

## Auf dem Spinning-Bike zum Ironman

Im Radio liefen gerade die Mitternachtsnachrichten. Das Datum der Digitalanzeige im Armaturenbrett sprang auf den 22. Mai 2013. Wir hatten eben das Schkeuditzer Kreuz passiert und bogen auf die A14 in Richtung Dresden. Eine Reisetasche, ein Koffer und mein Rad lagen im Kofferraum – vor einer Stunde waren wir aus Lanzarote gelandet. Drei Tage zuvor war ich dort beim Ironman am Start.

»Und nun die aktuellen Aussichten«, kündigte der Radiomoderator das Wetter an. »Bis Donnerstag regnerisch, die Tiefsttemperaturen liegen bei 3 Grad. Örtlich ist leichter Schneefall möglich.«

Was bitte war das denn? Kopfschüttelnd fuhren wir weiter. Schnee, wieder Schnee. »Mann! Wir haben Mitte Mai! Kann das bitteschön mal aufhören?«, regte ich mich auf.

## Vorbereitung

Im August letzten Jahres hatte ich mir endgültig den Ironman Lanzarote in den Kopf gesetzt. Ironman Lanzarote – das Hawaii Europas, eines der schwersten Rennen im weltweiten Ironmanzirkus. Insbesondere für alle Mitteleuropäer. Der Rennstart Mitte Mai bedeutet schließlich ein Training durch den kompletten Winter hindurch. Gut, dachte ich damals, wird schon gehen. Du hast jetzt 2 Jahre lang Langdistanzen gemacht, die Form bekommst du. Du nimmst dir halt einfach deinen Roth-Trainingsplan von 2012 und verlegst alles um 8 Wochen noch vorn. Kann doch so schwer nicht sein.

Somit startete ich Ende Oktober in die neue Saison, zunächst mit Schwimmen und einigen kurzen Läufen. Beides konnte ich auch bald kombinieren: Claudi und ich schlossen uns für ein halbes Jahr der Freizeitmannschaft eines Radebeuler Schwimmvereins an. Während ich in die Halle rannte, transportierte Claudi die Schwimmklamotten nach. Im Schwimmbad hängte sie mich dann regelmäßig ab. Ich war eh der langsamste auf der langsamen Bahn. Positiv: 2 Stunden Training waren da schon montags in der Tasche.

Im November konnte noch keiner ahnen, was wir dieses Jahr für einen Winter bekommen würden. Außergewöhnliche Winter erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Hier ein kleiner Abstecher in meine winterlichen Outdoor-Aktivitäten. Es war schon abenteuerlich, was ich da so im Training absolviert habe – besonders auf dem Rad:

Zum Beispiel am Wochenende um den 19./20. Januar. Mein Trainingsplan beinhaltete zweimal 3h Radfahren, also Samstag und Sonntag. Die Wege waren seit Tagen zugeschneit und vereist, die Tageshöchsttemperatur im Keller. 6 Grad Minus! Seit Jahresende war mein altes Männertags-Mountainbike allerdings mit Spikereifen bestückt. Den wenigen Spaziergängern im Moritzburger Forst, die sich in vermeintlich trauriger Zweisamkeit über die Wege zitterten, muss mit Sicherheit der Schrecken in die Glieder gefahren sein, als ich vorbeidüste. Wie sollten sie mich auch hören - mit ihren dicken bis tief ins Gesicht gezogenen Mützen und meiner nicht vorhandenen Klingel. Ihre Gedanken bei meinem Anblick waren unschwer zu erraten: Was macht der Bekloppte auf dem Bike hier? Ist der lebensmüde, hat der nichts besseres zu tun? Der Bekloppte hingegen hatte viel Spaß im Schnee, denn die Spikereifen boten richtig Gripp. Eingemummelt in diversen Kleidungsschichten verordnete ich mir aller einer halben Stunde einen kurzen Stop mit warmen

Ingwertee aus dem Rucksack. So ließ es sich aushalten. Die Trainingseinheit wurde spielerisch abgehakt. Ansonsten beschränkte sich mein Radtraining vor allem aufs Spinning. Ein dreimonatiges Probe-Abo im Fitti hielt die Kosten im Rahmen und sorgte für genug Spinning-Kilometer bis Anfang April. Und nicht nur das, nein, immer wieder staunte ich, wie schnell man sich auf so einem Spinning-Bike abschießen kann. 6 Wiederholungen mit 8 Sekunden im Sitzen und 8 Sekunden im Stehen fahren – sofort schoss der Puls in die sauerstoffverarmte Decke. Auch die Tatsache, dass man während des Tretens noch zeitgleich ein paar Liegestütze auf dem Lenker absolvieren kann, war mir neu. Meinen Muskeln übrigens auch. Auch Claudi war ab und an mit von der Partie.

Ab und an widmeten wir uns auch dem Langlauf. Herrlich, wie man beim geringsten Gefälle ins Eiern kommt. Folgte auf das geringe Gefälle auch noch eine Kurve, endete das viel zu oft auf dem Hosenboden. Schwierige Sache.

Laufen kann man ja bekanntlich immer. Plötzlich hatten wir am 9. Januar 13 Grad. Es war so warm, dass ich mich in kurzen Hosen auf meine Moritzburger Hausrunde traute. Im Anstieg vorm Dippelsdorfer Teich stand plötzlich der Regen quer, Hagel kam hinzu. Im Nu war ich durch. Gott sei Dank war es einer der seltenen Läufe mit Handy. Ich ließ mich in Dippelsdorf von Claudi abholen. Dass ich mich von einem Trainingslauf abholen lassen habe – das gab es noch nie! Irgendwann im Februar standen Bergläufe im Trainingsplan, der erste für einen Samstagmorgen. Die Fensterscheibe im Wohnzimmer hatte gar keinen Platz mehr für neue Regentropfen, so voll war die – alles schon belegt. Claudi pelzte mich trotz tief hängenden diesiggrauen Nebelschleiern raus. »Du fährst jetzt mit dem Auto in den Lößnitzgrund! Dort ist es doch geschützter, da bist du nicht gleich so nass.« Recht hatte sie. Und immerhin, der Regen wandelte sich alsbald in Schneegriesel, was ich als bedeutend angenehmer empfand.

Den zweiten Berglauf – eine Woche später – legte ich auch wieder in den Lößnitzgrund. Linkerhand des Bilzbades gibt es da einen Trail, den ich auch gern mit dem Mountainbike befahre. Nur nicht bei 20 Zentimeter Neuschnee... Wie in einer langen Halfpipe schlängelte sich der Weg nach oben. Wenigstens hatte ein freundlicher Spaziergänger vor mir eine Spur im Schnee hinterlassen. Der einsetzenden Dunkelheit – es war eines Mittwochs abends – konnte ich noch mit meiner Stirnlampe strotzen. Dem Schnee, der ab der dritten Wiederholung quer durch die Luft wirbelte, hatte ich nichts mehr entgegenzusetzen. Ich klatschte mit Claudi zu Hause ab, als ich die 6. Wiederholung à 4 Minuten in der Tasche hatte.

Längere Läufe, die danach an den Wochenenden im Trainingsplan auftauchten, konnten wir geschickt kombinieren. Claudi begleitete mich auf dem spikebereiften Rad und auch Kathy, Omas Schäferhündin – war mit dabei. Es war wie ein kleiner Sonntagsausflug.

Mitte Februar ging es zum Trainingslager nach Lanzarote. Vor einem Jahr waren wir schon beim Einstiegs-camp bei Daniels »Ocean and Sports«-Truppe. Das hieß eine Woche lang Training bei gutem Wetter mit vielen bekannten Gesichtern in entspannter Atmosphäre. Rennradkilometer sammeln. Ironman-Strecke begutachten. Bis auf den Start- und Zielbereich der Radstrecke (also rund um Puerto del Carmen) habe ich auch alle Abschnitte befahren. Ein klein wenig Laufen und sogar Schwimmen kamen auch nicht ganz zu kurz. Besonders das Schwimmen war ein Lichtblick – also die Analyse meines Schwimmstils, meine ich. Endlich ging es vorwärts, Nick – der Schwimmcoach – konnte auch für mich verständlich erklären, was ich so alles falsch machte. Und

wieder daheim im Schwimmbecken bemerkte ich bei meinen eigenen Bewegungen bewusst, was falsch beziehungsweise richtig war – ein Riesenfortschritt. Ich durchgeistigte das Kraulschwimmen!

Anfang März wurde es wärmer, ein Ende des Winters schien in Sicht. Und dann gab es doch wieder Schnee. Am 12. März hatten wir wieder 10 Grad Minus. Freitag, den 15.3. standen bei Minusgraden 6x1000er Intervalle im Plan. Der Sportplatz lag verhüllt im Schnee, ein Ausweich auf den Radweg am Flughafenzubringer war unumgänglich. Hoffentlich bleibe ich unter 5 Minuten, dachte ich. Den ersten 1000er lief ich in 3min30. Hatte ich mich bei der Zeit verstoppt? Oder bei der Strecke vermessen? Woher sonst sollte diese Hammerzeit kommen? Auch die anderen 1000er waren super. Standesgemäß wurde ich beim Auslaufen noch von einem Schneesturm eingeseift. Mir hätte auch etwas gefehlt, wenn es mich bei einem Trainingslauf mal nicht einschneite. Zu Hause musste ich sofort mit Googlemaps nachmessen. Die Strecke betrug tatsächlich einen ganzen Kilometer!



16.3. Bei Minusgraden fand mein erster Laufwettkampf statt, der Zillelauf in Radeburg. Das allererste Mal in meinem Leben stand ich auf dem Treppchen, 3. Platz in der neuen Altersklasse M35 (von 11). Neue Altersklasse deshalb, weil ich mit meinem 78er Baujahr ab dem kompletten Jahr 2013 bei den 35 bis 40jährigen gewertet werde. Bei den meisten Sportveranstaltungen gibt es der Fairness halber nicht nur Gesamtgewinner, sondern eben auch einzelne Altersklassenwertungen. Jedenfalls ganz schön ungewohnt, der Platz auf dem Treppchen. Die kälteste Nacht des Jahres folgte.

18.3. Intervalle liefen super. Woher kam das nur? Dienstag fielen 5 cm Neuschnee über Nacht.

20.3. Hoffnung in Sicht, der Schnee taute. Am nächsten Morgen wachten wir auf. Die weiße Sch... war zurück, über Nacht hatte es wieder geschneit.

Freitag, 22.3. Im Radio sprachen sie erstmals von weißen Ostern. Wann bitte schön sollte ich mal vernünftig Rennrad fahren können? Gott sei Dank waren wir noch eine Urlaubs- und Trainingswoche im Vinschgau, bei der mein Rennrad erste Kilometer im Jahr 2013 aufgebrummt bekam. Das muss man sich mal vorstellen: Wir fuhren zum Rennradtraining in die Alpen, weil zu Hause alles voller Schnee lag! Eine Tour mit knapp 3000 Höhenmetern stimmte mich zuversichtlich für Lanzarote.

Wir kamen zurück nach Hause. Die weiße Sch... lag immer noch.

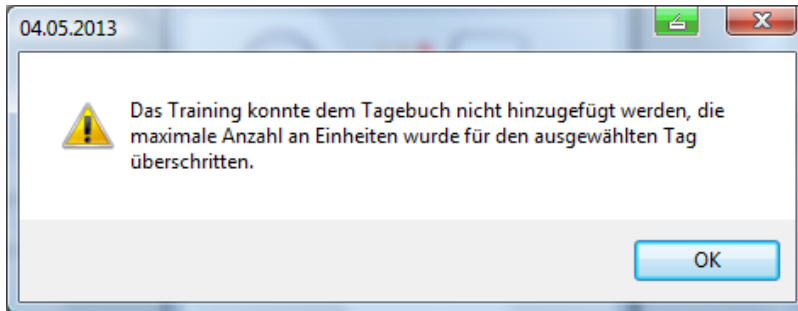


Immer wieder zog ich den Vergleich zum Vorjahr. Wo stand ich, wenn ich den Trainingsplan von Roth 2012 um 8 Wochen zurückdatieren würde? Immer wieder – zu meiner eigenen Verblüffung – hatte ich 2013 einen Vorsprung zum letzten Jahr. So konnte ich einigermaßen entspannt auf die nächsten Wettkämpfe schauen. Da war zum Beispiel der Krebsler Duathlon, die Sachsenmeisterschaft. Keine 100 Teilnehmer waren gemeldet, aber meistens ist es ja so: Je geringer die Teilnehmersdichte, umso elitärer das Starterfeld. Ich war weiß Gott nicht langsam unterwegs, aber dort musste ich schon froh sein, mit meiner superstarken Laufleistung im Mittelfeld anzukommen. Krass.

Am 28.4. hatte ich den Oberelbe Halbmarathon auf dem Plan. Bis hierher lief alles super. Aber die letzten Wochen mit der Dreifachbelastung: zunehmender Stress auf Arbeit, Hochzeitsvorbereitungen und Ironman-Training gingen nicht spurlos an mir vorbei. Mein Körper hatte zu wenig Ruhe und ich ahnte schon, dass ich die Quittung in irgendeiner Form bekommen würde. Der Lauf an sich war unglaublich, mit einer Bombenzeit (1:31:09) kam ich ins Ziel. Ich hatte meine alte Bestmarke um über 8 Minuten pulverisiert. Aber die linke Wade machte auf den letzten 3 Kilometern zu. Und zwar richtig. Es fühlte sich an wie ein Krampf, der jeden Moment kommen musste. Der blieb zwar aus, Schmerzen hatte ich trotzdem. Die Wade wurde fest. Zwei Tage lang verordnete ich mir trainingsfrei, ich konnte eh nur humpeln. Dann folgte ein hart erkämpfter 180er auf dem Rennrad um den Senftenberger See. Beim Radfahren war von der Wade nichts zu merken, was auch das einzig Positive an dieser Einheit war. Ich fühlte mich elend.

Am 4. Mai standen die 100 Kilometer von Dresden Plauen auf der Liste. Ein witziges Team-Event mit 5 Leuten und 4 Rädern, bei dem immer einer läuft und die anderen auf dem Rad fahren – bis der Läufer von einem der Radfahrer abgelöst wird. Eine Sache, die wir – also Claudi und ich – schon lange mal machen wollten. Jirka, Kernchen und Conny komplettierten unser Team. Kernchen als Laufmaschine, Jirka als spontaner Ersatz für den erkrankten Udo und Conny, die sich aufgrund Claudis Roth-Teilnahme 2012 inspirieren ließ, sich selbst für die Langdistanz 2013 in Roth anmeldete und mit der wir auch sonst einige Trainingsrunden drehten. Hat superviel Spaß gemacht! Die Einkehr in der Kneipe kurz vorm Ziel brachte uns zu folgendem Eintrag in der

Ergebnisliste: »Nach dem Besenwagen im Ziel«. Trotzdem gefinished. Die Wade hielt einigermaßen, ich bin aber auch nur 7 mal knapp 3 Kilometer am Stück gelaufen. Die Zeit auf dem Rad diente der Erholung. Lustige Geschichte am Rande: Die Meldung meines



Polartrainingstagebuchs (für jeden Lauf bzw. Radeinheit startete ich eine neue Trainingseinheit auf der Uhr).

Wieder vergingen zwei schmerzbehaftete Tage. Was nach dem Halbmarathon noch nach einer kleinen Verhärtung

aussah, die nach 3 Tagen auskuriert wäre, entwickelte sich nun – anderthalb Wochen vorm Ironman – zu einer wahren Zerreißprobe für die Nerven aller. Langsam drängte sich die Frage auf, ob ich überhaupt den Marathon auf Lanzarote würde angehen können. Was konnte ich jetzt noch machen außer abzuwarten? Ich verordnete mir eine Massage bei der Physiotherapie. Eine willkommene Abwechslung bot auch Gerd, der in der Zeit mal wieder für ein paar Tage im Lande war. Ursprünglich wollten wir eine Rennradrunde drehen, Radfahren ging ja schmerzfrei. Kurzentschlossen sattelten wir dann aber auf die Mountainbikes um. Ein lauer warmer Sommerregen hatte die Wege im Nu in verschlammte Pfade verwandelt. Ich konnte gar nicht genug vom Dreck kriegen. Wie ein kleines Kind düste ich durch die Pfützen und freute mich über jedes Schlammloch. Einfach geil, das schönste Training seit Wochen. Aber wo ein Up war, schien das nächste Down nicht weit entfernt. Drei Tage später, es war der Freitag 8 Tage vorm Ironman, wollte ich einen neuen Laufversuch über meine 11-Kilometer-Runde starten. Die Wade schien in Ordnung zu sein, in den letzten 3 Tagen hatte ich keine Probleme mehr. Die ersten anderthalb Kilometer verliefen super. Aber dann ereilte mich ein altbekanntes Ziehen. Im Verlauf der Runde wurde es immer schlimmer. Eine halbe Stunde nach Ankunft zu Hause konnte ich kaum gehen, wieder humpelte ich durch die Wohnung! Oh Gott, wie sollte das in gut einer Woche aussehen? »Könntest du einen kompletten Marathon auch innerhalb des Zeitlimits gehen? Könntest du überhaupt gehen? Oder einbeinig hüpfen, wenn es sein muss?« Ich war das reinste Nervenbündel, regelrecht depressiv, unausstehlich. Ein halbes Jahr Training bei widrigsten Bedingungen – sollte das alles umsonst gewesen sein?

So blöd das auch klingt, aber ein verunfallter Radebeuler Triathlonkollege, der auch auf Lanzarote starten wollte, der sogar die Qualifikation für Hawaii vor Augen hatte, eine Woche vorm Rennen bei der letzten Radeinheit böse stürzte und sich an der Schulter etwas brach, brachte mich zurück in die Spur. Im Gegensatz zu ihm würde ich wenigstens starten können! Und ehe ich mich weiter in Selbstmitleid stürzen konnte, beschloss Claudi für das Wochenende, dass wir unsere Hochzeitseinladungen nun doch komplett selbst gestalten. Montag früh 1:30 Uhr tüteten wir die letzte Einladung ein. Noch einen Tag lang arbeiten, abends die Einladungen verteilen, Montagabend bis tief in die Nacht Koffer packen und Dienstag dann ab gen Lanzarote – so sah der eng gesteckte Zeitplan aus. Völlig fertig und übermüdet erreichten wir die Insel, der Ironman war nicht in meinem Kopf fokussiert.

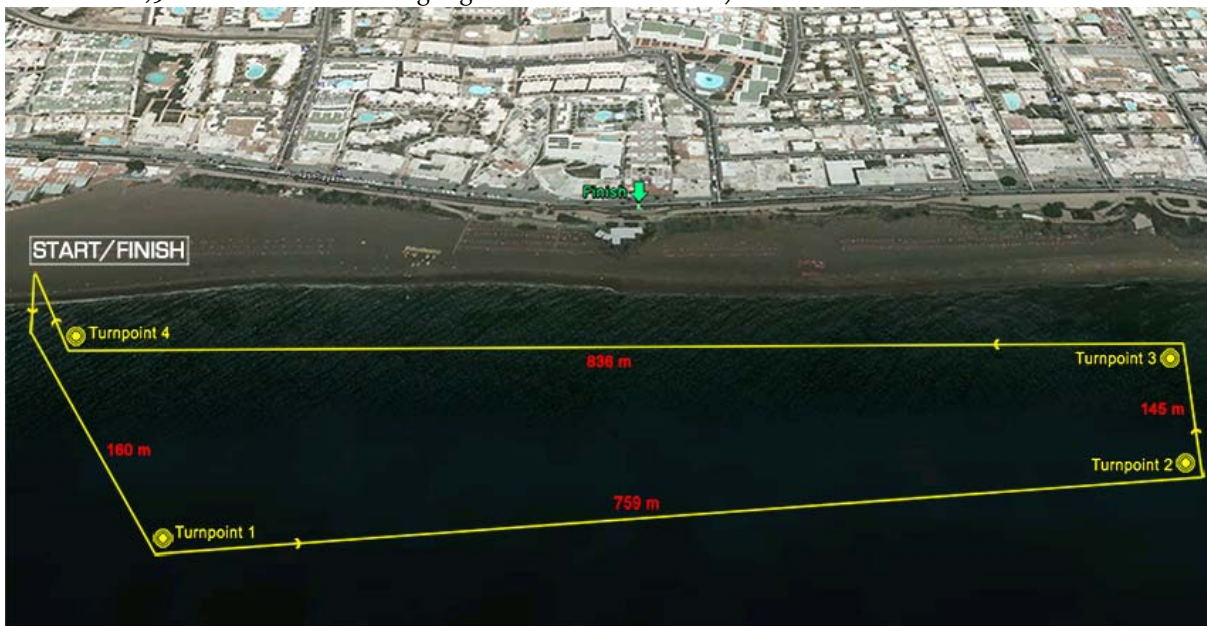
Meine Trainingsdaten für Statistiker –im Vergleich mit dem Vorjahr vor der Challenge Roth:

|                     |      |                |      |
|---------------------|------|----------------|------|
| Laufkilometer:      | 715  | vor Roth 2012: | 715  |
| Radkilometer:       | 3048 | vor Roth 2012: | 3078 |
| Schwimmkilometer:   | 72   | vor Roth 2012: | 61   |
| Trainingszeit in h: | 312  | vor Roth 2012: | 284  |

## Pre Race

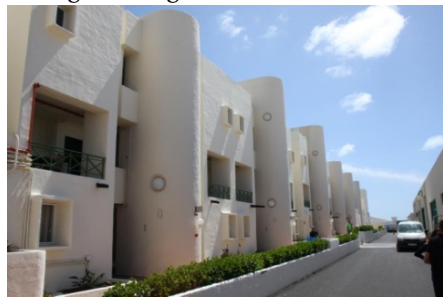
Kaum hatten wir den ersten Schritt aus dem Flieger gesetzt, wehte uns ein wunderbar auffrischender Wind um die Nase. »Welcome to Lanzarote«, dachte ich mir. »Scheiß Wind.« Das Wiedersehen mit Daniel und Stefan von »Ocean and Sports« ließ dann doch kurzzeitig Vorfreude auf den Triathlon aufblitzen. Könnte aber auch sein, dass einfach nur die Gesamtsituation am Flughafen, der zu dem Zeitpunkt mit zig Athleten und ihren Radkoffern gespickt war, einen Anteil daran hatte. Daniel hatte uns in einem circa 2 Kilometer vom Ironman-Start entfernten Hotel untergebracht. Wir – das waren vor allem ein paar bekannte Gesichter aus unseren Trainingslagern, insgesamt rund 15 Athleten und ein paar Begleiter. Da war zum Beispiel Christian, ein sympathischer Schweizer. Bodo, ein knapp über Fünfzigjähriger Sachse aus Krebs – jenem Krebs mit dem Duathlon – und Günter, ein 74-jähriger. Nach der Begrüßung stürzte ich mich sofort auf die Einschreibliste zur Massage bei Miguel. Miguel kannten wir auch schon aus dem letztjährigen Trainingslager, ein super Physiotherapeut, in den ich nun alle Hoffnung für meine Wade steckte.

Daniel hatte für uns ein Wochenprogramm zusammengestellt. So ging es am nächsten Morgen kurz nach 7:00 Uhr zum Schwimmen auf die Ironman-Strecke. Eine lange Kette mit vielen Bojen hing im Wasser. Vielleicht ist diese Strecke sogar das ganze Jahr über abgesteckt? Falls jemand mal nach Lanzarote bzw. Puerto del Carmen kommt und sich versuchen möchte. Man schwimmt in einem langgezogenen Rechteck parallel zum Strand, siehe Skizze (im Rennen sind es dann 2 Runden à 1,9 Kilometer mit Landgang um den Startbereich).



Ich hatte gehörigen Respekt vorm Schwimmen im Meer. Im Februar war ich wegen Wind, zu hohem Wellengang und sonstigen Ausreden nicht ein einziges Mal drin. Hinzu kam ja das fehlende Schwimmtraining der letzten zweieinhalb Wochen. Und dann einfach mal so 1,9 Kilometer aus der Kalten? Einzig die Tatsache, dass der rettende Strand immer in Sichtweite und nicht allzu weit entfernt war, linderte die Nervosität. Eigentlich könnte man meinen: Mensch Junge, das ist dein vierter Ironman und du schwimmst im Neo - wo ist da das Problem? Wo die Routine? Frage ich mich heute – beim Schreiben dieser Zeilen – übrigens auch. Als letzter unserer Truppe schlüpfte ich in den Neo, als letzter schlich ich vorsichtig in die Fluten. Der Wellengang hielt sich arg in Grenzen. Schon mal ein gutes Zeichen für die Nerven. Nach 22 Minuten war ich am Ende der langen Geraden. Unter mir schwammen ein paar Fische, das Wasser war ruhig – alles im Grünen. Als ich nun allerdings die knapp 150 Meter Richtung Strand – also zu Turnpoint 3 – wollte,

brauchte ich ewig. Und nicht nur dort, auch den weiteren Rückweg. Gegenströmung. Obendrein meldete sich beim Verlassen des Wassers die Wade wieder, als ich durch den Sandstrand zurück watete. Bombastisch.



Sightseeing der Ironman-Strecke per Bus war der nächste Programmpunkt. Sozusagen eine Privatführung mit einigen Tipps und Achtungszeichen. Zwischendrin stoppten wir noch, um unsere Startunterlagen aus dem Trainingsknast La Santa zu holen. Warum Trainingsknast? La Santa ist eine riesige Sport-Hotelanlage mit Trainingsmöglichkeiten für alle möglichen und unmöglichen Sportarten. Als wir im Februar da waren, fiel mir eine Art Tageszeitung in die Hände, in der das wöchentliche Sportprogramm abgedruckt war – eine ganze Zeitung voll! Im La Santa befand sich auch die Expo des Ironman. Schon letztes Jahr beim Ironman Schweden dachte ich: »Nanu, ganz schön klein die Expo hier«. Aber die Expo in Schweden war im Vergleich zu Lanzarote riesig. Hier gab es vielleicht 10 kleine Stände. Auch die Startnummernausgabe verlief auf engstem Raum – beim Moritzburger Schlosstriathlon ist es nicht kleiner.

Weiter ging es auf der Ironmanstrecke. »Fahrt ja schön ruhig bis zu den Bergen!« Immer wieder warnte uns Stefan. »Hier bei Kilometer 90 geht es erst richtig los, hier kommt der erste echte Anstieg. Wenn ihr hier noch gute Beine habt, dann fahrt noch ruhig hoch. Oben könnt ihr langsam drücken und Gas geben!« Ich war nur mit halbem Ohr dabei. Meine Gedanken schweiften ab, schließlich hatte ich abends noch Massagetermin bei Miguel. Würde er mir helfen können? Würde ich rennen können?

Anfangs dachte ich, der Physio-Guru will mich auf den Arm nehmen. »This is no excuse for a



bad race«, knetete er die Wade brutalst durch. Keine Entschuldigung für ein schlechtes Rennen. Häh? Vor vier Tagen bin ich nach 11 Kilometern durch die Gegend gehumpelt, in vier Tagen soll ich 42 Kilometer rennen und eine verletzte Wade soll keine Entschuldigung sein? Was erzählt der mir für einen Müll? Dazu fiel mir nichts mehr ein. Miguel hingegen schon. Ich müsse meinen Kopf in den Griff bekommen. Vorm Lauf könne ich ja noch eine Ibuprofen nehmen. Den Ball, der sich da in oder aus meinem Wadenmuskel gebildet hatte, den hätte er schon ein wenig flacher bekommen. Alles wäre nur reine Kopfsache. Kopf, Kopf, Kopf – das sagte sich so leicht. Am nächsten Morgen sollte Claudi die Wade mit reinem Alkohol einreiben, Wärmesalbe drauf und das Ganze in Kompressionstrümpfe verpacken. Nach dem Frühstück sollte sie die Stelle noch leicht massieren.

Ich ging schon an die Decke, als Claudi die Wade auch nur leicht berührte. Einen Ironman-Athleten stellt man sich eigentlich anders vor. Danach sollte ich ein paar Dehnübungen an der Treppe machen, danach sofort ein Stück rennen.

Gesagt, getan. Zufällig begegnete ich Christian, unserem Schweizer. Er war eine Woche vorm Rennen beim letzten Lauftraining böse umgeknickt. Und auch er hatte am Vorabend Termin bei Miguel, wie sich herausstellte. Und dreimal dürft ihr raten: auch er sollte heute 10 Minuten locker laufen. Wie wir grinsten, schmerzfrei! Ein Honigkuchenpferd hätte im Vergleich zu uns ausgesehen, als hörte es eine Oper in D-Moll! Miguel hatte es hinbekommen: die Wade war ruhiggezaubert. Abends massierte er noch einmal leicht nach und wir tapteten die Fersen beider Einlegesohlen der Laufschuhe mit Tempotaschentüchern. Damit würde ich die Ferse noch ein winziges Stück weit höher legen und den Zug auf den Wadenmuskel verringern. Vom Kopf her war ich gerettet – es würde irgendwie gehen. Noch zwei Tage.



Die Wettkampfbesprechung sorgte bei uns allen für den typischen Ausdruck: Muffensausen! Die Bilder sagen mehr als Tausend Worte. Man fühlt sich ganz klein, kein bisschen Mumm in Knochen. Mordsrespekt vor der Strecke, die Hosen voll.



Ich



Christian



Kai

Sandra

Carsten



Kaum wieder im Hotel, wurde es für mich höchste Zeit, mich endlich mal mit Material und Strecke zu befassen. Fürs Material haben wir eine Wettkampf-Packliste als Excel-Tabelle, die stur abgearbeitet wurde. Reinste Routine. Da stapelten sich Klamotten auf einzelnen Haufen für den Schwimmstart, für den Radstart und für den Lauf. Da gab es zig Startnummern, die entsprechend auf die verschiedenen Beutel, Helm und Rad geklebt werden mussten. Hundertmal überprüfte ich meine Häufchen,

tauschte aus, legte zurück. Alles Zeichen, dass da bei mir Nervosität herrschte. Gut so.

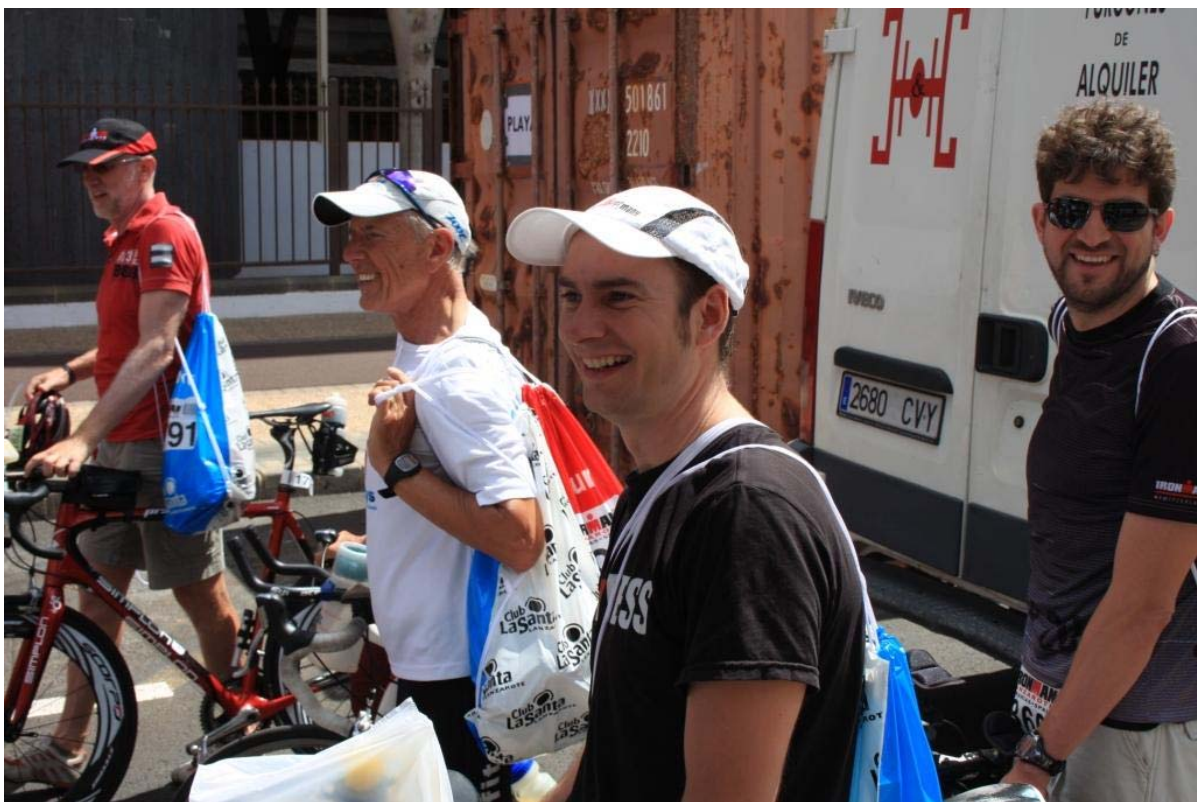
Unsere Truppe auf dem Weg zum Bike-Checkin – noch einen Tag bis zum Start:



Kirsten

Kai

Thorsten



Bodo

Günter

Ich

Christian



Der Blick in die erste Startreihe durfte natürlich nicht fehlen. Hier standen die beiden späteren Siegerbikes. Das Quintana Roo von Kristin Möller hatte es mir besonders angetan.



Der Blick auf den Schwimmstart: alles noch ruhig.



Relativ entspannt – das Rad hängt endlich am festgelegten Platz in der Wechselzone



Dann waren wir noch kurz beim Kindertriathlon. Dieses Mädels hatte es uns besonders angetan: war das Chrissie Wellington in klein?

Wieder im Hotel schenkte Claudi mir noch einen persönlichen Glücksbringer: unser Klettblatt – diesmal aus Lavagestein.



Und dann auch noch das: Wir hatten Romans Zirben zu Hause vergessen – meinen persönlichen Ironman-Vorabend-Beruhigungsschnaps. Irgendetwas musste ja noch schiefgehen. Ohne Ritual wollte ich dann aber auch nicht in den Wettkampf gehen. Neben einem Bier zum Abendbrot musste dann – abseits von den Blicken der anderen ☺ – eben ein Ariuca con Sprite erhalten. Gegen 10 ging es ins Bett, 3:45 Uhr klingelte bedingungslos der Wecker.

## Raceday

Früh herrschte bei mir wieder die Devise: In der Ruhe liegt die Kraft. Nicht zu hektisch, aber auch nicht gerade lahmarschig ging es unter die Dusche, zum Frühstück und dann in die Wettkampfklamotten. Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 war ein Muss. Melkfett durfte natürlich auch nicht fehlen. Alle Stellen auf der Haut, die scheuern könnten, wurden eingeschmiert. Für meine Vorstart-Motivationsphase hatte ich dieses Jahr gleich 2 Songs im Gepäck: »Plage« von Crystal Fighters sowie »Infinity 2012« von Guru Josh (im Loverush UK! Remix). Die letzten 10 Minuten vorm Aufbruch setzte ich mich also an den Laptop und ließ mich musikalisch berieseln. Allein zu »Plage« hatte ich bestimmt 100 Rollenradkilometer zu Hause gesammelt – nur zu diesem Song! Zusätzlich hatte ich mir auch noch einen Motivationszettel mit einigen meiner winterlichen Trainingseinheiten geschrieben. Der hatte mir schon während der ganzen Vorbereitung bei der Überbrückung des einen oder anderen Motivationstiefs geholfen. Wofür sollte man sich sonst im Winter durch Schneesturm, Bergläufe und dergleichen gequält haben? Es tat gut, sich ab und an mal die Anfänge des Lanzarote-Trainings ins Gedächtnis zurückzurufen.

Mal abgesehen vom schlechten Wetter im Winter stand auch für heute die Wetterfrage. Wie sagte Daniel vor ein paar Tagen noch: »Auf Lanzarote regnet es nicht, maximal drei Tropfen. Und wenn, dann auch nur in El Golfo«. Die letzten drei Tage vorm Rennen sahen alle gleich aus. Früh regnete es – allerdings mehr als drei Tropfen. Mittags kam die Sonne raus. Was sagte Daniel gestern erst? »Wettervorhersage für den Raceday: »Wind soll erst ab 12 Uhr kommen, wer also bis dahin auf dem Mirador ist, macht ne Bomben-Radzeit«. Na mal gucken, gab ich mich skeptisch.



Daniel höchstpersönlich fuhr den Shuttlebus in Richtung Wechselzone. Statt »park and ride« quasi ein »ride to tri«.

Zunächst mal hatte ich noch ein paar Dinge an den Wechselbeutel zu verstauen. Hier stehe ich am Ständer für die Beutel für den zweiten Wechsel, also vom Rad zum Lauf. Es zahlte sich aus, dass ich – wie immer – am Vorabend schon alles beisammen hatte. Ich hatte mehrere Pastiktüten gepackt. Eine, deren Inhalt noch in den Laufbeutel musste – zum Beispiel mein Laufcappy. Dann gab es eine Extratüte für den Wechselbeutel zum Rad. Wäre ja blöd, wenn man in der allmorgendlichen Anspannung und Hektik seine Sachen durcheinander bringt – was würde mir beispielsweise mein Laufcappy im Radbeutel nützen?

Dann ging es ans Rad – Trinkflaschen mit Isopulver anmischen, Riegel in die Tasche packen, Luft nachpumpen. Kaum war ich aus dem Wechselgarten raus, kamen sie vom Himmel – die von Daniel

angekündigten maximal drei Regentropfen. Allerdings nicht pro Tag, sondern pro Tausendstelsekunde. Es goss in Strömen! Bloß gut, dass ich da schon meinen Neo anhatte. Wir hatten uns vor einem größeren Garagentor wasserdicht untergestellt. Noch mal lief »Plage« –



diesmal aus dem Telefon. Und langsam war es auch an der Zeit, sich in Richtung Strand zu bewegen. Die Horde Triathleten wurde schön eingezäunt, fast wie im Zoo. Fehlte nur noch ein Schild: Achtung: total nervöse Rasse, bitte nicht füttern! Kurz schwamm ich mich ein, keine 10 Meter weit. Mit 19 Grad war das Wasser einigmaßen okay. Auch

die Dunkelheit, die noch vor Minuten da war, wich langsam dem Tageslicht.



So ein Schwimmstart kann ganz schön respektinflößend sein. Schon im Vorfeld hatte ich auf der DVD vom letztjährigen Rennen mitbekommen, dass alle Athleten durch einen von Gattern begrenzten Torbogen gepfercht werden. Ui. Hier stand ich nun also. Noch 4 Minuten bis zum Startschuss. Das würde er werden, mein vorerst letzter Ironman.

Ironman Lanzarote. Noch 3 Minuten. Ein letztes Küsschen für Claudi am Rand. Noch 2 Minuten. Ich blieb erstaunlich ruhig, keine Krokodilstränen, nichts. Irgendwie hatte ich mir das anders vorgestellt, emotionaler. Noch 1 Minute. Ich lächelte leicht. Startschuss. Dann setzte sich der Tross in Bewegung. Langsam wurde ich in der Masse mit vorgeschoben. 1767 Starter. Finishen war mein einziges Ziel. Finishen und Spaß haben. Und entsprechend begann ich auch: kontrolliert defensiv.



Während hier vorn ordentlich die Post abging, hatte ich noch gut 3 Minuten bis zum Wasser.







Ganz schön was los hier.



Meine erste Runde verlief recht easy. Ich hielt mich aus dem großen Getümmel raus, schwamm ein ganzes Stück außerhalb der Ideallinie. Das ganze Gekloppe, von dem die 1h08 bis 1h12-Schwimmer über die ganzen 3,8 Kilometer im Nachhinein zu berichten wussten, lief an mir vorbei. Das Meer war die Ruhe in Person. Nur ein einziges Mal – als ich zwischen den beiden hinteren Wendepunkten der ersten Runde war – setzte mir einer eine Volle auf den Kopf – so aus dem



Nichts heraus. Kurz durchgeschüttelt und weiter ging's. Andere Ironman-erfahrene Teilnehmer meinten hingegen, das schlimmste Schwimmen ihrer Karriere überlebt zu haben. Gegen den Strom zurück gab es keine Probleme, mit 44 min und paar Sekunden war ich auch mehr als zufrieden. Immerhin hatte ich die Übrerrundung durch die Profis vermieden (der schnellste Schwimmer benötigte 47:46 für beide Runden). In meiner zweiten Runde gab es urplötzlich Wellen. Nicht hoch, aber ausreichend, um mich in feinsten Volksmusikmanier durchs Wasser schunkeln zu lassen. Ich bin da ja recht schwindelanfällig und alsbald wurde mir auch richtig schlecht. Immer wieder kreisten meine Gedanken um das gleiche Thema: Hauptsache, das Frühstück bleibt drin. Blieb es auch. Unspektakulär ging das Schwimmen dann zu Ende. Meine 1h33 war eigentlich ganz okay. Dass ich dabei als 1554ster von 1767 Startern aus dem Wasser kam, sah ich ja erst später in den Ergebnislisten. In Schweden letztes Jahr lag ich mit vergleichbarer Schwimmleistung

(ich war damals 4 Minuten schneller) auf Platz 1000 von 1500. Das sagte eine Menge über die Qualität im Athletenfeld aus. Claudi hatte es auf die mittlerweile leere auf die längst verwaiste Pressetribüne geschafft und knipste ein paar Bilder.

Zum Wechselzelt waren es bestimmt 100 Meter, die es über ein auf dem Strand ausgelegten Teppich ging. Sogar mit Duschanlage, um das gröbste Salz abzubekommen. Ich schnappte mir meinen Wechselbeutel und lief ins proppenvolle Zelt. Welch Zufall! Direkt neben mir zog sich Bodo um. Und unser Günter kam kurz danach auf den Platz direkt gegenüber gelaufen. Die Helfer verteilten ordentlich Sonnencreme – problemlos hätte ich nun als Albino durchgehen können. Fehlten nur noch die roten Augen.



Vor mir warteten die ersten Höhenmeter des Tages, ein extrasteiler Anstieg zur Strandpromenade. Die Schuhe und eine Flasche Wasser in der Hand machte ich mich auf in Richtung Straße. Erst oben hielt ich noch einmal an und goss mir das Wasser über die Füße – mit Sand in den Radschuhen wollte ich nicht unbedingt fahren.

Ein Blick nach unten ergab: Das Waden-Tape von Miguel hatte sich auch über der Ferse während des Schwimmens gelöst und bündelte lieblos umher. Hm, was nun? Hilflos stand ich auf der Straße und überlegte. (Irgendwie musste ja auch meine gigantisch hohe Wechselzeit von über 13 Minuten zustande kommen.) Eine Schere hatte ich ja in meinem Radreparaturzeug. Wer sich jetzt wundert, dem sei erklärt: Fürs Rennen hatte mir mein Kumpel Gerd einen superedlen Tubular-Laufradsatz geliehen. Das Tubular System besteht aus einem einzelnen Schlauch im Ganzen. Schlauch und Mantel sind dabei eins und werden komplett über die Felge gezogen. Und wenn man sich damit einen Platten einfährt, muss man den kaputten Schlauchreifen von der Felge reißen, neues Felgenband aufkleben, auf Länge passend abschneiden – dafür also die Schere – den neuen Reifen mittels roher Gewalt über die Felge zerren und und und. Ich hoffte inständig, dass dieser Fall nicht eintreten würde. Die Angst vor einem DNF (»did not finish«, auf Deutsch: Aufgabe) wegen werkstatttechnischer Unbeholfenheit war nicht gerade klein.

Erst einmal rannte ich mit wehendem Tape in Richtung Rad. Ja, diesmal rannte ich. Ein kurzes Stück zumindest. Keine 10 Meter weiter – bis zu meinem Rad waren es bestimmt noch 150 oder gar 200 Meter – schepperte es. Es war zum Haare raufen. Meine 0,33er Büchse Bier (leer) war aus der Trikottasche auf die Straße geflogen. Das konnte doch jetzt nicht wahr sein, schlug ich mir mit der flachen Hand auf die Stirn. Wer sich jetzt fragt, was ich mit einer – vor allem – leeren Büchse Bier in der Wechselzone machte – nun ja, war auch so eine Geschichte. Miguel hatte mir während der Massage erzählt, dass er beim Ironman als Kameramann dabei ist. Und wenn er auf dem Motorrad ankommt, sollte ich irgendetwas Verrücktes machen. Damit würde ich auf jeden Fall auf die Renn-DVD kommen. »Was könnten wir denn Verrücktes machen«, fragte ich auch Claudi. Und schon waren wir bei der 0,33er Büchse Bier. Die würde ich dann zücken, in die Kamera prosten und weiterfahren. Für den Bruchteil einer Sekunde stand ich also wieder da und überlegte. Sollte ich das Ding jetzt wieder einpacken? Bloß gut, dass an der Stelle kaum ein Zuschauer stand! Egal, dann bist du eben nicht auf der Renn-DVD, dachte ich. Zumindest nicht damit. Die Büchse fliegt sowieso beim nächsten kleinen Huckel auf der Straße sofort wieder aus der Trikottasche. Ich rannte weiter. Was wohl die Leute hier nach mir denken würden? Man stelle sich mal vor, man ist beim Ironman. Und in der ersten Wechselzone liegt da einfach so eine leere Büchse Bier vorm Fahrrad... Hätte ich so was gesehen, ich hätte mich vor Lachen weggeschmissen. Und dem zugehörigen Athleten gehörigen Respekt gezollt. Der muss ja noch krasser drauf sein als ich.

Weggeschmissen hätte ich mein Tape am liebsten auch. Endlich am Rad angekommen, standen auf der anderen Seite des Wechselzone-eingrenzenden Bauzauns zwei Frauen. Die hatten aber auch keine Schere oder Messer dabei. Noch mehr Zeit wollte ich dann aber doch nicht verplempern, und bevor ich die Schere aus der Reparaturtasche geholt und womöglich noch deren gesamten Inhalt auf der Straße verteilt hätte, steckte ich das wedelnde Tape einfach zwischen den Klettverschluss für den Zeitmess-Chip, der sowieso über dem linken Knöchel hing. Hätte man auch eher drauf kommen können, auf die Idee.

Nebenbei bemerkt: Eine längere Wechselzone gab es in meiner sportlichen »Karriere« glaube ich nur auf Mallorca. Endlich durfte ich aufsteigen. Geregnet hatte es immer noch. Ganz schön lange, bis sich 3 angekündigte Tropfen abgeregnet haben.



Der Blick aufs Höhenprofil lies schon so manchen alteingesessenen Halb-Radprofi erschauern – es hatte ein bisschen was vom Rücken eines urzeitlichen Getiers aus Jurassic Park. Auf Lanzarote ist es aber bekanntlich nicht nur bergig, sondern auch äußerst windig. An späterer Stelle mehr von meinem Gejammer...



Vorerst musste ich im Extrem-Pfützen-Ausweiching-Stil los. Nass von oben und ebenso nass von unten – sollte das etwa der Ironman Lanzarote 2013 werden? Die lange Promenadenstraße durch Puerto del Carmen führte vorbei an unserem Hotel, dann links weg und schließlich hinaus aus der Stadt. Prompt schien auch die Sonne.

Claudi hatte sich auf Miguels Anraten hin einen Motoroller geliehen. So groß ist ja die Insel nicht, und da auch noch einige Straßen gesperrt sein sollten, wäre eine Begleitung per PKW schwierig geworden. Gleich schon am ersten großen Kreisverkehr stand sie mit ihrem Roller und feuerte mich an. Ein Stück weiter – am Ende des ersten Anstiegs – stand Daniel mit seinem Bus. Er hatte sämtliche – im Fußball würde man von Spielerfrauen sprechen – im Gepäck. Die machten ordentlich Stimmung.





Ob nun für mich oder den lustig gekleideten Amerikaner neben mir, sei mal dahingestellt.

Und schon war ich auf der Querverbindung Richtung Yaiza, einer der größeren Inselstraßen. Schlechter Asphalt gepaart mit großen Schlaglöchern rüttelten mich ordentlich durch und meine Gedanken wach: höchste Zeit, beim Essen nachzutanken. Der erste Griff zum Energieriegel war eklig. Der Regen hatte das ganze Zeug richtig schön aufgeweicht! Dafür konnte man es nun fast lutschen und entsprechend schnell war es im Magen. Die Hände schnell an der Kompressionsstulpe wieder gereinigt – es gibt Schlimmeres. Zum Beispiel der erste Athlet, der mir mit Startnummer am Bike ganz langsam wieder in Richtung Wechselzone entgegenrollt kam. Ohne mir ersichtliche Gründe, einfach aufgegeben. 10 Kilometer später, nach der ersten offiziellen Verpflegung, folgte ein Stück Straße, auf dem mir die vorn Platzierten entgegenkamen. Die hatten

den kleinen Exkurs nach El Golfo schon hinter sich und saßen rund 25 Kilometer länger im Sattel. Wie die Bekloppten schossen die vorbei. Windschattenverbot? No way. Alles wie immer.



Meine Ehrenrunde um Yaiza – also von Yaiza über El Golfo nach Yaiza – zog sich. Es war windig und hügelig, dafür aber mit gigantischer Aussicht auf die erkaltete Lava, die ihren steinigen Weg bis ins Meer gefunden hatte. Ich hielt mich defensiv, denn die ganze Runde war nur Vorgeplänkel, ehe es in die Feuerberge ging. Vom Ende eines großen Kreisverkehrs vor Yaiza leuchtete mir Claudis neongelber Rucksack-Regenschutz schon von Weitem entgegen. »Was hast'n du solange gemacht?«, durfte ich mir anhören. »Fast wäre ich schon weitergefahren«. Tja, was hatte ich solange gemacht? Ich weiß es nicht. Ich hatte allerhöchsten Respekt vor der Strecke. Schieß dich ja nicht ab auf dem Rad, war meine Devise.



Viel überholt habe ich nicht. Der Kollege hier war allerdings dabei. Und auch er hat es bis ins Ziel geschafft, auch wenn man das im ersten Augenblick anhand des Kleidungsstils nicht glauben mag. Einigermaßen entspannt ging es durch die Feuerberge, ein Anstieg, den ich durch die Trainingslager der letzten beiden Jahre schon einige Male gefahren bin. Trotzdem bin ich wieder auf den Trick reingefallen. Da gibt es eine Stelle, an der man denkt, man ist oben. Ist man aber nicht, denn hinter der nächsten Kurve geht es noch höher. Erinnern konnte ich mich hingegen an die gefährliche Stelle bergab. In der langen Linkskurve vor der riesigen Felsflanke bläst plötzlich der Wind voll rein. Also Lenker festhalten und einigermaßen kontrolliert durch! Hier war ich das erste Mal froh, dass die geliehenen Laufräder nur 50mm Profiltiefe hatten.

Richtung La Santa musste ich, wie vorher im Trainingslager schon erlebt, bergab treten. Kein schönes Gefühl. Dafür fuhr ich dann Richtung Teguse extremst geradesitzend Oberlenker bergauf. Entlang der Hügelkette trieb mich der

Rückenwind förmlich die Höhenmeter rauf. Die vorerst einzige positive Begegnung mit dem Wind. Die ersten 80 Kilometer hat man bei normalen Bedingungen – also mit einer 90prozentigen Wahrscheinlichkeit – zu 75 Prozent Gegenwind.



Nach Teguise, wo ich erneut von unserem Trupp Supporter angefeuert wurde, begann der für mich härteste Anstieg der Ironman-Strecke hinauf nach Los Nieves. Der Wind, der uns von Famara aus so wundervoll den Berg hoch gedrückt hatte, rächte sich nun für diese Unterstützung. Gnadenlos, von vorn. Als ob der Anstieg nicht schon genug Tribut fordern würde. Aber auch hielt ich mich strikt an den Tipp, alles in Ruhe anzugehen. Ich holte Bodo ein, den sächsischen Dieselmotor. Mit stoischer Ruhe knechtete er sich und sein Bike bergauf. Oben waren ein paar Windräder zu sehen. Aber wie schon in den Feuerbergen war oben eben auch hier längst noch nicht oben. Hatte man die Höhe der Windräder erreicht, ging es eine langgezogene stetig steigend Gerade weiter gen Himmel. Hatte ich etwas anderes erwartet? Wir waren hier schließlich beim Ironman. Irgendwoher musste der Name ja auch seine Daseinsberechtigung haben. Wirklich oben war man denn vielleicht 10 Minuten später, an der spärlich eingerichteten Eigenverpflegungsstelle. Auch hier gab es startnummernbehaftete Haken an einem Gatter, an dem die vor einigen Stunden am Schwimmstart abgegebenen Verpflegungsbeutel baumelten. Ich hatte mir neben Energieriegeln auch ein Snickers eingepackt. Superlecker!

In Windeseile donnerte ich dann die Abfahrt runter, die kannte ich ja schon vom Bergzeitfahren aus beiden Trainingslagerjahren.

Nach Haria mit seinen 1000 Palmen ging es weiter in Richtung allerletzter großer Anstieg, dem nördlichsten Punkt des Rennens. Die Straße wurde enger und war für den Verkehr gesperrt. Bodo und ich fuhren einigermaßen gleichauf hinein. Ich war im Anstieg etwas schneller, er in den Abfahrten. So erreichten wir die steilste Rampe der Rennstrecke. 16%. Schon von weitem sah ich Claudi am Straßenrand stehen. Sie hatte eine grüne Glasflasche in der Hand, die sie mir nun grinsend übergab. Dann rannte sie ein Stück neben mir her. Was heisst rannte, bei 16% auf dem

Rennrad kann man da fast nebenher spazieren. Dann meinte sie: »Bedanke dich bei den Spaniern dort vorn.« und nickte in Fahrtrichtung. Ich wusste immer noch nicht, worauf sie hinaus wollte – das Etikett sagte mir nichts - »Tropical«. Erst als ich einen Schluck nahm, wusste ich Bescheid – das war kaltes Bier! Ein Stück weiter standen zwei Wohnmobile am Straßenrand, davor ein paar Tische und ein gutes Dutzend an Leuten. Feierwütigen Leuten, die machten ordentlich Krach für jeden Triathleten, der sein Bike die Straße hochknechtete. Ich musste so lachen! Mit hochgerissenem Arm fuhr ich mit einem lauten »Cheers« an denen vorbei. Die sind glatt ausgeflippt. Dann gönnte ich mir einen kräftigen Schluck. Die Meute wurde noch lauter. Durchaus vorstellbar, dass die diese Show zum ersten und einzigen Mal an diesem Tag erlebten. So bekloppt kann ja eigentlich auch kein Ironman sein. Schade, dass Miguel nicht hier war.



Bodo kam kurz nach mir. Claudi, die immer noch neben mir lief, nahm mir das Bier wieder ab und hielt es Bodo vor die Nase. Der lehnte jedoch – verständlicherweise – ab.





Irgendwie bin ich hier auch schon lockerer hochgekommen, dachte ich mir oben. Dann gings ein Stück bergab, links weg von der Straße und in einen zweieinhalb Meter breiten Weg bergan. der Mirador del Rio lag vor uns. Letzter großer Anstieg des Tages. Aber auch die geilste Strecke des Tages. Die karge graubraune Landschaft führte links neben mir steil bergab, dahinter rauschte das türkisblaue Meer. Einfach der Hammer.





Claudi war wieder am Streckenrand und befeuerte den Auslöseknopf ihrer Kamera im Sekundentakt.

»War hier nicht abgesperrt?«, fragte ich mich. »Wie kommt sie denn hier her?«

Die Antwort sollte ich am späten Abend bekommen. Claudi kam einfach der morgendliche Regen zugute. Ein Riesenzufall. Claudi war ja mit Rucksack unterwegs. Den hatte sie in die neongelbe Regegenschutzhülle gepackt. Auch die Race-Marchalls trugen gelbe Overalls in Neonfarbe. Als Claudi auf ihrem Roller an sämtliche Straßensperren herankam, wurde sie einfach durchgewunken. Die Polizisten hielten sie wahrscheinlich auch für einen Race-Marshall.

Oben kam die nächste Verpflegungsstation, dann folgte eine scharfe Rechtskurve und erneut richtig schlechter Asphalt. Sofort wirkte die Hangabtriebskraft und beschleunigte mich. Mit Mühe und Not würgte ich die neue Trinkflasche in den Halter am Rahmen und trotzdem wäre ich bei einem der ersten Schlaglöcher fast auf die Nase geflogen. Mit einem riesigen Schlenker konnte ich das Rad gerade noch abfangen. Sofort beide Hände an den Lenker und ordentlich festhalten, befahl ich mir. Ich hatte nicht einmal Zeit, die Faust zu ballen. Schließlich hatte ich gerade die 120 Kilometermarke weg – und damit den brutalsten Abschnitt hinter mir. Ein Zuckerschlecken war das nicht gerade. Aber mit meinen Kräften sah es noch ganz gut aus – das lockere Anrollen hatte sich bezahlt gemacht. Bis jetzt.

Endlich Rückenwind. Erholung. Nun jagte jeder bergab, die »Inselautobahn« folgte. Vollgas! Easy, entspannt, dachte ich. Nur hatte ich die Rechnung ohne den natürlichen Gegebenheiten Lanzarotes gemacht. Wie aus dem Nichts griff plötzlich Seitenwind in meine Laufräder. Mein Rad vollzog einen heftigen Schlenker nach rechts. Mit viel Glück und Geschick konnte ich die Situation aber retten. Wieder einmal bewahrheitete sich, dass Geschwindigkeit auf dem Rad stabil macht. Etwas langsamer und ich wäre gnadenlos vom Rad gefegt worden.

Nun folgte ein Teilstück, bei dem selbst ich locker mit 50 Sachen dahingleiten konnte. Herrlich. Ich machte jetzt richtig Boden gut, überholte auf den nächsten 20 Kilometern mehr Leute als in den ersten 120km zusammen. Meine Taktik schien aufzugehen. Von Bodo war lange nichts mehr zu

sehen, den hatte ich weit hinter mir gelassen. Selbst Claudi auf ihrem Roller musste ordentlich am Gashahn drehen, um das Tempo zu halten. Aber irgendwann ist eben alles zu Ende.



Auf der Rüttelpiste von Nazaret wurde ich aus dem Geschwindigkeitsrausch gerissen. Hier fuhr ich äußerst vorsichtig, um keine Reifenpanne zu riskieren. Als ich auch das überstanden hatte und die Weinstraße erreichte, war plötzlich der Ofen aus. 150 Kilometer weg, noch 30 vor mir. Auf einmal ging gar nichts mehr. Mit schneckenhaften 17 km/h quälte ich mich die leicht ansteigende Straße hoch. Wenig später wäre ich sogar über die 17 Sachen froh gewesen. Die kerzengerade Straße führt auf eine kleine Rampe nach der anderen. Ich wusste zwar, dass es irgendwann links weg geht und dann nur noch ein kurzer Berg vor der Zielabfahrt kommt, aber bis dahin sollte ich noch ordentlich leiden. Die lange Schlange der Ironmänner vor mir bog einfach nicht links ab. Im Gegenteil – die nächste Rampe folgte. Und noch eine. Und noch eine. Beruhigend fand ich nur, dass die Leute vor mir nicht allzu schnell von mir wegkamen und ich auch von hinten nur sporadisch überholt wurde. Genervt hat es trotzdem. Ich fühlte mich, als würde ich stehenbleiben und nur darauf warten, umzufallen. Unheimlich schlapp. Momente, in denen man sich mental aus der Schlinge ziehen muss. Ich dachte an die Abbiegung, an den Anstieg, der dann folgen würde. Obwohl der um einiges steiler als meine derzeitige Straße war, freute ich mich drauf. Denn dort, nach circa zwei Dritteln des Anstiegs, stand ein Spruch auf der Straße: »Wille ist alles«. Der Spruch, der mich in den letzten 5 Jahren Ausdauersport geprägt hat. Angefangen vom Cristalp, bei dem ich nur mit Hilfe meines Willens finishen konnte. Bis über die winterliche Lanzarote-Vorbereitung, letztendlich bis heute, hier und jetzt.

Aber irgendwann geht jede Durststrecke vorbei. Als ich den Spruch unter mir durchwischen sah, durchströmten mich die Endorphine. Ich fuhr mit Glücksgefühlhäut. Aerodynamisch betrachtet sicherlich alles andere als das Nonplusultra, emotional allerdings richtig geil. Nun lagen nur noch ein paar einzelne der 2500 Höhenmeter vor mir, ehe es in die kilometerlange wunderschöne Abfahrt Richtung Puerto del Carmen ging. Kurz vorm Dreh- und Angelpunkt des Ironmans entfernt man sich jedoch noch einmal vom Strandort. Bodo zog wieder an mir vorbei. Ich konnte nicht mehr folgen. Auch egal. So langsam machte ich mir Gedanken zum zweiten Wechsel. Ich

musste endlich mein Kinesotape von der Wade schneiden. Die Nagelschere wegen der Tubelessreifen war ja immer noch in der Satteltasche. Der Tacho musste ab – ist ja gleichzeitig Laufuhr und Radtacho in einem. Das Handy wollte ich auch nicht in der Satteltasche lassen. Und ein dringender Dixi-Zwischenstopp fehlte auch noch. In Puerto del Carmen waren die Straßen voller Leute, die Rad-Zieleinfahrt verläuft hier parallel zur Laufstrecke. Vorbei an unserem Hotel herrschte eine Riesenstimmung. Neidisch blickte ich auf die Läufer, die schon mit einigen Bändchen am Arm unterwegs waren.

Faris Al Sultan, unser Profi aus Bayern, war schon längst mit dem Marathon durch und hatte die Siegermedaille um den Hals hängen.

Das hatte ich alles noch vor mir. Das Rad wurde mir abgenommen und gleich aus der Hand gerissen. Die Helfer dachten echt, ich mache hier Hektik und Stress. Aber nein: erst mal musste ich doch meine Satteltasche ausräumen. Dann mit dem ganzen Gerümpel, also Tacho, Nagelschere und Handy an den Ständer mit den Laufbeuteln, dann Dixi, dann rein ins Wechselzelt. Erst mal eine Minute sitzen, ist mir schon in Schweden gut bekommen. Eine kurze gedankliche Einstimmung folgte. Der Marathon. 42,195 Kilometer. Manche Profiathleten laufen das Ding in knapp 2h45, manche Agegrouper in 5h55 ;-). Für heute wäre ich froh, es genau in der Mitte hinzubekommen. Wenn ich wegen der Wade gehen müsste, könnten auch schnell mal 6h daraus werden. Davor hatte ich richtig Angst, vor allem davor, überhaupt nicht mehr gehen zu können und mir das Finish abschminken zu müssen. Auf Lanzarote läuft man insgesamt 3 Runden mit Wendepunkt kurz vorm Ziel. Die erste längere Runde führt aus Puerto del Carmen raus, am Flughafen vorbei und bis zur nächsten Strandpromenade. Nach knapp 10 Kilometern würde der erste Wendepunkt kommen. Die zweite und dritte Runde verliefen identisch mit der ersten, allerdings durften wir bei einer Länge von 5,6 Kilometern – also kurz vorm Flughafen – wenden und in Richtung Ziel zurück. Auf geht's!



Als ich wieder rauskam, wollten mich ein paar Helfermädels anfeuern. »One minute«, winkte ich ab. Ich nutzte den Bordstein für eine ausführliche Wadendehnung. »Now you can«, grientete ich. Wir klatschten ab, ich startete die Laufuhr und ab. Ich wollte den Marathon so schnell wie möglich weg haben. Jeder geschaffte Kilometer bedeutet schließlich einer weniger in der Endabrechnung. Je länger ich schnell sein würde, desto weniger würde ich, vor allem aber meine Wade, leiden müssen. Eigentlich ganz logisch, oder? Gedanken, die mir allerdings so bei meinen bisherigen 5 Marathons noch nie durch den Kopf gegangen sind.

Die ersten Meter führten gleich ein gutes Stück bergan. Auf der Bergkuppe wartete Claudi, die in der Zwischenzeit ihren Roller gegen ein Rad getauscht hatte. Endlich wurde ich auch mein Handy los. Das hatte ich ja immer noch in der Hand. Nach 2 Kilometern kam ich an unserem Hotel vorbei. Der restliche Frauenbegleit-Trupp hatte sich hier postiert. Daniel saß gegenüber und schlürfte in Ruhe einen Kaffee. Dann aber machte er mächtig Stimmung und auch ganz paar Fotos. Weiter ging's die Strandpromenade entlang in Richtung Flughafen. Noch meldete sich meine Wade nicht, und die Zeit musste ich nutzen. Also gab ich entsprechend Gas. Ich fühlte mich zwar nicht schnell, verwehrte mir aber auch jeglichen Blick auf die Uhr – noch. Lediglich den Puls, der irgendwo um die 160 hämmerte, hatte ich im Blick. Gegenüber meinen Mitstreitern lief es fast



unheimlich. Ich kassierte und kassierte. Klar, viele Athleten gingen schon vom ersten Meter an, ich lief hingegen. So wie der hier an der Seite, nettes Kostüm.

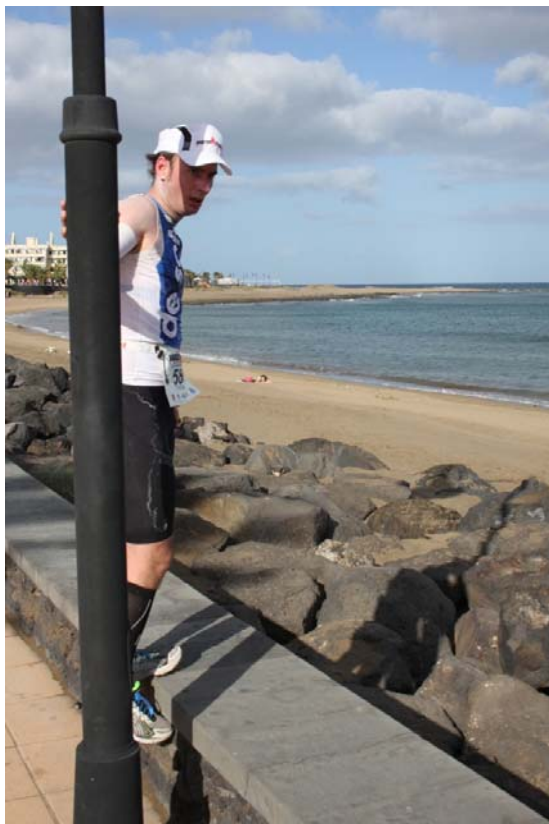
Claudi pushte mich: »Wahnsinn, wie du an allen vorbeifliegst!« Fliegen sieht anders aus, dachte ich. Aber in der Tat hatte ich gefühlt schon 100 Leute auf den ersten Kilometern überholt. Kaum war ich von der Hauptstraße Puerto del Carmens auf die Strandpromenade abgebogen, wurde es ruhiger. Dafür

peitschte der Wind mehr und mehr auf. Als wir dann auf eine Art Radweg direkt am stacheldrahtbehäfteten Flughafenzaun entlang rannten, kam der Wind direkt von vorn. Da zwischen Flughafen und Meer noch 50 Meter Sandstrand lagen, über den der Wind noch ein paar Körner aufnahm, kam ich mir vor wie beim Peeling. Nur kostenlos. Über uns setzte gerade ein Flugzeug zur Landung an – wieder hatte ich 2 Mann kassiert. Der Wind peitschte uns nun direkt von vorn die Sandkörner in die Augen. Ich habe bisher nie verstanden, warum Leute eine Sonnenbrille beim Lauf tragen müssen – hier und jetzt hätte ich gern eine gehabt.



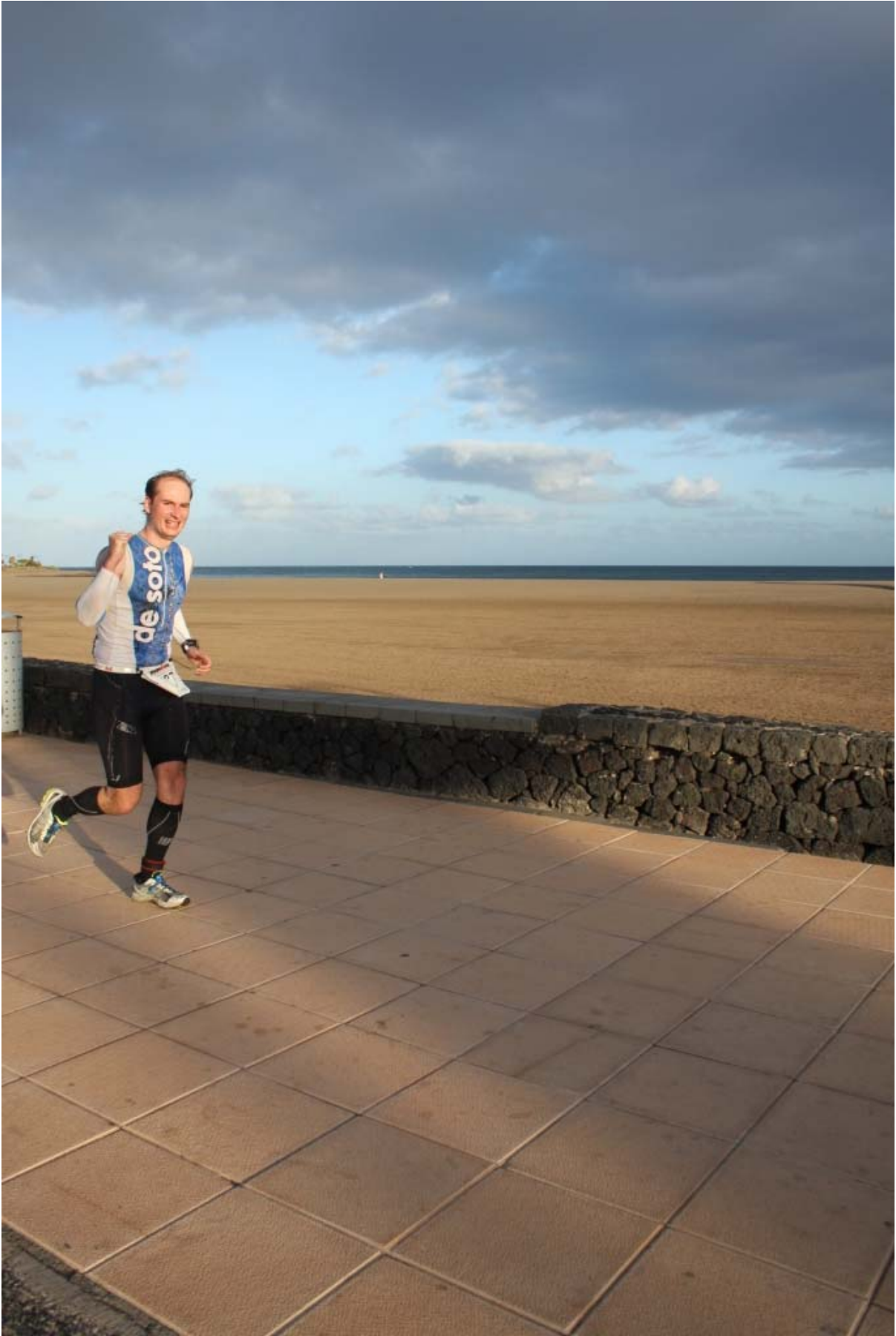
Und da ich viel zu schnell war, um bei irgendeinem der Läufer vor mir Windschatten erhaschen zu können, musste ich da wohl oder übel durch. Außerdem beflügelte mich der Gedanke an den Rückweg, auf dem mich der Wind vortreiben würde. Kurz nach dem Flughafen kam mir Bodo entgegen, wir klatschten ab. Weit konnte es nicht mehr sein bis zum Wendepunkt. Kaum dort angekommen wagte ich den ersten Blick auf die Uhr. Hammer! 49 Minuten irgendwas auf knapp 10 Kilometer. Rückzu blickte ich zunächst erstaunt auf die Kilometerschilder: da kam das 9er, danach das 8er. Eine interessante Variante, statt summierten Kilometern gab es pro Kilometer die Entfernung vom beziehungsweise zum Ziel. Man musste also ganz schön rechnen, die 15-Kilometer-Marke lag dann demnach irgendwo zwischen Kilometerschild 4 und 5. Dann kam Bodo beziehungsweise holte ich ihn ein. Bodo war im Gegensatz zu vielen anderen recht schnell

unterwegs und hatte ein Lachen auf den Lippen. Wir wünschten uns noch einmal alles Gute und liefen unseres Weges.



Als ich wieder auf die Hauptstraße in Puerto del Carmen bog, kam mir Kai entgegen gerannt. »Boaaaah Thomas, sieht das gut aus!«, schrie er mir entgegen. Auch Daniel und Sandra peitschten mich mit ähnlichen Worten weiter, es lief einfach. Da es an den Verpflegungsstationen nirgendwo Cola gab, hatte Claudi eine gekühlte Falsche an der Strecke. Ich gönnte mir einen Schluck, eher als sonst. Nach 1h40 passierte ich den Wendepunkt am Ziel, die ersten 20 Kilometer waren im Sack. Wieder ging es den Anstieg hoch. Oben angekommen, zwickte die Wade erstmals. »Willkommen beim Ironman«, sagte ich mir. Ich legte die erste Dehnpause ein. Ich umschlung einen Laternenpfahl, stellte mich auf die Bordsteinkante der Straße und ließ die Ferse runterhängen. Und weiter. Kaum wieder auf Renntempo, überholte ich den gehenden Thorsten, versuchte ihn zum Weiterlaufen zu motivieren. Christian kam mir entgegen gelaufen, wir klatschten ab. Rolf und Günter habe ich auch noch in der letzten Runde getroffen, Bodo sowieso an den Wendepunkten. Er hielt sich knapp hinter mir. Oder wurde ich nur langsamer? Die unorthodoxen Kilometerangaben machten es mir nicht gerade einfach, einen genauen Standpunkt zu errechnen. Wer nach einer solchen 12h-Anstrengung schon mal versucht hat, zu rechnen, weiß wovon ich schreibe. Mental gesehen war es gerade deshalb der einfachste Marathon meines Lebens. Da ich nie richtig wusste, wo ich wirklich war, konnte ich mich nur auf die Runden konzentrieren. Und ein kleiner Teilabschnitt mit 5,6 Kilometern? Hey, du bist erprobter Ironman. Das ist doch ein Pappenstiel. Das redete ich mir immer wieder ein. Ein paar Dehnpausen – insgesamt waren es 4 – und schon war ich am letzten Wendepunkt. 5,6 Kilometer vorm Ziel hatte ich 3h18 auf der Uhr. Moment mal – Junge, du kannst hier wieder deutlich unter 4h bleiben! Ursprünglich wollte ich ja 100 Meter vorm Ziel ins La Ola einkehren, einen Ariuca con Sprite auf meinen letzten Ironman trinken und gemütlich

ins Ziel watscheln. Mit einer Aussicht auf die sub 4 Stunden verwarf ich das ganze Thema jedoch sofort. Die Zeit holst du dir, das lässt du dir jetzt nicht nehmen. Gesagt, getan. Mütze ab, Faust geballt, weiter gerannt. Ich sah schon richtig nach »total im Eimer« aus – siehe nächstes Foto.



Irgendwo unterwegs kassierte ich noch Christian, habe ihn aber leider nicht gesehen. Am Einstieg des langen Zielkanals wartete dann Claudi, um mit mir gemeinsam ins Ziel zu laufen. Die letzten Meter ließ ich sie vor, denn meinen angepurzelbaumten Hockstrecksprung mit anschließender Säge – meine Ironman-Finishing-Prozedur – hatten wir trotz 4 Finishes noch nicht auf Video. Und auch dieses Mal war die Kamera noch nicht bereit. Beziehungsweise war ich viel zu ungeduldig. Ich wollte einfach endlich den Haken hinter den Ironman Lanzarote setzen. Folglich fehlt wieder der Anfang – sprich der Ansprung – auf dem Video... Im Ziel hatte ich eine 3:50:02 für den Marathon stehen – eine für mich und meine Wade unglaubliche Zeit.

Im Vorhinein hatte ich mich ein paarmal gefragt, wie es für mich werden würde. Das Finish mit dem Wissen meine ich, dass dies erst einmal mein letzter Ironman werden sollte. Im Nachhinein muss ich feststellen: da war nichts. Keine Tränen, aber auch keine Zeit für gähnende Leere. Ich habe nicht einmal eine einzige Sekunde daran gedacht. Ich war einfach fix und alle. War da Stolz, war da Freude? Ich weiß es nicht mehr. Kaum hatte ich meine Säge abgeschlossen, bekam ich die Finisher-Medaille umgehängt und ein Wasser in die Hand gedrückt. Claudi fiel mir um den Hals, sah die Flasche Wasser und musste abwinken. Sie setzte den Rucksack ab und zauberte ein eisgekühltes San Miguel hervor. Geil! Noch nicht einmal eine Minute war seit Zieleinlauf vergangen, als ich den ersten Schluck des wohlverdienten Braugetränks nehmen konnte. »Ich kenne niemanden, der sich akribischer auf den Genuss eines Finisherbiers vorbereitet«, meinte mal Uwe, ein Bekannter aus dem MTB-Umfeld, treffenderweise zu mir.



Kenneth, der Race-Direktor ließ es sich nicht nehmen, jeden Finisher persönlich die Hand zu schütteln und ein paar Worte zu wechseln. »Dein Bier ist ja viel besser als das ganze andere Zeug hier, hat wenigstens paar Elektrolyte«, lachte er. »Du machst alles richtig!«.



|                   |          | Platz gesamt | Platz Männer | Platz Altersklasse |
|-------------------|----------|--------------|--------------|--------------------|
| Swim:             | 01:33:11 | 1637         | 1505         | 347                |
| T1: swim to bike: | 00:13:15 |              |              |                    |
| Bike:             | 07:22:54 | 1377         | 1290         | 301                |
| T2: bike to run:  | 00:13:36 |              |              |                    |
| Run:              | 03:50:02 |              |              |                    |
| Gesamt in h:      | 13:12:58 | 985          | 926          | 239                |

Ich war super zufrieden. Das muss man sich mal vorstellen, ich habe Unmengen an Leuten überholt. Selbst noch Leute, die über eine Stunde schneller auf dem Rad waren! Auch Christian war total happy.



Hier noch eine Statistik zu den Teilnehmerzahlen:

|         | Starter | Finisher |
|---------|---------|----------|
| Gesamt: | 1767    | 1649     |
| Männer: | 1616    | 1517     |
| Frauen: | 151     | 132      |

Am nächsten Morgen haben wir es uns nicht nehmen lassen, zur Slotvergabe zu fahren. Unser Günter Danel, der 74jährige, hatte zwar Platz 2 in der Altersklasse belegt, aber den Slot für Hawaii trotzdem gezogen. Wahnsinn! Er erzählte im Nachhinein, dass er ein paar Kilometer vorm Ziel noch in seiner Altersklasse in Führung lag. Dann wurde er aber abgefangen. In diesen Altersklassen kennt man sich untereinander, so viele Starter gibt es ja nicht. Es kam zum Gentlemen-Agreement zwischen beiden: »Ich gewinne, du fährst nach Hawaii«. Normalerweise gibt es nur einen Slot in dieser Altersklasse. Und so kam es am Ende auch.

Und noch ein unglaublicher Zufall: Als meine Altersklasse an der Reihe war, gab es beim Aufruf eines Franzosen einen ekstatischen Urschrei einer Frau. Sofort hatten Claudi und ich ein Déjà-vus. Diesen Schrei hatten wir letzten August in Schweden auch schon gehört! Und tatsächlich! Es war der gleiche Franzose (und allem Anschein nach auch die gleiche Frau), der sich wieder für Hawaii qualifiziert hatte - Yann Rocheteau!



Hier noch ein Foto von Faris (dem Sieger) und unserem Günter.

Abends hieß es dann: ab zur Finisher-Party, auf ins Cafe La Ola. Das war zwar keinen Kilometer entfernt, trotzdem fuhren wir fast alle mit dem Taxi. Auch ich humpelte fürchterlich, was noch weitere 3 Tage anhalten sollte! So fertig war ich noch nie.

Zum nächsten Frühstück brabbelte es bereits wieder unter den Athleten: »Halbmarathon, blablabla, Marathon, blablabla.« Ich war ziemlich genervt von jeglichen sportlichen Themen.

Wie sollte es nun bei mir weitergehen? Die nächsten zweieinhalb Wochen waren geprägt vom Nichtstun. Aber ganz so wollte ich mich dann doch nicht aus der Saison verabschieden. Andere waren schließlich Mitte Mai noch gar nicht eingestiegen! Das Wochenende um den 8. Juni hatten wir über den Radladen unseres Vertrauens – den bikepoint – ein paar Anmeldungen für den Schlosstriathlon Moritzburg bekommen. Dankeschön, Jungs! Eine willkommene Möglichkeit, auch zu Hause noch eine Art Abschied zu feiern.

Samstag bin ich deshalb zur Halbdistanz (1,9km Schwimmen, 95km Rad und Halbmarathon) angetreten. Annett Finger, die wir auf dem Rückflug von Lanzarote trafen, entdeckte mich in der Wechselzone »Das sind die ganz Verrückten, erst Lanzarote und 3 Wochen später hier.« »Nur zum Spaß«, rief ich zurück, während ich gerade mit dem Ausziehen meines Neos zu kämpfen hatte. Claudi witzelte nur: »Nu mache ma hin!« Die hatten alle gut Lachen da draußen. Mein Antritt lief wirklich nur nach dem Motto »just vor fun«, denn wir hatten auch eine Arbeitskollegenstaffel mit Ulfried als Radfahrer und Franzi als Läuferin am Start: Ausgemacht war, dass wir auf der ersten Radrunde kurz vorm Trappenberg am Bierstand aufeinander warten und mit unseren Begleitern und Fans ein Bierchen auf unsere Triathlon-Karriere trinken (Ulfried war 2012 auch Staffel-Radfahrer in Roth). Gesagt, getan.



War wieder eine supercoole Veranstaltung. Obwohl die Wade hielt, tat das Laufen ganz schön weh. Ich war ziemlich fertig. Schließlich hatte ich in allen 3 Disziplinen in den Wochen zwischen Lanzarote bis Moritzburg jeweils weniger trainiert, als ich an jenem 8. Juni am Stück absolvierte. Der Vollständigkeit halber noch die Einzelzeiten in den Disziplinen: 44min34, 3h07, 1h43, gesamt 5h41.

Und weil der Schlosstriathlon – besser gesagt – das Zuschauen 2009 der Grund war, dass wir uns überhaupt mit dem Sport befasst haben, waren wir es uns und Moritzburg schuldig, auch einmal auf der Kurzdistanz anzutreten. Die Anmeldung über den bikepoint hatten wir damals schon mit meiner Anmeldung für die Halbdistanz in der Tasche. Damals hatten wir noch die Idee: ich laufe durch den Schlossteich, der bikepoint stellt mir ein Rad in die Wechselzone, das ich vorher noch

nie gesehen habe und die abschließenden 5 Kilometer renne ich rückwärts. Bis auf die Geschichte mit dem Rad, die dann wetterbedingt wortwörtlich ins Wasser fiel (vom bikepoint hätte ich dafür nicht wie vermutet ein Klappfahrrad oder irgendeine Schrottmühle bekommen, sondern das weiße Stevens Crono TT Zeitfahrrad mit Dura Ace Di2 Schaltung im Wert von über 5 000 EUR), habe ich das aber aus Respekt dem Sport gegenüber schnell wieder verworfen. Das Ende vom Lied: da ich mich in der Nacht ganz gut von der Halbdistanz erholte hatte, drückte ich nochmal richtig auf die Tube. Claudi hatte auch ihren Spaß, sie war so ziemlich aus der Kalten am Start. Nebst Julia, einer Lanzarote-Bekanntem der letzten beiden Trainingslagerjahre, die ein verlängertes Wochenende in unserer Heimat verbracht hat. Der Jedermann hat richtig Spaß gemacht, war aber auch purer Stress, vor allem in der Wechselzone. Jede verlorene Minute macht sich bei einer Gesamtdauer von knapp über einer Stunde richtig bemerkbar!

Danach stieg ich wieder beim Fußball ein. Allerdings auch nur für zwei Wochen, denn im Training brach meine Wadenverletzung wieder auf. Wieder musste ich pausieren. Langsam nervte die Wade richtig. Sport konnte ich erst einmal wieder abschreiben und mich auf die Zuschauerrolle konzentrieren.

Die erste Bewährungsprobe folgte mit der Challenge Roth. Für mich war es nach zwei Starts auch Zuschauerpremiere. Ich war ganz schön angespannt, fragte mich: wie würde ich überhaupt mit der Zuschauerrolle zurechtkommen? Und wie würden wir Conny bis ins Ziel unterstützen können? Kurz vor 6 Uhr waren wir beim Schwimmstart, erlebten das aufgeregte Gewusel in der Wechselzone. Hektik zum Greifen nah. Und tausendprozentig nachvollziehbar. Ich war so gebannt von der Lage, dass ich nicht einmal mehr weiß, wie ich mich selbst dabei fühlte. Ob ich am liebsten hätte mitmachen wollen, oder den Abstand zu den Teilnehmern genossen habe – die Erinnerung fehlt mir komplett. Ich war, genauso wie Claudi, Teil des Ganzen. Jeweils ein Zweihunderttausendstel, einer der vielen Zuschauer des triathlonverrückten Rother Landkreises. Es war einfach gigantisch. Da stehst du aufgeregt eine Stunde oder länger am Wasserrand, um für 3 Sekunden dienen Athleten aus dem Wasser kommen zu sehen und anzufeuern. Nachdem unsere Heimatriege durch war – neben Conny tummelten sich ja auch noch Katrin, Romy und Roman am Start – frühstückten wir bei der schon fast legendären Bäckerei Schmidt in Hilpoltstein. Danach ging es an den Solarer Berg. Menschenmassen in mehreren Reihen hintereinander. Beifall, Jubel, Gebrüll, stundenlang. Gänsehaut pur, auch als Zuschauer. Dort waren wir bestimmt nicht zum letzten Mal. Mein persönliches Highlight erlebte ich aber nicht am Solarer Berg, sondern auf der Brücke kurz vorm zweiten Wendepunkt der Laufstrecke - bei Kilometer 29. Claudi und ich hatten diese aufblasbaren Wink- beziehungsweise Klatschelemente in der Hand, stellten uns gegenüber und bildeten damit eine Brücke. Quasi als Brücke auf der Brücke. Die Musik donnerte im Hintergrund, rhythmisch klatschten wir mit den Fingern dazu. Und 99 Prozent der Athleten lächelten plötzlich und lief durch unser Spalier hindurch – egal wie finster und schmerzverzerrt die vorher aussahen. Es sind die kleinen Dinge, die einem zu diesem Zeitpunkt helfen, ich spreche da aus Erfahrung. Uns hat das unheimlich Spaß gemacht, der Moderator bezog uns mit ein und die Leute freuten sich. Wie einfach das war! Mit welchen simplen Mitteln man solch eine Wirkung entfachen konnte – gigantisch! Ab da wichen wir Conny kaum von der Seite. Ein tolles Erlebnis, sie bis zum Zieleinlauf zu unterstützen.

Zwei weitere Wochen voll auf Anschlag folgten. Mein letzter Versuch, doch noch 2013 zum Ironman Hawaii zu kommen, lag in einer Videobewerbung. Ich hatte es bis in die Finalrunde geschafft, zwei aus 15 Videos bekamen einen Startplatz. Jeden Tag rührte ich bis tief in die Nacht

hinein die Motivationstrommel, um genügend Leute zum Voten zu animieren. Leider hat es am Ende nicht ganz gereicht, trotz Auftritt im Radio und mdr-Sachsenspiegel.

Es folgten wahnsinnig aufregende Wochen, unsere Hochzeit lag ja schließlich auch noch in der akuten Vorbereitungsphase. An weiteren Sport war da überhaupt nicht zu denken. Geschwommen sind wir nur im Bezug auf Zeitmanagement und Organisationswahnsinn. Statt dem Hochgeschwindigkeitstanz auf der Zeitfahmaschine stand plötzlich der Wiener Walzer im Vordergrund. Nun mussten nicht die Laufschuhe geschnürt und eingelaufen werden, nein, nun waren es die Hochzeitsschuhe. Im Gesamtergebnis hatten wir in allen drei Disziplinen – also Polterabend, Hochzeit und Flitterwochen – eine absolut traumhafte Zeit!



Aus sportlicher Sicht habe ich mich bis Ende August keinen Meter mehr bewegt. (Selbst auf unserem Hochzeitsfoto rollten wir nur bergab.) Die Wade sollte sowieso in Ruhe ausheilen können. Mittlerweile war und bin ich deshalb auch beim Osteopathen in Behandlung.

Der Halbmarathon in Dresden sollte mein Highlight im Herbst werden. Unterm Strich betrachtet, habe ich seit meiner Wadenverletzung im April kein vernünftiges Lauftraining mehr betrieben. Die Vorbereitung für diesen Halbmarathon stand unter keinem guten Stern. Mit 7 Wochen Training und 160 Vorbereitungskilometern konnte ich eine bombastische 1h47 aus dem Hut zaubern. Die Wade hat gehalten. Ich bin super zufrieden!

Wie geht es nun weiter? Ich habe keine Ahnung. Zunächst schlummert da ja noch mein Buchprojekt auf meinem Rechner, vielleicht wird es ja bis Ostern 2014... Ich habe wieder richtig Lust auf Fußball, würde gern ein bisschen weiter laufen und werde sicher in irgendeiner Disziplin oder Distanz beim Schlosstriathlon antreten. Mal gucken.