

Mein Abenteuer „Ironman“

Der längste aktive Tag in meinem gut 57jährigen Leben!

Vor 4 Jahren habe ich Gefallen am Triathlonsport gefunden, nach mehreren Sprint- und Kurzdistanzen in den vergangenen 3 Jahren, habe ich mich im vergangenen Jahr durch die super Stimmung sowohl in Frankfurt beim Ironman 2007 als auch beim Ironman Klagenfurt 2007 spontan zur Langdistanz, dem „Kärnten Ironman 2008“ in Klagenfurt angemeldet.

Bereits zur Age Group WM 2007 in Hamburg wurde ich mit Trainingsplänen durch Gerhard Brandl / Österreich versorgt und mein Entschluss, mich der Trainingsgruppe „Gerhard“ anzuschließen, war eine sehr gute Entscheidung.

Danke, lieber Gerhard, für die wirklich hervorragende Betreuung in den 38 Wochen der intensiven Vorbereitung zum Ironman Klagenfurt. Deine wöchentlich neu gestalteten Pläne haben viel Spaß gemacht, waren sehr abwechslungsreich und gut durchzuführen. In den ersten Wochen, ich muss es gestehen, habe ich nicht alles 100 % umgesetzt, aber in den letzten 12 Wochen habe ich mein Training genau nach diesen Plänen durchgeführt. Mein Trainingspensum in den letzten Wochen vorm Wettkampf betrug im Schnitt 12 Stunden pro Woche, bei guter Organisation konnte ich dieses Pensum in den Arbeitsalltag einbauen.

Da ich auch meinen lieben Sportfreund Gero mit meinem Triathlon Wahn angesteckt habe, er sich auch im vergangenen Jahr noch für den Kärnten Ironman angemeldet hat, ebenso, wie meine Tochter Stephanie hatte ich auch während der vergangenen Monate und Wochen durch Gero einen tollen Trainingspartner, nicht alle Einheiten haben wir zusammen gemacht, aber vor allem in den letzten Wochen die längeren Radausfahrten und Lafeinheiten haben in Gesellschaft doch viel mehr Spaß gemacht, als sich allein zu quälen.

Sicherlich sind in den vergangenen Wochen einige andere Freizeitbeschäftigungen oder auch Arbeiten im oder um mein Haus herum zu kurz gekommen, aber das allgemeine Wohlfühlgefühl, toller Nebeneffekt bei diesem Training, ist mir wichtiger geworden, als ein ständig kurz geschnittener Rasen oder blitzblanke Fenster.☺

Mit der Vorbereitung auf die Langdistanz Klagenfurt 13.07.2008 habe ich Ende Oktober 2007 begonnen. Um Weihnachten herum wurden die Lafeinheiten (meine Schwäche) intensiviert, mit dem Ergebnis, dass bei langen Lafeinheiten auf hartem, teilweise gefrorenem Boden mit Glatteis ich mir eine „Bakerziste“ am linken Knie zugezogen hatte und ich kaum noch gehen konnte.

Danke an meine Ärzte, die an mich glaubten und es mir ermöglicht haben, durch ihre Behandlungsmethoden mich fit und schmerzfrei gemacht haben. Erst Spritzen ins Knie, danach Akupunktur und mein ehemals so stark geschädigtes linkes Knie ist auch jetzt nach dem Wettkampf immer noch komplett schmerzfrei - vielleicht auch durch die rund ums Knie gestärkte Muskulatur?!

Zusätzlich zum Lauf- und Schwimmtraining habe ich während der Wintermonate meine Beinmuskeln fürs Radeln beim Spinning und auf dem Fahrradergometer im Elan Hildesheim durchgeführt. Eine Teilnahme am Spinning Marathon in der Adventswoche über 8 Stunden in Hildesheim war ein erster Langzeittest. Aber auch Gerätetraining, vor allem zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, habe ich regelmäßig im Elan durchgeführt

Im Frühjahr ging es dann vorwiegend nach draußen, das Spinningbike bzw. Fahrradergometer wurde gegen das Rennrad getauscht und die Radkilometer wurden im schönen, hügeligen Ambergau, im Vorharzland und im Harz durchgeführt.

Ich erinnere mich an die tollen Touren mit dem Rad zum Torfhaus/Harz, (gemeinsam mit Gero) über den Sternplatz, Lautenthal, Hahnenklee-Bockswiese, Clausthal, Altenau, Torfhaus, zurück über Osterode oder über Bad Grund und zurück Harzburg-Goslar. Das gemeinsame Training mit Gero, der in all den Wochen und Monaten mich bei meinen Trainingseinheiten auf dem Rad und auch beim Laufen sehr häufig begleitet hat, bereitete uns beiden viel Spaß, gemeinsam quält es sich besser!!!:)))

Außerdem haben Gero und ich uns auch in diesem Jahr, wie auch schon 2006 und 2007 auf Mallorca für das Radfahren fit gemacht. Mit Hannes Hawaii Tours sind wir wieder für 10 Tage auf Malle gewesen und sind dort unter fachkundiger Führung tolle Touren geradelt. Nach diesen 10 Tagen steckten dann schon einige Höhenmeter in unseren Beinchen.

Aber ich habe mit meiner Begeisterung zum Triathlon nicht nur Gero angesteckt, nein auch meine Tochter Stephanie gesellte sich zu uns, trainierte allerdings in der Ferne, in Hamburg für die Langdistanz in Klagenfurt. Mehrmals wöchentlich haben wir telefonisch uns über Leistungsstand und Stimmung ausgetauscht.

Klagenfurt – Ironman Kärnten 2008 rückte näher. Am 10. Juli sind wir dann angereist. Die Athleten Gero, Stephanie, Thore (Stephanies Freund) und ich und unsere kleine Fangruppe Martin (mein Sohn) Ilka und Jan.

Freitag 11.7. Startunterlagen abholen, Lage peilen, viel Nudeln essen

Samstag Wasser im Wörther See testen, Einchecken – Räder noch mal überprüfen, Rad – und Laufklamotten abgeben. Noch mal alles durchgehen. Sind die Flaschen mit der richtigen Nahrung, den richtigen Getränken gefüllt, welche Riegel, welche Getränke trinken wir wann und in welchen Abständen?! Geübt haben wir das ja im Training schon, aber im Wettkampf darf nichts schief gehen, die Kalorien- und Flüssigkeitszufuhr ist bei diesem langen Wettkampf sehr wichtig.

Meine größte Sorge: „wie wird das Wetter, hoffentlich kein Gewitter“, davor hatte ich große Angst, die anderen Gero, Thore und Stephanie sprachen weniger vom Gewitter, die hatten mehr Angst vor großer Hitze. Denn immerhin hatten wir am Freitag und Samstag in Klagenfurt Temperaturen von 34 Grad C und glühend heißen Sonnenschein.

Weitere große Sorge von mir: „hoffentlich gibt es keinen Platten“ denn ich muss gestehen, Schlauchwechsel habe ich leider viel zu wenig geübt.

Danke an Marion, die uns mit Isodrinks und AM Sportpulver versorgt hat. Mit dieser Nahrung und den vielen Powerbar Riegeln konnten wir gut versorgt ins Rennen gehen.

Unsere Fans haben den Samstag genutzt und auf die Rad- und auch Laufstrecke unsere Namen gesprüht und uns Glück und Erfolg gewünscht. Einmal wurden sie sogar von der Polizei angesprochen, auf das „verbotene Tun“, aber mit einem Lächeln sind die Polizisten weitergefahren und die Straße durfte weiter besprüht werden. ☺

Am Samstagabend haben wir dann noch mal viele Nudeln gegessen und danach ging es früh ins Bett. Unsere Fans sind noch mal ausgeschwärmt, um das Nachtleben zu genießen, sind aber wohl auch kurz nach Mitternacht schon heimgekehrt, denn sie wollten ja auf keinen Fall unseren Start verpassen. ☺)

Ich glaube, ich habe kaum geschlafen. Um 4 Uhr aufstehen, frühstücken. 4 Graubrotsscheiben mit Honig und Früchtetee, dann ab in die Wechselzone. Noch mal Luft am Rad geprüft, in die Säcke in der Wechselzone Rad und Laufen geschaut, ob auch nichts fehlt. Dann umziehen, Neoprenanzug an und noch einen Powerbarriegel gegessen und getrunken. Um 6.30 Uhr dann Richtung Strandbad in die Startzone gegangen. Die Bauchschmerzen lassen nach, die Stunde der Wahrheit hat begonnen, die Spannung steigt, aber ich werde immer ruhiger. 2400 Starter stehen im Strandbad und eine riesige Menschenmenge Fans und Touristen tummelten sich zu dieser frühen Morgenzeit in Klagenfurts Strandbad um diesen gigantischen Start des Ironman Kärnten 2008 zu verfolgen.

Um 7 Uhr fällt der Startschuss, nun bin ich ganz ruhig und gelassen, das Abenteuer beginnt. Ich finde nach ca. 100 m im See meinen Weg, eingekleilt von „Gummimenschen“ und kann nach 1 Std. 17 Minuten die Schwimmstrecke 3.8 km beenden. Nach 2900 m schwimmen wir aus dem See hinaus in den Lendkanal, die letzten 900 m schwimmen wir dann unter Beifall der vielen, vielen Menschen die am Ufer des Kanals stehen, zum Ausstieg hin. Ich erkenne Martin, Ilka und Jan, winke Ihnen vom Wasser aus zu, nun komme ich mir vor, als habe ich noch den Turbo eingeschaltet und die letzten Meter schwimme ich wie eine Maschine, es war super, ich lasse mich nicht mehr zur Seite drängen, schwimme einfach drauf zu und steige dann ganz ruhig aus dem Wasser.

Ganz ruhig gehe ich in die Wechselzone, hole meinen Kleidersack, ziehe mich ruhig und schnell um, Neoprenanzug aus, Radhose an, Helm auf, noch mal was trinken und Stückchen Riegel essen und zum Rad, dann geht es auf die 180 km Radstrecke. Leider fängt es bereits nach ca. 6 km an zu regnen. Tempo rausnehmen, aufpassen, dass ich nicht stürze.

An der Strecke erkenne ich Gerhard, er feuert mich an, wenige Kilometer weiter steht Hannes und auch er erkennt mich und feuert mich an.

Nach ca. 40 km hört der Regen auf und bei bedecktem Himmel, aber trocken geht es weiter. Schön regelmäßig trinke ich aus meinen Flaschen, esse halbstündig ein Stückchen Riegel und nehme alle Stunde eine Salztabelle. An den Verpflegungsstationen fülle ich meine Flaschen mit Iso nach und nehme Bananenstückchen. Alle halbe Stunde trinke ich aus meiner Flasche mit dem AM Sportpulver, im Wechsel mit Isodrink.

Die erste Radrunde beende ich nach 3 Std. 10 Minuten. Nun geht es in die 2. Runde, noch mal die vor allem harten Bergstrecken vor mir. Nun muss ich erst mal mein Rad zur Seite stellen und im Wald verschwinden, soviel Getränk schwitzt sich doch nicht aus ☺

Bald ist der erste härtere Berg erreicht und zu meiner Überraschung stehen dort Ilka, Martin und Jan und laufen tanzend und schreiend neben mir her, sie motivieren so stark, dass ich die Steigung kaum noch spüre. Ilka, Martin, Jan, ihr ward super Klasse!!!!

Nach ca. 120 km kommt ein Gewitter auf, es wird dunkel, ein Platzregen prasselt nieder, ja es schüttet und das Wasser steht auf der Straße, Platzregen ohne Ende und in meinem Kopf gehen Gedanken von Aufhören oder einfach stehen bleiben oder irgendwo Schutz suchen. Aber irgendwie war dann wieder die Motivation durchgekommen. Schön langsam und nun auf Sicherheit fahrend, nur nicht im Regen ausrutschen und in der Ferne ist es auch schon wieder hell, das Gewitter lässt nach und am Rupertiberg ist es zwar noch nass, aber von oben trocken und die letzten 20 km kann ich dann wieder Tempo fahren.

Danke Ilka, Martin und Jan, ihr ward Spitze am Berg, ihr habt so toll angefeuert, ihr habt mir an der 10 % Steigung durch eure Anfeuerungsrufe geradezu Flügel verliehen

In Gedanken bereits im Radziel Klagenfurt, entdecke ich dann noch an der Strecke, ca. 12 km vor Klagenfurt Klaus Beckmann aus Westerstede.

Klaus erkennt mich und ruft mir zu, auch das motiviert mich, die letzten Kilometer der Radstrecke nun im hohen Tempo zu beenden.

Um 15.40 Uhr bin ich in der Wechselzone, nun Laufsack holen, schnell umziehen, Radschuhe aus, Laufschuhe an, Kappe auf und ab geht es auf die Marathonstrecke.

Es ist nicht nur meine erste Triathlon Langdistanz, nein es ist heute auch mein erster Marathonlauf.

Als ich die Wechselzone verlasse, läuft Sandra Wallenhorst gerade ins Ziel ein!

Sie ist durch mit dem Wettkampf, ich habe noch 42,2 km vor mir!

Die ersten Kilometer tun weh, nach ca. 5 km habe ich meinen Rhythmus gefunden. Ich freue mich riesig, als ich meinen Coach Gerhard an der Strecke sehe. Gerhard ruft mir zu, er ist zufrieden mit mir.

Nach km 11 feuern mich Dolores und Georg an, ich bin happy und nichts tut mir weh, meine Beinchen laufen wie von selbst.

Nach der 1. Laufrunde, die Hälfte der Marathonstrecke vergesse ich durch Martin, Ilka und Jan, durch das tolle Anfeuern und Mitlaufen meine Muskelschmerzen in den Beinchen.

An den Verpflegungsstationen auf der Laufstrecke, nehme ich nur noch Banane, Cola, Wasser und trockenes Brot zu mir.

Nach gut 11 Stunden hatte ich noch 22 km vor mir. Ich legte ab und an mal Geheinheiten ein, aber mir ging es erstaunlich gut.

Bei km 38 stand dann ein Masseur am Rande der Laufstrecke und bot seine Dienste an, um noch mal für die letzten Kilometer einen so richtig fit zu machen.

Ich habe ohne Überlegung dieses Angebot angenommen und wollte meine Schultern und Nacken locker massieren lassen. Dieses war leider ein sehr großer Fehler.

Die Massage tat weh, ich wollte sie abbrechen, der Typ meinte, er müsse weitermachen, ich bin ihm von der Massageliege gehüpft, er hat versucht, mich zu halten, zu überreden, er sei noch nicht fertig. Ich wollte aber weiterlaufen, bin runter von der Liege, dabei Kopf runter, um unter die Absperrung wieder zurück auf die Laufstrecke zu kommen.

Ich bin dann mit dem Gesicht auf die blöde Massagebank geknallt, dicke Lippe, Kinn aufgeschlagen u. habe geblutet wie ein Schwein.

Der Typ wollte mich dann nicht weiterlaufen lassen. Zum Glück kam da gerade Gero, der durch eine Radpanne ca. 30 Minuten nach mir ins Radziel gekommen ist und beim Laufen schon gut aufgeholt hatte und bis zu diesem, meinen blöden Zwischenfall, noch ca. 2 km hinter mir war. Er hatte mich nun eingeholt und es gab dann keine weitere Diskussion und wir sind dann gemeinsam die letzten 4 km ins Ziel gelaufen.

Es war geradezu gigantisch, als wir unter großem Jubel einer immer noch riesigen Zuschauermenge nach 14. Std. 44 Min ins Ziel eingelaufen sind.

Jan ist uns entgegengelaufen gekommen und im Ziel haben uns Stephanie, die bereits nach 12 Std. 44 im Ziel war und Thore, 13 Std. 47 und unsere Fans Martin, Ilka, Jan und auch Viktoria gefeiert.

Marion hat uns dann im Zelt begrüßt, danke Marion, dass Du für uns noch Medaillen aufgehoben hast. (Dem Veranstalter sind nämlich die Medaillen ausgegangen!! Alle Finisher, die nach ca. 21.30 Uhr ins Ziel gekommen sind, bekommen die Medaillen nachgeschickt!)

Da Marion für die Gravuren vor Ort zuständig war, konnten wir nun auch unsere Medaillen direkt mit heim nehmen. Die Finisher-T-Shirts konnten leider auch nicht mehr in allen Größen ausgegeben werden, somit habe ich ein kleines Nachthemdchen bekommen.☺)))
Hoffe, in meiner Größe noch ein T-Shirt nachgeschickt zu bekommen.

Dieses Gefühl, wenn man nach einem solchen Tag das Ziel erreicht hat, ist nicht zu beschreiben, es war ein einzigartiger Tag in meinem Leben und ich glaube, ebenso haben es Gero, Stephanie und Thore empfunden.

Wir wollen alle wieder eine Langdistanz mitmachen.

Danke an all meine Freunde, die dazu beigetragen haben, dass ich diesen tollen Wettkampf geschafft habe, die mir zugesprochen haben, die mir Glück gewünscht haben.

Es hat geholfen.

Triathlon ist ein wunderbarer Sport!