

Ironman 70.3 Eventbericht von A. Kremer

Vorweg: bin Marathonläufer, wir wollten 2008 den 70.3 als Staffel machen ich sollte laufen. 2 Wochen vor dem Race Schwimmer Thomas hat Radunfall und beide Bänder an der Linken Schulter gerissen. Rücktritt vom Race. 2009 Habe ich beschlossen da keiner mit wollte das Rennen 2010 alleine zu machen. Mein erster Triathlon!!!!!!!!!!!!!!
Meine Freunde sagten Du bist verrückt.
Doch,, ich bin nicht der Schnellste aber ein Zäher Hund!!!!!!!!!!

Freitagmorgen 13.8.2010 10 Uhr Ankunft in Wiesbaden Kurhaus Raceoffice. Mir fehlt zum Start noch die Fachverbandslizenz, ich hatte Gerd (LG EVO Seligenstadt) noch am Vorabend angerufen und gefragt ob wir so was haben, natürlich nicht vom DTU. Martina kennt sich da aus und sagte kannst auch am Start erwerben. Ja geht, Tageslizenz 15 Euro. Mit Startunterlagen wieder heim. Hiobsbotschaft am Abend, Auto von Tochter Marlen defekt, Rennrad passt nur auseinander genommen in den Mini Klapman. Also Leihwagen von. Samstag Morgen 10 Uhr Wettkampfbesprechung im Kurhaus. Strecke wird erklärt, Rennleiter sagt wenn Euer Tachometer am Hammer 9Kmh anzeigt, ist er nicht defekt, dass ist normal bei der Steigung also im Notfall absteigen und schieben, bitte bevor ihr Schlangenlinien fahrt und umkippt. Und wenn der Tachometer von der Platte bergab nach Wiesbaden 90 Kmh anzeigt, ist er auch nicht defekt. Bitte Hände bleiben am Lenker und nur Fahren wenn Ihr es schon mal gefahren seit, denn da kommt es aufs Material an und ist was für erfahrene Racer und trockenes Wetter. 11 Uhr Ende der Besprechung und ab zur Radabgabe in den Schiersteiner Hafen. Auto geparkt am anderen Ende des Hafens ausgestiegen und mit Ehrfurcht die Wendetonnen des Schwimmens gesehen!!!!!!!!!!!!!! Meine Worte: „ach du dickes Ei ist das Lang!!!“ Rad bis zum Check In geschoben 1000m Coach Karsten sagte dauernd: „Dass Schaffst DU“ Erste Zweifel ob das so gut war das zu machen. Am Check in ist Ende für Karsten ich bekomme eine nette Dame als Begleitperson zugewiesen und muss Ausweis vorzeigen und Startunterlagen. Ich bekomme 3 Beutel, blau, rot und weiß Ich werde mit Rad und Helm Fotografiert damit ich später nicht sagen kann dass ist nicht mein Rad. Sachverständige prüfen mein Rad, Bremsen Rahmen Räder und Schaltung. Alles Okay.

Mit der netten Dame zum Radplatz Rad eingehängt und abgestellt. Und wieder ab nach Hause. Am Abend packen der 3 Beutel und Lagenbesprechung zu hause. Mir geht so die Düse ich überlege alles hinzuwerfen. Coach Karsten sagt, 40 Bahnen im Schwimmbad sind auch 2Km also kommt die Wendetonne schon nach 18 Bahnen, da der Rückweg 100m länger ist. Na ja 40 Bahnen waren ja kein Problem für mich und 1200m im Großkrotzenburger See ja auch nicht. Also beruhigt um 9 ins Bett.

Sonntag 15 August Raceday 5:30 der Wecker klingelt ich bin sofort hell wach. Duschen ist überflüssig da sowieso das Dreckwasser im Hafen auf mich wartet. Mit Beutel bestückt nach Wiesbaden. Um 7 Uhr mit Transponder in der Wechselzone eingechekt bei strömendem Regen. Neoprenanzug angezogen Brille aufgesetzt (in Anbetracht der Wasserqualität Gesichtsbilge), dann Aufruf in den Vorstartbereich ich trage silberne Badekappe. Nach dem Start der Profis und der Frauen sind wir Klasse 50 bis 70 dran. Raus-schwimmen bis zur Startlinie. Dann das Kommando 1min bis zum Start und los geht's. Erster Krauler und die Hände voll mit Algen das geht so 50 m dann wird's besser. Schläge von Krauler rechts und links ich in der Zange.

plötzlich Tritt von vorn an die Brust aha ein Brustschwimmer.
Außenrum und wieder aus dem Rhythmus . Dann die Wendetonne nach einer halben Ewigkeit und Heimwerts geht's. Die letzten 100m dauern Ewig dann raus aus dem Wasser und ich kriege das rechte Bein nicht gerade Krampf . Geht dann doch und ab in die Wechselzone. Neopren ausgezogen und alles fluchen hilft nicht ich muss groß auf den Topf!!!!!!! Zeit verschenkt.

Radschuhe an Helm aufgesetzt und geschlossen, mit Rad zur Startlinie und Dauerregen. Langsam einfahren und nach 15 Km 1. Steigung im Plan als Gnadenlos bezeichnet. Dann die Abfahrt nach Hausen und der Erste Brocken ist geschafft. Dank meiner Profilreifen toller Gripp und 60 kmh bergab. Dann kommt Kemel danach Breithart da steht dann auch die Penaltybox nach der Verpflegungsstation, hier werden Vergehen wie Windschatten fahren oder Blockieren geahndet. Dann geht es weiter, mal bergauf mal bergab, aber mehr bergauf wie bergab. Vor Holzhausen Starkregen und erst jetzt fällt mir ein ich habe ja ein Regencap in meinem Gürtel, dass ist zwar nur ne hauch dünne Jacke aber es hält etwas warm. Angehalten angezogen und weiter. In Holzhausen kommt nach einer rasanten Abfahrt ein rechter Winkel oder auch Kurve genannt. Da musste ich den Anker werfen, dank Profil doch noch Glück gehabt und nicht geflogen. Von da an beschloss ich einen Gang zurück zu schalten. Dann kam sie die letzte harte Steigung, genannt „The Hammer“ Da stehen die meisten Leute, die Peitschen so manchen nach oben. Ich dachte, Kremer du musst noch laufen. Auf halber Höhe abgestiegen und den Berg nach Spessartmanie mit dem Rad in der Hand hoch gelaufen. Oben drauf und dann auf zum Endspurt.

Da geht's nochmal die Platte rauf aber dass ist ne langezogene Steigung. Und dann 10 Km nur Bergab bis nach Wiesbaden ins Ziel aber 70 Km/h war für mich genug und erst jetzt hatte es aufgehört zu regnen. Rad bekommst du abgenommen, umziehen und dann nur noch 21 Km. Es geht in die erste Runde und die Familie steht da und kreischt im Chor nur noch 4 Runden. Das Power dann sehe ich Gerd und Bettina und ich weiß jetzt lässt du dir das Finish nicht mehr nehmen. 5 Km Rundkurs 2 Verpflegungsstellen. Ich habe heute 7 Power bar Gel verdrückt 600 mgr. Magnesium geschluckt, einen Müsliriegel, 1,5 L Aktiv 3 und 1,5 L Power bar getrunken. Jetzt gibt es noch Pepsi und Salz dazu. Also Versorgung wie noch nie erlebt, mein Garmin Laufcomputer zeigte am Ende einen Verbrauch von 7746 Kalorien an.

Nach jeder Runde ein farbiges Armband mein Fanclub ruft „halt durch“ und alle haben sich Trillerpfeifen besorgt, das trägt und dann kommt die Letzte Runde. Da hörst du in deinen Körper rein und denkst nur kein Krampf jetzt. Dann bist im Ziel und nur noch Erlösung ist zu Spüren. Ich konnte es kaum fassen 2km Hartes Schwimmen 90Km durch den Taunus bei Strömendem Regen und zum Schluss ein Halbmarathon zum Glück auf ebener Strecke ohne Steigung. Vielen Dank an alle die mir die Daumen drückten. 7h 31 min. Ich bin nicht der Schnellste aber ein Zäher Hund !!!!!!!

Ps. laufe den FFM Marathon in 3:56 min.

Vielleicht im nächsten Jahr nochmal muss die Zeit verbessern.

Andreas.