

Ironman Frankfurt 2012

Prolog

Eigentlich kommt hier nun ja erst der sehr ausführliche Teil, wo man sich erklärt, warum es mit der angestrebten Zielzeit nicht geklappt hat, wo man erklärt, wie hart die Trainingsbedingungen waren, wie suboptimal der Jahresaufbau war, was alles Unbeeinflussbares passiert ist und warum der Marathon so schlecht gelaufen ist - eigentlich hat aber auch alles gut geklappt

Ich mache es mal ausführlich: Das ganze Jahr verlief gut, nur ca. 1 Woche vor dem Ironmanstart entwickelte sich ein Infekt. Mein Sohn schleppte das Ganze schon eine Woche mit sich herum, und dann war ich leider fällig. Die letzte Woche verbrachte ich mehr Stunden bei Ärzten als beim letzten Training, nur um mir das anzuhören, was ich selbst schon wusste: „Ja, es ist sehr unvernünftig mit einem Infekt und auch direkt nach einem Infekt bei einem Ironman-Triathlon zu starten.“ Irgendwie argumentierte ich vor anderen und vor mir immer: „Ja, aber beim Ironman absolviert man den Wettkampf ja eher im unteren Pulsbereich - nicht im Anschlag, wie bei z. B. einer Olympischen Distanz.“

Man kann sich vorstellen, wie jemand im Dreieck springt, der sich das ganze Jahr auf einen Tag vorbereitet und dem dann ein banaler Infekt einen Strich durch die Rechnung machen möchte. Jede freie Minute zwischen Familie und Job hat man dem Sport geopfert – über Monate – und dann so eine Nummer. Bitter Lemon.

Von Sonntag bis Dienstag nahm ich ein Antibiotikum und ging am Sonntag, fast wieder mit normalem Ruhepuls, an den Start. Und ich habe überlebt. ...und wäre ich gesund gewesen, dann hätte ich die Hawaii-Qualifikation in der Tasche gehabt und wäre über 1,5 Stunden schneller gewesen ... ☺

10 Stunden 15 Minuten war mein bescheidenes Ziel, 10:29 stand auf der Uhr – damit kann ich gut leben. Letztes Jahr brauchte ich in Frankfurt knapp 30 Minuten länger. Und der Marathon lief auch noch ganz gut, da ich auf dem Rad schlichtweg nicht überzockt habe und mich den Begebenheiten angepasst habe.

Attacke Frankfurt

Am Samstagmorgen checkten wir zusammen mit einigen befreundeten Triathleten der Ergste Tripple Hippos in den Räumlichkeiten des Landesportbundes Hessen ein, unweit des Langener Waldsees.

Zuvor holten wir die Startunterlagen am Römer ab. Jetzt hieß es: Beutel

packen – ein ganz besonderes Ritual. Sind die Laufschuhe wirklich im Beutel? Hab ich wirklich alles? Was ist mit Pflastern für die Blasen? Was braucht man noch? Ersatzlaufhose falls der Einteiler reißt? Ersatzbeine wären auch ganz cool.

Nachdem auch jeder jeden Beutel mehrere Male kontrolliert hatte, ging es dann zum Langener Waldsee. Dort herrschte natürlich schon ein geschäftiges Treiben und ein gewaltiges Autochaos. Mittendrin auch die Raelert-Brothers in einem alten Golf 1.

Der See präsentierte sich uns in seiner ganzen Schönheit bei schönstem Wetter – herrlich. Die Dame an der RUN-Beutel Abgabe fragte extra auch nochmal jeden Athleten nach den Schuhen – und jeder Athlet schaute auch noch mal ein sechstes Mal in den RUN-Beutel (Wir auch). Nachdem die Räder eing_checked waren, ging es zurück nach Frankfurt um eine letzte Mahlzeit einzunehmen. Nicht Nudeln sondern Pizza. Der Wecker war terminiert auf 3:45 – also ging es früh ins Bett. Leider feierte im Innenhof ein Handballsportverein irgendetwas. Leider spielte der Trainer Gitarre und hatte einen Faible für 70-Jahre Rockklassiker.

Los geht es

3:45 Uhr aufstehen, 4:30 Uhr Richtung See fahren – Lieber zu früh da sein, als in den Anreisestau zu gelangen. Kuriose Szenen in der Wechselzone: Lautsprecherdurchsage: „Jemand benötigt dringend ein komplettes Vorderrad – falls jemand eins übrig hat, bitte am Infopoint melden!“

Soll das ein Scherz sein? Oder: Was da wohl passiert sein muss? Wie dramatisch. Eine andere kuriose Szene: Drei Polizeibeamten kassieren einen Athleten direkt an seinem Rad ein, er packt die Sachen und wird abgeführt. Dazwischen immer mal wieder Reifenexplosionen – 12 Bar sind wohl doch zu viel.

Im Nachhinein am Kuriosesten: Die Durchsage des Moderators: „Wir haben heute Glück mit Wetter. Juchu!“

Swim – Bike - Run

Das Schwimmen läuft gut. Letztes Jahr hatte ich mich zu weit hinten einsortiert und kam gefühlte Ewigkeiten nicht vom Fleck. Dieses Mal bin ich dann mal ganz selbstbewusst aus der zweiten Reihe gestartet. Dort hatte man nicht dauernd Füße, Arme und Oberkörper unter und über sich, dafür waren die Positionskämpfe hier gefühlt härter, insbesondere an den Bojen wurde

ordentlich ausgeteilt.

Nach 59:31 ging es die Sandrampe hinauf – das ist nicht ohne, wenn man mit gefühltem 180er Puls aus dem Wasser steigt. Dann ging es los aufs Rad – im Einteiler und mit Radtrikot. Gerade hatte ich die Zufahrt zum Langener Waldsee hinter mich gebracht, da fing es an zu Regnen - und zwar richtig. Innerhalb von Minuten war ich völlig durchnässt. Wie ärgerlich, hatte ich doch in der Wechselzone Regenbekleidung deponiert. Leider hörte es die nächsten 110 Kilometer nicht mehr auf zu regnen. Spaß ist anders. Unterwegs wechselte der Regen in Hagel über. Ab Kilometer 60 wurde mir dann kalt. Kälte vertrage ich nun wirklich auch gar nicht gut, da fehlen mir wohl einfach die Fettpolster ;). Mir wurde so kalt, dass ich mit dem Gedanken spielte, in Frankfurt, vor der zweiten Radrunde auszusteigen. Mich tröstete, dass es allen Athleten im Einteiler mit meiner Statur genauso gehen müsste- und zum Glück fuhr ich weiter – denn dann klarte es auf. Die Sonne schien und mit der Zeit trocknete ich. Mit der Sonne kam aber nun auch der Wind und der hatte es in sich. Richtig in sich. Bis dahin konnte ich meinen knapp 34er Radschnitt halten. Nun sah ich aber meine Durchschnittsgeschwindigkeit stetig sinken. Sollte ich dagegen drücken oder nicht? Zum Glück entschied ich mich, „defensiv“ zu fahren, sonst wäre der Marathon wie bei vielen andern später zum Wandertag geworden. Hervorzuheben ist wie immer: An der Strecke, auch trotz des fiesen Wetters, herrschte Volksfeststimmung. Es ist schon stark, dass eine ganze Region bei dem Event mitmacht.

Nach 5 Stunden und 41 Minuten fuhr ich in die Wechselzone ein. Doch dann, als ich loslief, spürte ich meine Oberschenkel „kurz vorm Krampf“. Das änderte sich die ganze Marathonstrecke auch nicht, es war immer zeitweise ein Gefühl „kurz vor Krampf“ zu sein- aber mein Körper war brav, und der Krampf kam nicht. Kämpfte man auf der Radstrecke gegen Kälte, Wind, und Regen, machte auf der Laufstrecke einem streckenweise ein Temperaturanstieg nach oben das Leben schwer. Zweimal suchte ich die mobile Sanitäreinrichtung auf, das kostete viel Zeit – aber war sicherlich sinnvoll investiert. So ganz hat es mit 3 Stunden 30 Minuten nicht geklappt. 9 Minuten habe ich länger gebraucht. Da hilft es auch nicht, wenn man im Nachhinein Klozeiten, Gehpausen an Verpflegungsstellen zusammen addiert und subtrahiert. Beim nächsten Mal muss man einfach schneller sein. Das Gefühl, wenn man von der Marathonstrecke in Richtung Zielkanal abbiegt ist unbeschreiblich, noch besser ist es, denn Zielkanal zu durchqueren. Ein großartiges Finish eines großartigen Wettkampfes, dem eine sehr zeitaufwändige Vorbereitung zugrunde liegt.

Ach ja: Ich habe glaube in meinem Leben noch nie soviel Energie während eines Rennens zugeführt. Gefühlte 10 Liter Flüssigkeit und ca. 35 Gels und Powerbar-Riegel-Hälften.

Epilog

Am Montag stand dann die Awards-Party auf dem Programm. Das ist das Happening, wo die (Altersklassen)sieger gekürt werden und wo die Hawaii-Slots verteilt werden – letzteres ist eine ziemlich aufregende Sache und die Freude derer, die es endlich nach Hawaii geschafft haben, ist gigantisch. So auch an unserem Tisch: Olaf Krüger von den Tripple Hippos Schwerte schaffte es in der M40 mit einer Zeit von 9:35 nach Hawaii – eine Zeit, die ein erhebliches Trainingspensum in hohe Intensität fordert – und das mit Job, Frau und 3 Kindern – stark!

Wie ernüchternd: In meiner AK hat der letzte Hawaii-Qualifikant eine Zeit von 9 Stunden 12 Minuten benötigt (der Schnellste 8:40), um nach Hawaii „zu dürfen“. Das bedeutet, 180 Kilometer in einem 36,5 Schnitt zu fahren und dann noch mal eben einen Marathon in 3:06 zu laufen (4:25er Pace) - 3,8 Kilometer in einer Stunde zu schwimmen, ist sowieso Standard.

Das Leistungsniveau auf der Langdistanz bei den „Hobby-Triathleten“ ist schon beachtlich.

In der M40 braucht man „nur“ eine 9:35 – M40 - da brauche ich noch 7 Jahre ☺ und Langdistanz ist ein langfristiges Projekt.

Frankfurt ist fantastisch und ist ein „Muss“ für jeden Langdistanzler – auch wenn die Gesamtkosten enorm sind, es lohnt sich.