



## Ein Rennbericht vom Doppel-Ultra-Triathlon in Emsdetten – 14. – 16.06.2013 von Stefan Thielen

In dem Augenblick, in dem ich Dominique Benassi kennengelernt habe, segnete mein Schweinehund endgültig das Zeitliche. Nicht zu trainieren weil es schneit, oder einen Wettkampf abzusagen, weil die Duschen fehlen, erscheinen als geradezu grotesk-alberne Ausreden angesichts eines einbeinigen Triathleten, der es sich trotz des Handicaps auf unvorstellbaren Distanzen gemächlich gemacht hat.

Auf dem flachen, dennoch äußerst unangenehmen Radkurs mit Gegenwind und Böen von bis zu 60 km/h fiel mir der Korse auf und ich fragte mich, wie groß die Kraft in seinem rechten Bein sein müsse, um ein Tempo von knapp unter 30 km/h zu ermöglichen. Auf seinem Gesicht zeichnete sich zudem keinerlei für mich sichtbare Anstrengung ab - nein, er schien jede Sekunde des Sports in sich aufzusaugen und zu genießen.

Zumindest bis zum Ende des ersten Marathons erging es mir genauso. Dann bildeten sich zwei große und schmerzhaft Blasen unter meinen Füßen, die mich den Rest der Strecke wandernd zurücklegen ließen und in mir die Meinung verfestigten, dass 9:00 min/km und "Laufen" weiter auseinander liegen als Schwarzwälder Kirschtorte und "kalorienarm". Aufgeben stand dennoch nicht zur Debatte. "Smile, even if it hurts" kann ein Credo sein.

All die Zeit bis dahin habe ich mit dem Gefühl reinen Vergnügens verbunden in meinen Erinnerungen abgelegt: weder Schmerzen noch Krämpfe machten mir einen Strich durch die Rechnung: sowohl die strukturierte Vorbereitung, als auch mein detailliertes Ernährungskonzept gingen voll auf und ließen die ersten beiden Disziplinen zu einem wahren Genuss werden. Lächeln, auf jedem Kilometer, nach jedem Applaus der Zuschauer und jedes Mal, wenn der Moderator meinen Start in eine weitere Rad-Runde bejubelte und die Menschen mitriss.

Von meinem Betreuer-Team an der Strecke war ich zwar ständig über Zwischenzeiten und -platzierungen informiert, aber ein solches Wissen, dachte ich dann sofort beschämt, steht einem Ultra-Neuling in einem Weltcup-Rennen, bei dem unter anderem der amtierende Weltmeister am Start ist, nicht zu.

Auch als ich mich zum nahenden Ende des Rad-Splits auf Rang acht vorgearbeitet hatte und schließlich sogar als siebter auf die Laufstrecke wechselte, dachte ich nur ans Langzeit-Überleben. Schwimmen und Radfahren machen auf den Distanzen größer als 70.3 gefühlt weniger als die Hälfte aus: gewonnen (und auch verloren) wird ein Rennen beim Laufen und NUR beim Laufen! Aber meine Beine fühlten sich locker an. Mit 6:00 min/km wollte ich den Doppelmarathon durchstehen, was auch lange Zeit funktionierte. Dann aber vergaß ich den eigentlich auf dem Plan stehenden Sockenwechsel – ein peinlicher Anfängerfehler, der mir hoffentlich kein zweites Mal passieren wird. Als ich es bemerkte, war es bereits zu spät, und auch jetzt noch erinnern mich zwei je etwa 15 cm<sup>2</sup> große Blasen bei jedem Schritt an meine Dummheit.

Bis auf den jederzeit souveränen Weltmeister Richard Widmer hatten alle Teilnehmer Probleme mit der Einteilung der Kräfte, manche mussten sogar lange pausieren, um den Kreislauf zu stabilisieren. Selbst dem einzigen 10-fach-Ironman-Finisher unter den Startern, Guy Rossi aus Frankreich, waren die Strapazen des Gegenwinds auf der Radstrecke anzusehen. Glücklicherweise ging mein Ernährungskonzept voll auf und ich konnte auf längere Pausen komplett verzichten, wodurch mir weiterer Zeitverlust erspart blieb.

Bereits während des Rad-Splits munkelten verschiedene Teilnehmer und Betreuer von Problemen bei der Zeitmessung. So sollen manche Runden nicht gezählt und daher zu viel gefahren sein. Ich hatte letztlich gut 364 km auf meiner Uhr, was eine Runde zu viel bedeutete. Die Computer von Mika Timing gaben irgendwann zu Beginn der Nacht den Geist auf, zählten zwar angeblich noch immer mit, aber konnten die Ergebnisse nicht weitergeben oder darstellen. So wussten viele nicht mehr, auf welchem Kilometer er sich befindet, was bei der Anzahl der Runden (Rad=76; Lauf=60) logischerweise einem Todesstoß gleichkommt. Irgendwann entschied der Präsident der IUTA (Internation Ultra Triathlon Association) dann auf Abbruch mit freiwilliger Weiterführung. Man konnte es vielen Athleten ansehen, dass ihnen damit die letzten mentalen Kräfte geraubt wurden. Viel mehr als mit dem Körper wird eine solche Distanz nämlich mit dem Kopf entschieden.

Mein Ziel war es gewesen, mit 29:59 h und einem Lächeln ins Ziel zu laufen. Als die Sonne irgendwann schon wieder längst die Nacht verdrängt hatte, drückte mir einer der Veranstalter eine große Deutschland-Fahne in die Hand, und unter dem begeisternden Applaus der Zuschauer, dem Abklatschen der vielen Hände von Athleten, die noch auf der Strecke waren und zusammen mit meinem Bruder, der all die Zeit meine Versorgung sichergestellt hatte, lief ich als Siebter ins Ziel: nach 27:47 h und trotz unsagbarer Schmerzen unter den Füßen mit einem Lächeln auf dem Gesicht. Diesen Platz hatte ich auch innegehabt, als das Rennen abgebrochen wurde. Bis inklusive Rang Acht hätte es ein Preisgeld gegeben, aber angesichts des ärgerlichen Verlaufs ist mein Ausflug in die Top Ten eines Ultra-Triathlon-Weltcups letztlich nur Makulatur.

Sollte Emsdetten wie geplant 2015 wieder stattfinden, werde ich dort erneut starten – sowohl Stimmung und Strecke als auch Organisation sind mit dem Attribut "grandios" am besten beschrieben. Dass ausgerechnet ein eigentlich bombensicher geglaubter Routinier wie Mika Timing dieses Erlebnis konterkariert, hätte niemand ahnen können.

Double Ultra Triathlon Germany (7.6 km swim – 360 km bike – 84.4 km run):  
"etwa" **27:47,02 h**