Der lange Weg nach Frankfurt

Dezember 2001. Ich melde mich für den Ironman Germany in Frankfurt an. Ein Wettkampf in ferner Zukunft, aber doch sollte er bald den täglichen Ablauf bestimmen. Von nun an war dieser eine Wettkampf bei jeder Trainingseinheit ein Teil der Gedanken. Trainiere ich richtig? Mache ich genug? Kann ich nicht mehr Trainieren? Lieber noch mal ’ne halbe Stunde dranhängen? Immer kreisten die Gedanken um diesen einen Wettkampf. Im Februar dann das erste Mal Mallorca. Eine Woche last minute; hier kann man eh kein Rad fahren. Also schnell die Sachen gepackt, und ab nach Mallorca. Und dann dort diese Hitze. Im Februar! Bin ich hier auf Hawaii? Oh Gott, Hawaii! Von nun war die Frage nicht, ob ich lieber eine halbe Stunde dranhänge, sondern lieber gleich ne volle Stunde. Hawaii, das wär doch was! Von nun an immer diese zwei Orte in meinem Kopf. Frankfurt, Hawaii; Frankfurt, Hawaii. Bei jedem Schwimmen: Linker Armzug Frankfurt, rechter Armzug Hawaii. Bei jedem Radfahren: Eine Kurbel Frankfurt, eine Kurbel Hawaii. Bei jeder Laufeinheit: Ein Meter für Frankfurt, ein Meter für Hawaii. Aloha, auf was habe ich mich da eingelassen? Im April dann wieder Mallorca. Dieses mal gleich mit mehreren Trias. Gerrit und Ralf wollen ja auch in Frankfurt starten. Na also, redet man doch einfach mal über den Wettkampf in Frankfurt. Was sonst? Gemeinsam haben wir Kilometer für Kilometer abgespult, nur um anschließend noch ne Laufeinheit dranzuhängen. Und dann das: Gerrit wird krank! Im Trainingslager! Hoffentlich verschont er uns damit. Man leidet mit ihm, und doch haben wir ihm mit jedem Kilometer etwas voraus. Zu Hause angekommen, ging es dann gleich weiter. Denn mittlerweile bot das Wetter keine Ausrede mehr, wenn man nicht im Sattel saß.

Und dann war der 18. August gekommen. Endlich kein Training mehr, nicht diese vielen Fragen im Kopf. Endlich ging es an den Start. Michael, Ralf, Gerrit und ich.

Bereits am Samstag hatten wir die Räder eingecheckt, also mussten wir Sonntag nur noch die Radflaschen füllen, einen letzten Blick auf das Rad werfen und noch mal die Reifen kontrollieren, schließlich sollten die vielen Stunden der Vorbereitung nicht mit einem Reifen zerplatzen. Schnell noch den Neo angezogen, und dann ging es endlich los. Die Stimmung am Langener Waldsee war schon beim Start sehr gut gewesen, und dementsprechend gutgelaunt stieg ich gemeinsam mit den 1800 anderen Teilnehmern in das 23°C warme Wasser. Ich machte mir noch letzte Gedanken wie ich mich beim Massenstart am besten verhalte, aber schon nach wenigen Minuten hatte sich das Feld sortiert, so dass das anfänglich übliche Hauen und Treten kein Problem mehr war.

Der 3,8 km lange Kurs bestand aus zwei Runden, dazwischen musste man ein kleines Stück von rund dreißig Metern entlang der zahlreichen Zuschauer laufen. Von den anderen drei Trias war nichts mehr zu sehen, und das sollte sich auch die nächsten Stunden nicht ändern.

Nach dem Wechsel ging es dann gleich aufs Rad. 180 km in zwei Runden rund um Frankfurt.

Christoph Gimbel

Gerrit Riemer

Michael Breideband

Ralf Schmuderer

Und mit jeder Minute mehr auf dem Rad, stieg auch die Temperatur. Von Gerrit, Ralf und Michael war immer noch nichts zu sehen. Fahren sie mir davon oder komme ich ihnen näher? Gedanken die einem durch den Kopf gehen, man hatte ja Zeit zu überlegen. Und immer wieder die Frage ob man genug trainiert hatte, schließlich war der Wettkampf noch lange nicht zu Ende. Aber mit jedem zurückgelegten km kam ich näher zum zweiten Wechsel. Und bei der super Stimmung entlang der Strecke war es einfach ein tolles Gefühl, einer der Teilnehmer zu sein.

Dann ging es auf die Laufstrecke. Die Stimmung und die Temperaturen waren mittlerweile auf dem Höhepunkt angekommen. Zahlreiche Zuschauer machten die sehr schöne Marathonstrecke zu einem einzigartigen Erlebnis.

Die Strecke führte über drei Runden entlang beider Mainuferseiten. Wendepunkt im Osten war die Gerbermühle, im Westen überquerte man den Main über den Holbeinsteg.

Triathlon
im
DSW
Darmsta

An verschiedenen Punkten der Strecke hatten sich viele TG Trias verteilt, die uns ständig mit den neuesten Zwischenständen versorgten. Somit erfuhr ich dann, dass Gerrit und Ralf vor mir auf die Laufstrecke gewechselt waren, aber es gelang mir den Rückstand zu verkleinern. Die hohen Temperaturen verlangten uns alles ab, und so galt es keinen der vielen Verpflegungsstände auszulassen. Ralf hatte mit der Hitze am meisten zu kämpfen

Christoph Gimbel

Ralf Schmuderer

Michael Breideband

Gerrit Riemer

Nach einer kleine Pause mobilisierte Ralf noch mal alle Kräfte, und finishte schließlich mit persönlicher Bestzeit in 10h, 20min, 59sec. Eine tolle Leistung, bedenkt man daß es nach Lanzarote bereits der zweite Ironman in diesem Jahr war.

Ralf Schmuderer

Michael finishte seinen ersten Ironman in guten 11h, 54min, 32sec.

Michael Breideband

Angefeuert von den vielen TG Trias konnte ich meinen Rückstand auf Gerrit verringern, und zwei km vor dem Ziel dann auch überholen. Zu diesem Zeitpunkt war Gerrit von Krämpfen geplagt, ein weiterer Beleg dafür, dass selbst einem erfahrenen Ironman wie ihm an diesem Tag alles abverlangt wurde. Ich finishte schließlich in 9h, 41min, 21sec knapp vor Gerrit, der nach 9h, 43min, 35sec und mittlerweile wieder laufend die Ziellinie glücklich überquerte. Das Ticket nach Hawaii blieb uns leider verwehrt, trotzdem sind wir alle mit den gezeigten Leistungen zufrieden.

Christoph Gimbel

Gerrit Riemer

BONAQA