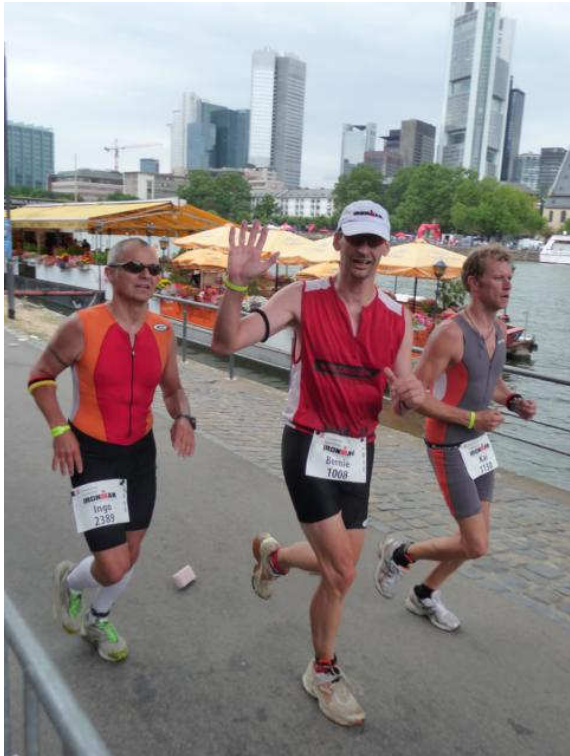
Dann fahre ich auch schon wieder auf Bad Vilbel zu.

Dort angekommen erwartet mich Silvia und Heiko die mich anfeuern. Heiko läuft ewig lange neben mir her und motiviert mich lautstark.



Dann geht es wieder Richtung Frankfurt und ich kann endlich runter vom Bike, hinein in die Wechselzone, Lafschuhe an und los geht es.

Laufen ist eigentlich meine Disziplin. Ich trotte los und muss feststellen dass auch hier nicht viel für mich zu holen ist. Meine Akkus sind leer. Also laufe ich gemütlich weiter bis ich nach einem Kilometer auf Dani, Ina und Ralf treffe. Einmal anhalten und einen kleinen Plausch halten. Wenige Meter weiter stehen Bettina, Klaus mit seiner Tochter, Nik, Elke, Heike und Ingo. Auch hier verweile ich erstmal. Heute spielt die Zeit sowieso keine Rolle mehr. Ich laufe weiter und in der zweiten von vier Runden laufe ich auf Ingo Schummer auf. Ingo ist in seiner letzten Runde und legt zwischendrin immer mal kleinere Gehpausen ein. Mir ist es recht, ich schließe mich ihm an und wir babbeln über Gott und die Welt. Irgendwie gefällt mir das so.



Ich genieße den Zuspruch der Freunde. Nun sind auch noch Bärbel und Carsten da die mich anfeuern. Einfach klasse! Ralf läuft eine halbe Runde mit mir und erzählt mir dass Sabine eine halbe Stunde hinter mir ist. Meine Laune könnte gar nicht besser sein. Ich laufe heute meinen fünfzigsten Marathon. Eine schöne Sache, mich stört nicht mal dass es mein mit Abstand langsamster wird. Es ist mir egal, ich habe Spaß und nur dass zählt. Die Zeit vergeht rasend schnell, dass große Ziel rückt näher und bevor ich mich versehe biege ich zum Römer ein. Die Ränge sind voll besetzt und die Stimmung ist unglaublich.

Jeder Meter ist so fantastisch gut. Ich schwebe Richtung Ziel und springe durch das Zieltor. Glückshormone durchströmen meinen ganzen Körper, es ist vollbracht, nach 14 Stunden und 45 Minuten bin ich im Ziel.

Kurz fällt mir ein dass ich so mit 12 Stunden 30 gerechnet habe. Egal, ich werde von Lissy ins Athleten Camp gebracht. Die junge Helferin hat mich gestern schon beim Bike Check-In begleitet.

Hier warte ich auf Sabine. Nach gut einer halben Stunde kommt sie dann auch. Wir freuen uns wie kleine Kinder, holen unsere Urkunden und das Finisher Shirt ab. Dann gehen wir direkt in den Kontakthof wo wir Ina, Bärbel, Dani, Ralf und Carsten treffen. Die Stimmung ist trotz leichten Nieselregens ausgelassen. Einzig und allein eine Flasche Sekt fehlt noch.



Danke an alle Freunde an der Strecke

Das war er also der "Längste Tag des Jahres". Dann noch die Fahrräder und Beutel abholen und gegen 2:00 Uhr liegen wir im Bett. Seit diesem Tag klappert es wenn ich Sabine in den Arm nehme.....Eisen auf Eisen eben.