

## IRONMAN – mein erster und ...

Das lange, teilweise harte und einsame Training ist vorbei. Das Ironman-Wochenende und der Wettkampf stehen vor der Tür.

Was geschah bis hierhin?

Nach bereits intensiven Erfahrungen im Ausdauersport (Marathon und Triathlon verschiedenster Distanzen) habe ich mich nach Rücksprache mit meiner Frau Regina für die Anmeldung eines Ironman entschieden. Ironman ist die Bezeichnung für einen Langdistanz Triathlon mit den Teilstrecken 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und 42.195km Laufen. Der Ort der Angelegenheit sollte Frankfurt sein, weil dieser aufgrund der Laufstrecke am Main auf und ab sehr zuschauerfreundlich und somit motivierend für mich ist. Ein anderer Grund war der Massenstart, wobei alle 2200 Athleten gleichzeitig in einem Baggersee anfangen zu schwimmen. Nach der Anmeldung ging es ab dem 01.01.07 endlich los mit gezieltem Training nach einem Plan aus einem Triathlonbuch.

Seit diesem Tage ergaben sich bis einschließlich des Ironman-Tages folgende Daten (für Statistiker).

Schwimmen:	165 km	in gesamt	60,5 h
Radfahren:	6340 km	in gesamt	207 h
Laufen:	1218 km	in gesamt	101 h

Gesamt Trainingszeit: 368,5 h

Wochendurchschnitt:	14,14 h
Wochenmaximum:	25 h
Tagesdurchschnitt:	2,025 h
Tagesmaximum:	8,1 h

Gewichtsabnahme: 7 kg bei steigender Nahrungsaufnahme!

(die vor genannten Zeitangaben verstehen sich als reine Trainingszeiten, hinzu kommen dabei Vorbereitungs-, Dusch- und Reparaturzeiten) → Halbtagsjob!!

Jetzt war es endlich soweit, es wurde aber auch Zeit!

Freitag, 29.06.07:

Anreise nach Frankfurt. Da am heutigen Tage die offizielle Wettkampfbesprechung stattfand, war Anwesenheit Pflicht.

Die Anreise ging aber schon gut los. Da Steigenberger Hotel nicht gleich Steigenberger Hotel ist, sind wir erst einmal im falschen gelandet – mein Fehler. Nach kurzem Ausladen von Taschen, versuchtem und abgelehntem Einchecken im Hotel sind wir dann zum richtigen gefahren. Ein 5-Sterne Luxushotel vom allerfeinsten. An dieser Stelle noch mal vielen Dank an Andrea (meine Schwester), die uns diesen Aufenthalt mit Ihrem Beziehungen möglich machte.

Anschließend sind wir dann direkt los, um am Römer meine Startunterlagen abzuholen. Es gab einen Ironman Rucksack mit verschiedenen „give aways“, alles was man nicht braucht und doch behält. Hier schon der erste Hinweis auf die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Helfer. Nach diesem ersten offiziellen Akt für mich bin ich dann zur bereits angekündigten Wettkampfbesprechung in die Eissporthalle gefahren. Vor uns Alterklassenathleten (das Volk) wurden die Profis

gebriefft. Nach uns waren dann alle ausländischen Triathleten in englischer bzw. französischer Sprache an der Reihe.

Nach dieser vorgeschriebenen aber nicht unbedingt spektakulären Besprechung fuhr ich wieder zurück in die Innenstadt und traf mich mit Regina, die sich mittlerweile die Zeit beim Shoppen vertrieben hatte. Für den späten Nachmittag hatte ich mir noch meine letzte kleine Trainingseinheit vorgenommen. Ich wollte am Mainkai etwas locker laufen gehen. Am Ende waren es ca.32 min. Hierbei bemerkt man dann auch mal wieder, dass es auch unter den Triathleten Spinner gibt. 2 sind mit knappen Triathlonoutfits am Mainkai auf- und abgelaufen. Ein anderer ist mit seinem Hightech Fahrrad (Scheibenrad hinten) und Zeitfahrhelm auf dem Promenadenweg des Mains gefahren.

Wieder im Hotel angekommen haben wir uns aber schon bald wieder auf den Weg Richtung Eissporthalle gemacht weil die traditionelle Pasta Party anstand. Für 22€ konnte ich auch im Nachgang zu meiner damaligen Anmeldung noch ein zusätzliches Ticket für Regina kaufen. Dafür gab es dann lauwarme Pasta verschiedenster Sorten mit frischen Salaten, ausreichend Getränke (sogar auch mit Alkohol) und für meinen süßen Gaumen gab es noch verschiedene Sorten Kuchen. Während diesem Diner wurden die in Frankfurt an den Start gehenden Profis interviewt und anschließend noch eine Aufzeichnung des letztjährigen Ironmans gezeigt. Das war für uns schön anzusehen und motivierend für den übernächsten Tag. Da wir letztes Jahr selber als Zuschauer in Frankfurt dabei waren, kam die Erinnerung hoch, dass dieses Erlebnis mit ausschlaggebend für meine Anmeldung war.

Nachdem wir wieder im Hotel zurück waren, habe ich schon einmal angefangen meine ganzen Utensilien zu sortieren und den verschiedenen Tüten zuzuordnen. In die weiße Tüte sollten die Anzihsachen für „nach dem Wettkampf“, in den roten Beutel die Laufsachen und in den blauen die Fahrradsachen. Blau und rot mussten am nächsten Tag mit dem Fahrrad abgegeben werden, der weiße wurde sonntags vor dem Start abgegeben.

Beim erneuten studieren des Reglements ergab sich plötzlich eine gewisse Unsicherheit bei mir. Der Helm sollte laut den Regeln ein TÜV Siegel haben, aus Deutschland, Schweden oder von sonst wo her. Mein Helm hat aber lediglich ein CE Kennzeichen. Brauche ich einen neuen Helm? Bekomme ich auf die Schnelle einen Neuen? Fragen über Fragen, welche aber wieder für eine unruhige Nacht sorgten. Die Klärung sollte am nächsten Tag erfolgen.

Samstag, 30.06.07:

Von 11:00 – 12:00 sollte ich mein Fahrrad abgeben. Es war einfach alles durchgeplant und letztendlich ist das auch gut so. Vorher hatte ich aber noch etwas zu erledigen. Mit meinem Helm bewaffnet ging es Richtung Wettkampfbüro um zu klären ob mein Helm zugelassen ist oder nicht. Vorher, weil das Wettkampfbüro noch nicht offen hatte, bin ich mit Regina noch schnell über die Messestände gegangen und haben uns nach eventuellen Ersatzhelme umgesehen und auch fündig geworden. Somit hatten wir schon einmal die Gewissheit, dass wir einen Helm hätten kaufen können. Nun ging es ins Wettkampfbüro. Nach kurzem Blick durch die Dame am Infotisch, signalisierte mir diese, dass alles in Ordnung sei und ich den Helm auf jeden Fall verwenden dürfte. Also wieder alle Aufregung umsonst!

Mit dem beruhigenden Gefühl das alles in Ordnung sei, sind Regina und ich anschließend mit dem Auto Richtung Langener Waldsee zum Einchecken des Rades gefahren. Hier war schon richtig was los. Viele, viele Triathleten in Begleitung von Mutter, Vater, Frau, Freundin, Kindern oder ähnlichem und natürlich der abzugebenden Fahrräder und Kleiderbeutel. Am Eingang wurde von jedem

Triathleten das Fahrrad geprüft – Bremsen, Befestigung des Lenkers, etc. – und der Helm. Bei mir war „natürlich“ alles in Ordnung. Nach passieren dieser Kontrolle wurde man von einem Helfer in Empfang genommen und zu seinem Wechselplatz geführt, jeder hat seinen festen Wechselplatz nach Startnummern sortiert. Meiner war ziemlich weit hinten und so musste ich am nächsten Tag beim Wettkampf später mit dem Fahrrad den kompletten Weg zurücklegen, laufend. Naja egal, es gibt schlimmeres. Auf dem Weg zum Wechselplatz und wieder zurück habe ich mich noch ein wenig mit dem Helfer unterhalten und schon einmal für all die Arbeit und Mühen der Helfer bedankt. Ich wusste nicht, ob ich am nächsten Tag dazu kommen sollte. Er hat mir dann im Gegenzug ein paar Tipps gegeben, welche ich auch beherzig habe.

Nach Verlassen der Wechselzone, er war nicht gestattet sich unnötig lange dort aufzuhalten, sind Regina und ich dann noch zum See runter gegangen um erste Eindrücke von der Wettkampfstrecke zu sammeln. Mir kam die Strecke ziemlich lang vor, aber wird schon seine Richtigkeit haben. Es sollte das erste Mal sein, dass ich 3,8km am Stück schwimmen werde. Die längste Strecke im Training waren einmal 3,5 km im Liblarer Schwimmbad. Irgendwie machte mich dieser Anblick nervös und wir entschieden mit dem Auto Richtung Hotel zurück zu fahren. Ich wollte mich schließlich noch etwas hinlegen und ausruhen.

Auf dem Weg zum Hotel trafen wir dann aber schon die ersten Fans aus Erfstadt – Helga und Uwe. Beide wollten wir dann später in der Stadt wieder treffen. Nach 1,5h Mittagsruhe sind wir dann wieder los und haben uns mit Helga und Uwe sowie weiteren Fans (Ina und Dieter, Steffi und Lothar) im Zentrum von Frankfurt getroffen. Nach Begrüßung, kurzem Rundgang durch die Stadt und erstem Snack habe ich mich dann aber auch schon wieder verabschiedet und bin ins Hotel zurück gegangen. Es musste noch eine Tüte gepackt bzw. zum x-ten Male der Inhalt geprüft werden und ein bisschen Ruhe tat mir sicher auch gut. Gegen 23:00 konnte ich sogar einschlafen. Ach so, um sicher zu gehen hatte ich 3 verschiedene Wecker gestellt – auf 4:00.

Sonntag, 01.07.07:

Es ist 3:56 Uhr und ich werde von alleine wach. Da hätte ich mir die Arbeit mit den Weckern ja sparen können! Nach Toiletten- und Waschgang habe ich mir noch schnell ein Behelfsfrühstück gegönnt. Ein Milchbrötchen vom Vortag mit Butter und Nutella. Geschmiert mit dem Griff eines Löffels – hab doch etwas vergessen! Nach dem Anziehen und einem erneuten Toilettengang habe ich dann zur Sicherheit noch ein-/ zweimal den Inhalt der weißen Tüte geprüft. Ein letztes Bild, verabschiedet und los geht es zu Fuß bis zum Bus. Auf dem Weg dort hin kam ich noch an einigen Discogängern vorbei, es war schließlich erst 4:40 Uhr am Sonntagmorgen. Ein Mädels hat mein Vorhaben wahrscheinlich an dem Beutel erkannt und mir spontan Glück gewünscht. Als ich an der Bushaltestelle ankam, konnte ich auch sogleich in einen bereits gut gefüllten Bus einsteigen. Ich musste zwar stehen, aber egal, Hauptsache ich kam pünktlich zum See. Jetzt waren es noch 2h bis zum Start. Mit Motorradgeleit ging es dann durch die fast menschenleere Innenstadt zum Langener Waldsee. Dort angekommen, es war mittlerweile 5:25 Uhr, kamen uns schon einige entleerte Busse entgegen und die Autoschlange zum Parkplatz wurde auch immer länger. Also aussteigen und ab in die Wechselzone den Wechselplatz einrichten. Viele der Triathleten waren in Gedanken und somit sehr konzentriert. Andere unterhielten sich, um sich vielleicht abzulenken oder waren schon aufgrund mehrerer Ironman Teilnahmen zu abgebrüht. Ziemlich dicht neben mir unterhielten sich auch 2 Triathleten. Einer war ein Alleswisser, ein „Profi“, einfach ein Schwaatlappen. Und ihm zugewandt war ein ganz unerfahrener, der sich in der letzten Woche erst in Frankfurt ein Rennrad und einen Neoprenanzug geliehen hat. Na denn viel Spaß!

Der unerfahrene hatte natürlich sehr viele Fragen und in dem Schwaatlappen einen würdigen Gesprächspartner gefunden. Mir wurde es zu bunt und entschied mich für einen spontanen Toilettengang – war ja erst der dritte.

Gegen 6:25 Uhr entschied ich mich dann in Richtung Wasser zu gehen und somit rechtzeitig am Start zu sein. Da ich mich noch einschwimmen wollte machte ich zügig den Neoprenanzug zu und ging in den See, welcher auf den ersten Blick deutlich dreckiger war als der Liblarer See. Aber egal, das war ja hier kein Wunschkonzert. Mit mir gingen auch Faris al Sultan, Profi und Mit-Favorit, und seine Freundin Ina Reinders, Profi und Buschhütten Gewinnern, ins Wasser. Das macht den Triathlon auch so interessant. Man steht (fast) Kopf an Kopf mit den Profis und kann sich mit diesen messen – natürlich mit entsprechendem zeitlichen Sicherheitsabstand. Je näher es an die 7:00 Uhr Startzeit ging, desto voller wurde es im Startbereich. Es gab bald keinerlei Lücken mehr im Wasser, um sich einigermaßen frei zu fühlen. Am Schluss war es so, dass jeder senkrecht im Wasser stand und somit eine Bauch- oder Rückenlage nicht möglich war. Ich erinnerte mich an die Bojen im Schwimmbad, die in der Lage waren in senkrechter Körperhaltung Brust zu schwimmen. Vielleicht waren das ja früher alles Triathleten?!

Kurz vor Start wurde dann noch die Nationalhymne gespielt, das zweite Mal in meinem Leben nach der Bundeswehrzeit, und ein kurzer Gottesdienst abgehalten. Nun warteten wir alle auf den Startschuss. Einige fingen schon an langsam los zu paddeln, aber noch sehr verhalten. Dann ging es endlich richtig los und wie das los ging. Ich hatte noch keinen Armzug gemacht, da hatte ich schon ein Schlag abbekommen. Die Devise hieß jetzt: Entweder mitmachen oder untergehen. Es war einfach grausam, wie eine riesige Schlägerei. Man teilte aus, musste aber auch sehr viel einstecken. Schläge, Tritte, Wasser schlucken – es war einfach kein richtiges Schwimmen möglich. Kurz anhalten und orientieren oder warten bis der Vordermann wieder etwas weiter gekommen ist war auch nicht möglich, weil von hinten auch noch Schwimmer kamen. An den ersten beiden Wendepunkten bot sich das gleiche Bild. Ein vernünftiges sauberes Schwimmen, wie ich es gelernt habe, war eigentlich erst nach 2 km möglich. Nach 2,2 km kam dann ein Landgang von ca. 25m. Hier wollte ich auf meine Uhr gucken und schon mal prüfen wie ich in der Zeit liege. Aber leider nicht möglich. Irgendjemand hat meine Uhr gestoppt. Sie zeigt lediglich 23 min an. Da fehlten ca. 17min. nach meiner Hochrechnung, wenn alles gut gegangen ist. Also Uhr wieder einschalten und weiter geht's. Auf dem Weg aus dem Wasser zum Landgang und wieder ins Wasser war sehr steinig, so dass ich bei den ersten Schwimmzügen gedacht habe, ich hätte mir die Fußsohle aufgeschnitten. Das Gefühl verging aber bald wieder, so dass ich ohne Sorgen weiter schwimmen konnte. Noch eine Wende und dann habe ich es geschafft. Auf den letzten Metern Richtung Schwimmziel konnte man schon die Musik und die Zuschauer hören. Das motiviert doch wieder. Also das Schwimmen hatten wir nun hinter uns gebracht, die Zeit war mit 1:05:.. auch genau im Rahmen, aufgrund des unruhigen Schwimmens sogar sehr gut, und ich konnte mich auf das Radfahren freuen. Aus dem Wasser heraus, ging es auch schon daran den Neopren auszuziehen. Reisverschluß öffnen, Oberteil herunter streifen und den Anstieg hoch laufen. Das hat den Puls noch mal so richtig gefordert. Im Anstieg habe ich dann auch meine Fans gesehen und so konnte im weiteren Verlauf nichts mehr schief gehen. Also schnell zum Wechselplatz, Neopren ausziehen (hat diesmal etwas gedauert), Radschuhe an, Helm und Brille an, ein bisschen Verpflegung einpacken und los geht es. Wie bereits erwähnt musste ich nun das Rad erstmal ein paar viele Meter schieben. Am Ausgang tummelten sich schon einige Triathleten, so dass es dort etwas eng wurde. Startlinie überqueren, auf das Rad springen und los geht es. Auf den ersten Metern verloren einige schon Ihre in dem Fall schlecht befestigten Ersatzschläuche und andere Utensilien. Nach 2km hatte auch schon der erste eine Panne – armer Kerl.

Nun ging es erstmal mit leichtem Gefälle auf einer abgesperrten Bundesstrasse Richtung Frankfurt zum einrollen. Einrollen heißt in diesem Fall mit 35-40 km/h. Es ging einfach nicht langsamer. Ich wurde sogar noch überholt. Das waren meist die Kollegen mit den Hightech Rädern und den Aerohelmen. Wir sehen uns noch! In Frankfurt angekommen ging es auf die erste von 2 Runden an 84km, 12km hatten wir somit bereits hinter uns. Es war ziemlich Windstill und das Radfahren gestaltete sich sehr angenehm. Es war mit lediglich ein wenig voll auf der Strecke. Ich wollte nicht unbedingt von einem der Kampfrichter ermahnt oder sogar mit einer Zeitstrafe verdonnert werden. Wenn man beim Windschattenfahren erwischt wird muss man die nächste Penalty Box anfahren und eine Zeitstrafe von 6min absitzen. Dabei darf man die Zeit nicht nutzen, um irgendwelche Geschäfte zu erledigen. Diese Zeit würde dann extra dazu gerechnet.

Auf der Strecke galt es pro Runde 4 Anstiege zu bewältigen, welche für mich aber nicht so schlimm waren, weil die Unterstützung der Zuschauer enorm war. Verpflegt wurde man auf der Radstrecke pro Runde 4 mal, also ungefähr alle 22km. An einer Stelle gab es sogar eine extra Wasser Verpflegung. Der Grund war das notwendige Durchfahren einer Kopfsteinpflasterstrasse inkl. Anstieg. So wurde ich noch nie durchgeschüttelt, das waren richtige Schmerzen in den Händen und Armen. Schalten war auf der Strasse gar nicht möglich, ich hatte überhaupt kein Gefühl in den Händen. Aber auch das haben wir hinter uns gebracht. Der letzte Anstieg der ersten wie auch zweiten Runde war der in Bad Vibel. Tour der France Feeling pur. Die Zuschauer stehen teilweise so eng, dass gerade ein Fahrer dazwischen passt – Gänsehautfeeling!

Die erste Radrunde absolvierte ich mit einem Schnitt von 35,1 km/h, bei immerhin 96 gefahrenen Kilometern. Das war wahrscheinlich etwas zu hoch und sollte sich rächen. Die zweite Runde wollte ich bewusst langsamer fahren. Aber auch ohne es vor zu haben, war ich langsamer. Zum einen wurde ich natürlich etwas müde und zum anderen wurde es windiger. Auf den letzten 30-40 km hatten wir vermehrt Gegenwind. Nach dem Wettkampf zeigte die Uhr immer noch einen Gesamtschnitt von 34,2 km/h an. Hatte ich im Training auch einmal geschafft. Allerdings waren es da nur 50km.

Ach so: einige der Triathlon Kollegen mit Hightech Fahrrad und Aerohelm habe ich auf der Radstrecke doch noch mal wieder gesehen. Und zwar als ich sie wieder überholt habe. Schlussfolgerung: Treten muss jeder noch selber!

Kurz vor dem Ziel sah ich dann noch mal meine Fans an der Radstrecke stehen. Mein Arbeitskollege Heiko und seine Frau Claudia waren mittlerweile auch dabei. Ein weiterer Motivationskick. Ab dieser Stelle hatte ich recht starke Krämpfe in der hinteren Oberschenkel Muskulatur. Diese hatten sich während der Fahrt schon ab und zu angekündigt. Diesmal war es aber so schlimm, dass ich aufrecht auf den Pedalen stand und versucht habe die Krämpfe heraus zu drücken. Wäre mir fast gelungen wenn nicht in diesem Moment mein Oberschenkelmuskel vorne verkrampfte. Also musste ich genau das Gegenteil tun und wieder ein wenig in die Hocke gehen. Ab jetzt war es ein auf und ab beim Radfahren. Ich habe mir schon vorgestellt, weil ich nicht mehr treten konnte, dass ich nur noch ausrolle und dann einfach umkippe. Kurze Zeit später ging es dann aber wieder einigermaßen, so dass ich noch locker ins Ziel rollen konnte und schnellstmöglich vom Fahrrad absteigen wollte und auch ohne umzufallen abgestiegen bin.

Jetzt kam mir das erste Mal der Gedanke: Oh Gott, jetzt muss ich noch einen Marathon laufen! Aber wenn ich schon einmal hier bin...

Mit dem Wissen bezüglich der Krämpfe wusste ich, dass ich sowieso nicht schnell laufen könnte und das war vielleicht auch gut so. Die gleichen Krämpfe hatte ich auch in New York bei meinem letzten Marathon. Mit lockerem langsamem Laufen konnte ich aber auch dort einigermaßen gut ins Ziel kommen. Der Unterschied war

nur, dass ich diesmal vorher schon etwas Sport getrieben hatte und die Krämpfe in NY erst bei Kilometer 26 begonnen hatten.

Vom Rad abgestiegen, hieß es jetzt erst mal Beutel suchen bzw. von einer schnellen Helferin ausgehändigt zu bekommen und dann ins Wechselzelt und umziehen.

Wieder kümmerte sich ein anderer Helfer um mich. Er packte meine Sachen aus dem Laufbeutel aus und reichte sie mir an. Radschuhe aus, Helm und Brille aus, Socken aus und saubere wieder an, Schuhe an, Mütze auf, Danke sagen und los ging es.

Ich habe mich direkt darauf konzentriert langsam loszulaufen und nicht auf den ersten Metern zu überdrehen. Wenn man vom Rad steigt hat man erst mal kein richtiges Laufgefühl in den Beinen, man läuft wie auf Eiern. Das habe ich auch schon oft bei Koppeltrainingseinheiten zu spüren bekommen. Die ersten Laufmeter/ - kilometer waren immer sehr flott und anschließend ging es dann auch sehr flott bergab mit dem Tempo. Den Fehler wollte ich hier nicht machen. Außerdem konnte ich aufgrund meiner Krämpfe gar nicht schneller laufen. Jeder schnellere Schritt ließ meine Beine mehr schmerzen.

Nun hatte ich also einen Marathon vor mir. Ich wollte aber nicht daran denken und stellte mir einfach vor, dass ich 4 Runden a 10,5 km laufen musste. Das ist besser für den Kopf. Man sollte sich sowieso so einen Wettkampf in viele kleine Etappen aufteilen. Wenn man sich morgens vor Augen hält, dass man insgesamt 226 km zurückzulegen hat, wird es wahrscheinlich schwer sich entsprechend zu motivieren. Ein weiteres Plus für mich war die Unterstützung meiner Fans. Aufgrund des Laufkurses den Main auf und ab konnte ich sie 2-mal pro Runde sehen und mich feiern lassen. Dadurch dass meine Eltern separat standen, waren es sogar 3 Stimmungsnester und Motivationshilfen pro Runde für mich.

Ernährung ist bei so einem Wettkampf auch eine sehr wichtige Sache. Auf dem Rad kann man gut feste Nahrung zu sich nehmen, also Energieriegel und Bananen. Beim Laufen ist das dann schon etwas schwieriger. Trotz des übermäßigen Angebotes an Essen und Getränken (Wasser, Cola, Iso, Red-Bull, Eiswürfel, Powergel, Brezeln, Tuck Salzgebäck, Trockenobst, Salz, Kuchen und wahrscheinlich noch mehr) hatte ich fast schon ein festes Ritual bei der Laufverpflegung. Erst einen Becher Wasser über den Kopf bzw. etwas davon in den Mund. Anschließend ein Tütchen Salz in den Mund und mit Wasser, Iso oder Cola nachspülen. Das aber nur alle 2-3

Verpflegungsstände. Dann noch etwas Cola zur Beruhigung des Magens und ebenfalls alle 2-3 Verpflegungsstände ein Powergel mit irgendetwas Flüssigem hinterher. Am Ende des Triathlons hatte ich glaube ich ungefähr 12 von diesen Gels im Bauch, ich kann sie nicht mehr sehen. Dementsprechend hatte ich auch während des Laufes Magenprobleme in Form von Magendruck. Aber bei all den körperlichen Schmerzen war das auch noch zu ertragen.

Auf jeder Runde musste man sich von den Helfern an einer bestimmten Stelle ein Band übergeben lassen. Dieses signalisierte die bereits absolvierten Laufrunden. So konnte man an den „Konkurrenten“ erkennen, wer auf welcher Runde unterwegs war. Immer wieder gab es aufmunternde Worte von Helfern und anderen Fans auf der Laufstrecke. Man war auch nie alleine, so dass die Zeit eigentlich auch schnell verging. War doch eine gute Entscheidung mit Frankfurt.

Zu Beginn meines Laufes wurde ich sehr viel überholt. Ich habe schon an mir und meinen Lauffähigkeiten gezweifelt. Aber dann habe ich mir wieder wie beim Radfahren gedacht, dass ich einen ganzen Teil der Leute später wieder sehen werde. So war es auch. Mit verstrichener Dauer des Marathons wurden auch andere immer langsamer oder mussten gehen oder sogar stehen bleiben. Ich hätte mich auch gerne einfach mal hingestellt und mich ein wenig ausgeruht. Aber sobald man anfängt stehen zu bleiben, wird es immer schwerer wieder anzulaufen. Also habe ich versucht immer in Bewegung zu bleiben. Außer wenn die Krämpfe zu schlimm

wurden, dann musste auch ich stehen bleiben und mich dehnen. Das war einmal der Fall. Auf meiner letzten Runde, ca. 800 m vor dem Ziel. Es ging ganz leicht bergab von einer Brücke zur Promenade herunter. Dabei wurden die Krämpfe so schlimm, dass ich stehen bleiben musste. Kurz gekühlt, gedehnt und ganz ganz langsam weiterlaufen. Es war ja nicht mehr weit.

Mittlerweile hatte ich meine 4 Bänder gesammelt. An den Bildern, danke Uwe, konnte man später auch den Rennverlauf in meinem Gesicht ablesen. Die 1. Runde war ok. Auf der zweiten war schon in meinem Gesicht erkennbar, dass diese anstrengender war. In der dritten Runde war nur noch ein gequältes Lächeln möglich.

Wie schon erwähnt hatte ich nun meine 4 Bänder zusammen und durfte auf die Zielgerade abbiegen. Ein gutes Gefühl. Irgendwie schwanden auf einmal all meine Schmerzen. Ich lief an einer gut gefüllten Tribüne vorbei und klatschte viele Hände der Zuschauer ab. Dann kam die letzte Kurve und es waren noch ca. 100m zu laufen. In der Kurve dann vor dem Ziel noch mal ein Highlight. Meine Fans! Ein letzter Kuss und ab ging es ins Ziel. Jetzt war nur noch genießen angesagt. 100m feiern lassen. Ich habe mich gefühlt als wäre ich der Sieger des Laufes. Ich habe zwar nicht die schnellste Zeit und war nicht erster, aber ich war ein Sieger. Alle die dort hoch gelaufen sind, sind Sieger!

Im Ziel angekommen habe ich dann noch den Rat meines Helfers vom Rad Checkin befolgt und mich noch mal herum gedreht und in den Zielkanal zurück geguckt. Sehr beeindruckend.

Im Ziel bekam ich dann die Medallie und ein Handtuch umgehängt. Anschließend wurde jeder Triathlet von einem Helfer/ einer Helferin in Empfang genommen und weiter in den „Athletes Garden“ geführt. Dort gab es ärztliche Versorgung, Massagen, Essen, Getränke, Duschen und Toiletten und vieles mehr. Da ich mich eigentlich sehr gut fühlte, außer meine Beine waren etwas müde und schlapp, habe ich mich entschieden, in dem Wiedersehensbereich nach meinen Fans Ausschau zu halten. Und prompt fand ich dort Uwe, der auch sogleich alle anderen per Handy informierte. Kurz darauf haben wir uns dort alle wieder getroffen und ich konnte mich so bei meinen Fans für die Unterstützung bedanken.

Meine erreichte Zeit von 10:14 habe ich eigentlich erst ein bisschen später richtig realisiert. An so eine Super Zeit habe ich vorher gar nicht zu denken gewagt. Es war einfach genial. Im Nachhinein überlege ich dann immer, was noch möglich gewesen wäre. Ein bisschen weniger Raddruck und der Lauf wäre vielleicht etwas besser gewesen. Wenn, dann und wenn nicht, dann eben nicht – alles egal. Ich habe es geschafft und bin super zufrieden mit dem Erreichten. Die vielen Trainingseinheiten haben sich gelohnt.

**Ich bin jetzt ein !!! IRONMAN !!!  
und ich weiß jetzt auch warum man diese Leute so nennt.**

**Pain is temporary, pride is forever!**

Danke an:

- Eltern
- Geschwister
- Freunde
- Arbeitskollegen
- Schwimmtrainer und Mitschwimmer
- An alle die mich in irgend einer Weise unterstützt haben

Und danke an meine liebe Frau Regina, dass

- ich es machen und erleben durfte
- sie so viel gewaschen hat
- sie mich gepflegt und gepflegt hat
- sie für viele Dinge Verständnis hatte
- sie mich unterstützt hat

... und all die vielen Kleinigkeiten

Wichtige Erkenntnisse:

- Während des gesamten Laufes bin ich in Gedanken nie einen Marathon gelaufen, sondern immer eine 10,5 km Runde nach der anderen.
- Mit Frau, Eltern und Freunden geht alles besser.
- Rechtzeitige Einnahme von Salzttabletten hätten mir vielleicht gegen die Krämpfe geholfen bzw. diese vermieden.

Gästebucheintrag von Regina (den möchte ich euch nicht vorenthalten!)

12

<b>Name:</b>	Deine Frau (R.Berg2@deutschepost.de)
<b>Datum:</b>	Di 17 Jul 2007 15:01:54 CEST
<b>Betreff:</b>	Mein Mann, der Ironman
	<p>Mehr als zwei Wochen sind vergangen und ich möchte meinen persönlichen Erlebnisbericht kurz niederschreiben.</p> <p>Als Ehefrau eines sehr aktiven Sportlers hat diese so einiges einzustecken, wegzustecken, auszubaden. Jeder, der sich in irgendeiner Weise zum intensiven Training und zu den unterschiedlichen Launen meines Mannes im letzten halben Jahr Gedanken gemacht hat, fragte sich unter anderem, wie wir beide diese "harte Zeit" gemeinsam oder eben auch mal alleine durchgestanden haben? Ganz einfach: Man nennt es Liebe!!!</p> <p>Als Ehefrau eines Ironman mit einer sensationellen, persönlichen Bestzeit kann ich mit Stolz behaupten: Guido ist der Wahnsinn. Er hat diese für mich unfassbar lange Strecke aufgrund seines Ehrgeizes, seines harten Trainings und seines persönlichen Fanclubs mit einer Gelassenheit und Souveränität zurückgelegt, dass ich mir nicht wie sonst all die Jahre Sorgen um seinen körperlichen und seelischen Zustand während des Laufs machen musste. Guido hat diesen Ironman bravorös gemeistert.</p> <p>Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Uwe und Helga, Steffi und Lothar, Dieter und Ina, Monika und Günter, Heiko und Claudia bedanken. Ihr habt nicht nur Guido, sondern auch mich mit Eurem Interesse, Eurer Anwesenheit, Euren Gewaltmärschen in Wald, Feld und über Brücken, Eurem Umwegfahren übers Wiesbadener Kreuz, Euren Telefon- und Fotoattacken, Eurer "Anteilnahme", Eurem lautstarken Gebrüll, Euren Freudentränen und Eurem Mitzittern am Streckenrand sehr unterstützt.</p> <p>Und: Danke, mein Schatz, für die Küsse!!! Endlich hast Du Dir die Zeit genommen.</p>