

Bestzeit ist Bestzeit! ☺

Danke an alle Daumen-Drücker, Mit-mir-Trainierer, Trainings-Tipp-Geber, Muskelweich-Kneter, Betroffene meiner permanenten Zeitnot, Fans an der Strecke, moralisch Unterstützer und Interessierte!

Der Wettkampf war mega hart!!! Sieger Faris Al-Sultan hat es mit "Monsterbedingungen" beschrieben!

Die Vorzeichen waren sehr gut – ich hatte so viel wie noch nie trainiert, im Vorfeld neue Bestzeiten über 10 km, beim HM am Rennsteig, über die Duathlon-Kurzstanz (10-40-5) und bei der Generalprobe über die halbe Distanz erzielt, sowie seit Januar 4 kg abgenommen. Dank des kühlen Wetters in den letzten 3 Wochen vorher hatte sich der Langener Waldsee wieder auf neotaugliche 21 Grad abgekühlt. Mit meinem Optimismus hatte ich sogar gegenüber einer Heimatzeitung eine Zeit von unter 10 Stunden als Ziel ausgegeben. Auch der Gedanke „die 2. Langdistanz ist die Schlimmste“ (weil man ein Zeitziel hat) konnte mich nicht schrecken, denn ein solches Ziel hatte ich auch schon in Roth. ☺

Selbst die Aufregung vor solch einem großen Event ließ auf sich warten und kam erst in der Nacht zum Sonntag. Die Wettervorhersage war nicht gut, aber auch das störte mich nicht.

Das obligatorische Brötchen mit Honig mochte morgens um halb 5 nicht so recht schmecken.

Kurz vor dem Start bekam ich die letzten Wetterinfos „Du bleibst trocken, der Regen kommt erst heute Abend nach 17 Uhr.“

Startschuss: Das gefürchtete Schwimmen gleichzeitig mit 2.200 anderen Startern lief super für mich. Kaum "Feindkontakt" und beim Landgang nach gut der Hälfte der Strecke genau im Pulsbereich. Als ich nach 3,8 km aus dem Wasser kam, hatte ich für mich eine sensationelle 1.11 h auf der Uhr. So warm wie im See sollte es für den Rest des Tages nicht mehr werden.



Inzwischen hatte leichter Regen eingesetzt - Danke Volker M. Kachelmann für die super Wetterprognose! ;-) Der lange Weg durch die Wechselzone, das Anziehen meines trockenen Top, das Thermo-Care-Wärmepflaster und die verdammten Armlinge haben mich satte 6 min gekostet.

Nun sollte es aber erst richtig bitter werden. Nass von oben, nass von unten, bescheidene 12 Grad und Wind – dabei sind wir doch eigentlich mitten im Sommer!? Den ersten Riegel den ich auf den Lenker geklebt hatte ging noch ab, war aber zum Kauen fast zu hart. Wo war die schöne weiche Konsistenz dieser Power Bars? Der zweite Riegel war hart wie ein Brett und ist mir beim herunterreißen vom Lenker auch gleich aus den Händen gerutscht.

Auf den Straßen durch die Frankfurter City bemerkte ich, wie meine Flasche im Halter wackelte – da fiel mir ein, dass ich am Vortag noch mal eben schnell am Rad gebastelt hatte, um alles noch weiter zu optimieren. Dies sollte man natürlich nicht mehr machen – eigentlich nicht weiter schlimm, aber ich hatte leider vergessen die Schrauben von diesem Halter wieder richtig festzudrehen! Nun ging mir die Frage durch den Kopf, wann dieser

Flaschenhalten abfallen würde und dabei die Kurbel blockieren??? Lange Zeit hatte ich für diese negativen Gedanken nicht, denn es kamen neue Bedenken dazu! Bei jeder Bodenwelle, bei jedem Loch hat es mir den Lenker verrissen, denn dieses superflache und winzige Teil – was in jeder Wechselzone einen schlanken Fuß macht - ist bei Nässe extremst glatt, geradezu unbrauchbar! Dieses ungute Gefühl wurde am Kopfsteinpflasterabschnitt mit dem vielversprechenden Namen "The Hell" (die Hölle) noch einmal deutlich verstärkt!!!



Bei den nassen Straßen wurden die Kurven noch stärker angebremsst - aber gerade das wollte ich doch im Rennen vermeiden, um ein paar Sekunden schneller zu sein. Meine Schuhe waren inzwischen komplett durchnässt – warum hatte ich nicht die kleinen Neopren-Schuhspitzen an? Das Top, mein Wunderwärmepflaster und die Armlinge waren bei den Temperaturen deutlich zu wenig, aber mein Trainer hatte mir von einer Wester wegen der Aerodynamik auf dem Rad abgeraten. Ich habe aber so jämmerlich gefroren, dass ich selbst an der 2. Verpflegungsstelle keine Getränke und schon gar kein Gel greifen konnte.

“Nur nicht aufgeben“ habe ich immer wieder zu mir gesagt - von der Wunschzeit auf dem Rad musste ich mich bereits hier

verabschieden. Auf dem Weg zurück Richtung Frankfurt kam der Wind kräftig von vorn – also klein machen und versuchen trotzdem einen einigermaßen Schnitt zu fahren.



Auf der 2. Runde lief es besser, ich konnte so halbwegs mein Tempo fahren und mich von meinen Bis-dato-Wegbegleiter peu à peu absetzen. Bevor aber zuviel Freude aufkam ist mir noch die Kette runter gesprungen und lag quer auf dem Ritzel! Keine Ahnung wie das geht und wie ich dies mit meinen technischen Fähigkeiten wieder gerichtet habe, aber auch selbst das konnte mich von meinem Ziel nicht abbringen. Während dieser gefühlten Unendlichkeit sind einige Dutzend der Mitstreiter von eben an mir vorbei gezogen, die ich dann wieder mit harter Arbeit einsammeln musste.



Aber der Radsplitt hatte auch seine schönen Seiten: langsames schwimmen ermöglicht doch einige Überholvorgänge auf dem Rad, einige bekannte Gesicht an und auf der Strecke, das Verständnis wie die Profis ihre Pinkelpausen machen ☺, auf der 2. Runde (inzwischen etwas wärmer und trockene Straße) die Erkenntnis, dass ich auch schneller fahren kann und dass 180 km irgendwann vorbei sind! Dieses Vergnügen auf zwei Rädern hat doch stattliche 5.41 h gedauert. Für einen schnellen Splitt bedarf es nun mal mehr als nur eine super Zeitfahrwaffe! Zum besseren Verständnis dies ist immer noch ein Schnitt von 32,1 km/h!

Nun konnte es nur noch besser werden. Meine stärkste Waffe, der 2. Wechsel, stand an. Trotz Beutelsuche war ich mal wieder megaschnell. Die Frage, ob ich lieber den weißen Visor oder die dunkelblaue Kappe aufsetze, stellte sich mit meinen kettenöl-verschmierten Händen nicht! ☺

Der 10-Stunden-Traum war spätestens hier geplatzt, denn 2.59 h für den Marathon war unter solchen Bedingungen nicht drin. Das Laufen - meine eigentliche Stärke - begann zäh wurde aber besser. Die Frage, warum ich mir als Läufer den Quatsch vorher antue, habe ich mir diesmal verkniffen. Dank der Aufmunterungen konnte ich auch wieder lächeln, was mir wiederum eine Menge positive Resonanz von Außen brachte. Ab km 21 wurde es dann aber endgültig richtig hart. Ich habe keine Gels mehr runter bekommen und mein Puls sank langsam, was das sichere Zeichen für ein langsames Tempo ist. Bei aller Erschöpfung habe ich trotzdem die bekannten Mitstreiter auf der Strecke begrüßt - stimmt es Agi, Claudia, Salva, Uwe und "fröhlicher Grieche" !? Die letzten 2 der 4 Runden am Main bin ich nur noch mit dem Kopf gelaufen!!! Ich habe mir die restlichen km mit einem Schnitt von 4 min/km schön gerechnet und mich über die bunten Bändchen am Ende einer jeden Runde gefreut. Von den

Läufern aus meiner Runde haben mich 2 überholt, was ich eigentlich gar nicht leiden kann. Aber eine 3.22 h ist beim abschließenden Lauf gar nicht so schlecht, denn hier habe ich noch knapp 500 Plätze (!!!) gutgemacht. Zum Schluss hatte ich noch das Ziel meine Zeit aus Roth zu unterbieten und mit einem Lächeln über den 160 m langen roten Teppich zum Ziel zu laufen.



Fazit: Ich bin mit dem Finish sehr zufrieden, auch wenn ich die erhoffte Zeit verfehlt habe!!!

Außerdem glaube ich das Mysterium Langdistanz etwas besser zu verstehen! In nackten Zahlen: **10.23:11** (46 sec schneller als vor 2 Jahren in Roth), **Gesamtplatz 467** (keine Ahnung wie, aber nach dem Rennen bin ich noch 2 Plätze weiter nach oben gerutscht)!

Einen Durchschnittspuls von 141 und einen Verbrauch von **6.071 kcal.** (diese werde ich nun in Form von Kuchen, Nutella und an anderen Schweinereien wieder auffüllen) ☺



Nach einer Pause im DRK-Zelt (um mich vor dem Regen zu schützen ☺), einer warmen Dusche, einem Eimer Cola, 3 Brötchen und ein paar Stückchen Kuchen (Olli – also deutlich weniger als sonst nach einem 10ner) war ich schon wieder halbwegs fit.

Ich habe für die nächsten 4 Woche die Regeneration zum “Trainingsziel“ erklärt, wobei ich in dieser Zeit sicherlich **etwas** Sport treiben werde. 3 Tage davon habe ich schon hinter mir und trotzdem ist keine Langeweile aufgekommen! In letzter Zeit ist doch einiges liegen geblieben. Nun kann ich mich mal wieder auf ein (oder zwei) Gläschen Wein verabreden, mit den Nachbarn wild auf dem Hof feiern, die Freunde in der Ferne anrufen, die Wohnung gründlich putzen, die Blumen gießen (7 Monate Vorbereitung sind eine harte Zeit für Zimmerpflanzen), den Keller aufräumen, die Steuererklärungen machen usw. ☺

Ich möchte mich auch für die Vergesslichkeit und Zerstreuung in den letzten Monaten entschuldigen, es war echt nicht böse gemeint. So habe ich mindestens einen Geburtstag vergessen – sorry Jana!

Während der Leiden unterwegs und selbst in halbregeneriert Zustand am Abend war ich der festen Meinung, so etwas muss ich nicht so schnell wieder machen. Als nächsten möglichen Termin hatte ich mir den St.-Nimmerleins-Tag ausgesucht. Aber schon am Montag war mir klar, dass ich mir mit dem nächsten Versuch nicht so viel Zeit lassen werde. Leider sind die großen Rennen 2012 schon alle wieder ausgebucht! ☹ Aber für solche Fälle gibt es ja z.B. die Adventsaktion der Challenge Roth.

So war es am 24.07.2011 beim IM Germany in Frankfurt, zwar noch nicht die Ironman-WM, aber immerhin die Europa-meisterschaften.

Danke für alle Glückwünsche!

Sport frei!

Euer
Sven

Ich werde es also wieder tun!

Oh nein denkt nun bestimmst so Mancher, aber die Insider werden es sowieso gewusst haben! ☺