

Eine außergewöhnliche 70.3 Geschichte

Meine Erfahrung beim diesjährigen IRONMAN Germany 70.3 in Wiesbaden sollte allen Triathleten, vor allem den Anfängern unter ihnen, die Zuversicht geben, DU kannst es schaffen, wenn du nur wirklich willst.

Aber fangen wir doch ganz von vorne an. Es ist Sonntag der 16. August 2009, die Wetterprognose sagt einen warmen Tag voraus und ich bin auf dem Weg nach Wiesbaden, weil ich mir heute selber beweisen will, dass man mit der richtigen Kombination aus Vorbereitung und Motivation einiges erreichen kann.

Ich starte um 8.35 Uhr mit dem Schwimmen in der Altersklasse M 18-24. Ich bin einer der Exoten, die keinen Neoporenanzug anhaben, sondern stattdessen in einer schlichten Schwimmhose antreten. Die Bedenken, dass das Wasser im Hafenbecken zu kalt sei, haben sich nicht bestätigt und so konnte ich auf meiner schlechtesten Disziplin eine für mich gute Zeit mit 43.36 min für 1,9 km erreichen.

Bis dahin ging alles wie geplant, aber von jetzt an war es eine Serie von Pleiten, Pech und Pannen. Angefangen damit, dass ich meine Nummer aus reinem Unwissen statt auf dem Rücken auf der Brust befestigt habe und dann von einem Referee angehalten wurde, dies zu ändern. Da ich das Schild zudem mit Sicherheitsnadeln statt mit einem elastischen Band wie die meisten befestigt hatte, war das gar nicht so leicht.

Weiter ging es mit dem Versuch schnellstmöglich die Fahrradschuhe in das Klicksystem einzuklinken, welcher mehrfach gescheitert ist. Im Endeffekt habe ich im Transitionpoint 1 geschlagene 10.52 min gebraucht.

Endlich auf dem Fahrrad habe ich mir gedacht, "Kevin genau das hast du verstärkt trainiert, also rufe jetzt dein Potenzial ab". Bis zum Kilometerstand 30 lief auch alles wie im Training. Aber auf einmal passiert das, was für mich mit eines der „worst-case-scenarios“ war und zwar mein Hinterreifen platzt. Ich wollte es einfach nicht wahrhaben, dass ich es nicht schaffe, weil ich selber einfach nicht mehr kann, sondern weil mein Equipment versagt. So fahre ich einfach weiter mit einem Platten. Ganze 10 Kilometer lege ich auf diese Weise zurück, bevor sogar ich einsehen muss, dass es nicht hilfreich ist, wenn mein Ehrgeiz mich in Verletzungen führt, weil auf den letzten paar Meter das Hinterrad gewaltig angefangen hat rumzueiern. Ich befinde mich bei Kilometerstand 40, sprich noch 50 Kilometer sind zurückzulegen. Ich war der Verzweiflung sehr nahe und dachte „wieso? War die ganze Schinderei im Training umsonst?!

Ich steig von meinem Bike ab und hätte es am liebsten gegen die Wand gepfeffert, aber für mich war klar, dass hier soll noch nicht das Ende sein. Deswegen habe ich meine Fahrradschuhe ausgezogen und mein Fahrrad mit kompletter Ausrüstung in dem Dorf an Kilometer 40 zurückgelassen. Ich wusste, dass die Fahrradstrecke erst um 15.15 Uhr geschlossen wird und da ich mich noch konditionell so fit fühlte, sagte ich mir, dann sollen sie dich schon einsammeln. Also laufe ich nur mit Socken ab Kilometer 40 einfach weiter in dem Wissen, dass ich heute nicht mehr Wiesbaden sehe, es sich aber für einen IRONMAN gehört bis zum Äußersten zu gehen. Natürlich hat sich fast jeder Teilnehmer, Zuschauer und Helfer sehr gewundert, dass ich jetzt schon am Laufen bin. Unter ihnen auch ein Polizist, der mit dem Roller unterwegs war. Er fragte mich was ich denn hier mache? Ich musste gestehen, ich wusste es selber nicht ganz genau, weil 50 Kilometer zu laufen schaffe ich auf keinen Fall. Es war wie einer innere Stimme, die gesagt hat, einfach nicht aufhören, EGAL wie aussichtslos die Situation ist. Der Polizist hat mir dann noch angeboten, dass ich mit ihm bis zur nächsten

Verpflegungsstation mitfahren könne. Aber für mich war klar, bevor ich aufhöre zu laufen muss mir ein Offizieller mitteilen, dass es vorbei ist. Somit habe ich das Angebot dankend abgelehnt und war dann doch erstaunt über die Reaktion des Polizisten, auch wenn sie zugegebenermaßen irgendwie nachvollziehbar war. Er verabschiedete sich mit dem Spruch: „Kevin, beim besten Willen, DU gewinnst hier nichts mehr!!“

Nichtsdestotrotz bin ich fast barfuß auf dem heißen Asphalt weitergelaufen und dann ist etwas passiert, was für mich einem Wunder nahe kam. Ein Referee kam vorbei und hat gesagt, dass mein Fahrrad repariert worden ist. Ich war so perplex, dass ich in diesem Moment gar nicht wusste wie mir geschah. Auf die Frage hin, ob ich denn überhaupt weiterfahren dürfte, sagte der Referee, dass er das mit der Rennleitung klären müsste, weil ihm bisher noch nie der Fall vorgekommen sei, dass einer sein Fahrrad einfach liegen gelassen hat und weiter gelaufen ist. Nach ein paar Gesprächen durfte ich das Rennen auf meinem Bike fortsetzen und ich war einfach nur überglücklich, weil ich wusste, dass ich Wiesbaden doch noch sehen werde.

Meine kurze Einlage über 7-8 km barfuß Laufen, hat aber seinen Tribut im weiteren Verlauf vehement gefordert. Ich habe böse Blasen an den Fußsohlen bekommen, die mir die letzten 40 Kilometer Radfahren zur extremen Qual gemacht haben. Mit jedem Tritt hätte ich vor Schmerz heulen können. Aber wenigstens hing es an mir und nicht an irgendwas, was ich nicht direkt beeinflussen kann. Des Weiteren wollte ich jetzt unbedingt nach Wiesbaden, weil ich es noch Minuten davor für unerreichbar hielt. Das motiviert, aber leider nur kurzfristig.

Als es noch 20 Kilometer bis nach Wiesbaden sind und noch einige Anstiege vor mir waren, habe ich mit mir selber einen Deal ausgehandelt. „Kevin, wenn du heute noch Wiesbaden siehst, kannst du erhobenen Hauptes aufhören ohne die Laufstrecke noch zu absolvieren, weil du hast alles gegeben und mehr ist mit diesen Fußsohlen nicht mehr drin.“ Ein nächstes Mal kommt bestimmt.

Die letzten Kilometer auf dem Fahrrad waren einfach die Hölle !!

Nach 4:42.37 h in Wiesbaden angekommen, bin ich der glücklichste Mensch auf Erden, nachdem es einfach zeitweise so perspektivlos war, Wiesbaden mit den ganzen tollen Zuschauern und der Stimmung wiederzusehen.

Als ich im Transitionpoint 2 war, habe ich da gesessen und gedacht, komm lass deine Fußsohlen komplett abtappen und probier es einfach! Jeden Meter den du machst gehört zur Kür. Mit dieser Einstellung bin ich dann auf den Laufkurs eingebogen und war überrascht, dass ich überhaupt laufen konnte. Die Schmerzen hielten sich im Rahmen, zumindest auf den ersten 10 km. Der Kurs war super. Nur mein Körper signalisierte mir, dass der Akku eigentlich schon lange leer ist und auch mein Kopf konnte mir nicht mehr den erhofften Motivationsschub geben, auf den ich gebaut habe, weil ich während des Bike - Splits mir selber schon so viele Male „in den Arsch treten musste“, dass ich jetzt weiß, dass man sich nicht unendlich lang selber motivieren kann. Diese Erfahrung war mir bis dahin neu.

Als ich noch 12 Kilometer zu laufen hatte, bekomme ich die Information, dass ich nur noch 90 min Zeit habe, den IRONMAN abzuschließen, weil dann der Kurs geschlossen wird. Das hieß ich musste im Schnitt 8 km/h machen, sonst würde ich es doch nicht packen. Trotz kurzem Aufbäumen, war mir klar, dass ich das nicht mehr hinbekomme.

Ich gebe zu, an diesem Punkt war ich den Tränen sehr nahe, weil es für mich den ganzen langen Tag nur einen Traum gab, und zwar die Finishline in einem Stück ohne fremde Hilfe zu überqueren.

Zum Glück hat sich herausgestellt, dass die Information falsch war und ich doch noch 30 min länger Zeit hatt zu finishen.

Ich habe es dann endlich nach 8:48.22,5 h geschafft meinen Traum zu erfüllen!

* * *

Hier an dieser Stelle möchte ich noch mal ganz herzlich meinen persönlichen Unterstützern danken, die ausnahmslos weite Wege in Kauf genommen haben, um mit mir einen für mich allemal unvergesslichen Tag zu erleben.

Danke auch an die ganzen anderen Zuschauer für die tolle Stimmung.

PS: Letzte Randbemerkung: Wenn das Fahrrad einen Platten bekommt, haben auch die Amateure die Chance das zu reparieren, sprich solche Service Wagen fahren nicht nur bei den Profis mit. Also sollte keiner auf die gleiche dumme Idee kommen, einfach ohne Fahrrad weiterzulaufen;)



Vor dem Start mit sexy Badekappe



Keine 5 km mehr bis zum Ziel



Geschafft!!!!