

## Alter Schwede

»Thomas, you're an Ironman«, schrie Paul – der Kommentator der europäischen Ironman-Rennen – gegen 17:46 Uhr in sein Mikrofon. Erzählte mir zumindest Claudi später. Denn vernommen hatte ich das nicht. Ich war wahrscheinlich gerade in der höchsten Konzentrationsphase für meine Zieleinlaufprozedur, dem Hockstrecksprungpurzelbaum mit anschließender Säge. Ich war im Ziel! Aber angekommen war ich noch lange nicht. Das war Triathlon auf einem neuen Level. Was für ein Rennen! In den Tagen vor jenem 18. August sprach nicht gerade viel dafür, dass ich in der Lage sein würde, die von mir angepeilte 11-Stunden-Marke zu packen. Aber von Anfang an:

## Vorbereitung

Ganze sechs Wochen lagen zwischen unserem Start in Roth und dem Ironman Kalmar. Zieht man eine zweiwöchige Erholungspause nach Roth und zehn Tage Vorbereitungsphase für Schweden ab, verblieben gerade mal zweieinhalb Wochen für weiteres Training. Nicht gerade viel Zeit. Zumal ich auch in der Erholungsphase kleine ganz lockere Läufe integriert habe, die allesamt gegen den Baum gingen. Selbst bei über die (für einen Langdistanz-Triathleten) lächerliche Distanz eines 5-Kilometerlaufs streikten meine Beine. Claudi lief einmal mit und versägte mich scheinbar mühelos. Das gab es noch nie! Also hieß es weiter regenerieren. Und das alles, obwohl ich mich vom Kopf her nach Roth schnell vollständig erholt fühlte. Aber auch ein paar weitere Tage Pause brachten nichts ein: Kaum hatte ich ein paar Laufkilometer in den Beinen, tat alles weh. Irgendwann kam ich auf die Erkenntnis, dass die Laufschuhe einfach runter sein mussten. Schön, dass ich das noch bemerkte. Dumm nur, dass das keine zehn Tage vor Schweden war. Jeder Läufer wird beim Lesen dieser Worte die Hände über dem Kopf zusammenschlagen – ich kaufte mir noch ein paar neue Laufschuhe.



Beim Schwimmen lief es besser. Ich habe eine Art Wassergefühl (Wow, dieses Wort aus meiner Feder!) entwickelt und den Dippelsdorfer Teich fürs Training entdeckt. Ein paarmal schnappten wir uns Kathy, die Schäferhündin von Claudis Oma, und sind mit ihr in den Teich. Irondog in Training. Ums Schwimmen machte ich mir generell wenig Sorgen. Es hat mir sogar Spaß

gemacht! Auch wenn Kathy um Längen schneller war 😊.



Auf dem Rad lief es ganz gut. Eine einzige längere Ausfahrt und einige kürzere auf der Moritzburger Triathlonrunde waren drin. Meine letzte große Einheit führte dann nach Senftenberg. Christian und Nicole, ein Studienkumpel und dessen Freundin, fuhren mit Claudi im Auto. Ich mit dem Rad. Über ein paar größere Umwege waren das schon mal 100 Kilometer Anreise für mich, dann hieß es: schnell die Laufschuhe aus dem Auto, Rad ins Auto und ab für 40 Minuten joggen. Die Drei ließen sich derweil am Strand hernieder, bis ich wieder da war. Dann folgte der gemütliche Teil des Nachmittags: baden und abspannen. Jedoch nicht lange, zumindest nicht für mich. Denn der Neo wollte auch noch ausgeführt – sprich ausgeschwommen - werden.



Und heim musste ich ja auch wieder, was auf direktem Weg noch einmal um die 60 Kilometer bedeutete. Bis hierher ein schöner Tag.

Am nächsten Morgen hatte ich den Salat. Der Nacken schmerzte übel und meine Handgelenke entwickelten ein unangenehmes Taubheitsgefühl. Alles ein Resultat der extremen Sitz- und Lenkerposition des ungewohnten Zeitfahrrads, das mir Gerd – ein Kumpel – extra für Schweden geliehen hatte. Also musste ich zwecks Radanpassung zum bike point. Wieder mal. Insgesamt war ich mit dem Rad drei- oder gar viermal dort, und die Jungs haben in Engelsgeduld geholfen. Danke! »Für interessante Projekte«, wie es Falk bezeichnete, »machen wir das gern.«

Unsere Trainingsdaten für Statistiker (beim letzten Bericht hatte sich übrigens ein kleiner Zahlendreher bei Claudis Radkilometern eingeschlichen, es waren 1000 Kilometer mehr):

	Thomas (vor Roth)	Claudi (vor Roth)	Thomas (vor Schweden)
Laufkilometer:	715	616	915
Radkilometer:	3087	2914	4005
Schwimmkilometer:	61	60	74
Trainingszeit in h:	284	273	351

Die Voraussetzungen für den Ironman Schweden waren unterm Strich alles andere als günstig: neue Laufschuhe, die keine 20 Kilometer eingelaufen waren. Ein Rad, das Schmerzen verursacht und auf dem ich auch kurzfristig vor der Abreise noch eine letzte Sitz-Positionsänderung durchgezogen habe und zu guter Letzt: ein seit zwei Wochen schmerzender linker Fuß. Unter diesen Umständen hätte man eigentlich auch gleich zu Hause bleiben können ...

Claudi musste am Mittwoch vorm Rennen noch bis mittags arbeiten. Unser Plan war, den Nachmittag nach Rostock zu fahren. Dann wollten wir per Fähre nach Gedser übersetzen und noch bis Kopenhagen fahren. Eine Zwischenübernachtung dort würde zumindest für einige Stunden Schlaf sorgen. So weit so gut – leider fiel unsere Fähre komplett aus, so dass wir 1 Uhr statt wie geplant 23 Uhr in Kopenhagen aufschlugen. 7:30 Uhr saßen wir am nächsten Morgen wieder im Auto, um die restlichen 400 Kilometer nach Kalmar in Angriff zu nehmen. Der Schwede an sich scheint ja nun aber ein äußerst bedachter und ruhiger Mensch zu sein – nehmen wir zumindest an, wir waren ja noch nie da. Auf 90er Strecken brettert er mit einer kompakten 70 über den Asphalt, bei erlaubten 70 Stundenkilometern kratzt die Tachonadel waghalsig an der 50 – von unten. Und du als tempoverwöhnter Deutscher, der da 11:30 Uhr zur Wettkampfbesprechung in Kalmar sein will, beißt dahinter fast ins Lenkrad!

Ich fühlte mich nicht wohl.

Zum Glück wird in Schweden jeder Blitzer per Verkehrszeichen vorher angekündigt. Fünf vor halb zwölf waren wir da, gerade noch rechtzeitig. Nach der Besprechung verordneten wir uns ein Mittagsschläfchen. Zu Hause hatten wir Claudi noch für den »Kalmar-Minitri«



am Abend angemeldet. Wahrlich ein echter Mini-Triathlon, ein Zehntel der Ironman-Distanz.

Während Claudi ihre Wechselzone bestückte, bereitete ich mich mental auf meine Premiere vor: Zum ersten Mal übernahm ich die Zuschauerrolle bei einem Triathlon. Was das für ein Stress war! Ich musste fotografieren, anfeuern, von A nach B rennen und ehe ich kapiert hatte, dass das dann doch Claudi war, die da vorn auf dem Bike angeprescht kam, war der Fotoapparat noch gar nicht bereit und Claudi schon wieder vorbei. An Verpflegung und Erfüllung von Sonderwünschen war gar nicht zu denken.

Ich fühlte mich nicht wohl.



Stadt. Tsunamimäßig, so hatte man den Eindruck, ausgerechnet unser Essen wurde vertrödelt.

Ich hatte die Nase gestrichen voll.



Kalmar an sich entpuppte sich als idyllische Kleinstadt. Ruhig war es, verträumt. Fehlte nur noch, dass der friedliche Schmetterling aus dem Intro von »New Kids Turbo« angeflogen kam. (Oh, habe ich das jetzt wirklich geschrieben?) Die Triathleten fielen über die Stadt her wie Rikkerts Manta über Gerrie, wenn wir schon mal bei besagtem Intro bleiben wollen.

Triathleten haben bekanntlich Hunger. Großen Hunger. Und die Anzahl der Restaurants im Umkreis war eher überschaubar. Als die Meute Sportler versuchte, sich über die Restaurants im Stadtzentrum zu verteilen, pulsierte plötzlich das Leben. Die Kneipchen – wir hatten uns für den ersten Abend einen – was heißt einen – den einzigen – Italiener weit und breit ausgesucht – schienen hoffnungslos überlastet zu sein. Mit brachialer Gewalt überrollte der Ironman die kleine

Es kam wie es kommen musste,

Als wir dann endlich – nach über zwei Stunden – bezahlt hatten und die Straße gen Hotel schlendern wollten, deutete sich an, warum Kalmar den Ironman doch würde stemmen können.

Ein LKW fuhr durch die Fußgängerzone und entlud Hunderte von Metallgattern. In Nullkommanix waren die verankert und eine Gasse für die Laufstrecke aufgebaut. Wow, dachte ich. Die ham's ja doch drauf!

Ich war nur noch müde.



Das geplante Schwimmtraining für Freitagmorgen fiel zugunsten einer Stunde länger schlafen aus. Ich lief die Strecke von Claudis Minitriathlon ab. Der Fuß hielt sich schmerzfrei. Nach einem bombastischen Frühstück lachte die Sonne. Schnell war das Rad ins Auto geladen, um den ersten Teil der Radstrecke, die Öland-Insel, abzufahren. Um die 25 Kilometer habe ich dabei auch selbst auf dem Rad gesessen. Der Wind hielt sich in Grenzen, die angepasste Sitzposition fühlte sich gut an. Ich kam ein wenig runter, entspannte.

Mein Stimmungsbarometer stieg.



Nachdem dann am späten Nachmittag das Rad in die Wechselzone eingecheckt und meine Beutel für die Wechsel abgegeben waren, sprang ich noch für eine Viertelstunde ins Wasser und schwamm auf der Schwimmstrecke in Richtung erster Boje.

Danach ging's nochmal zum Chaos-Italiener, um Nudeln zu essen. Klasse, es gab sogar extra ein Ironman-Gericht! Zur perfekten Wettkampfvorbereitung fehlte jetzt nur noch das übliche Vorwettkampfbier und der Schluck von Romans Zirben-Elexier.

Wow, fühlte ich mich gut!

## Raceday



Vier Uhr klingelte der Wecker, geschäftiges Treiben war auf der Etage auszumachen. Ein wenig aufgeregt war ich diesmal. Aber nur in Form einer leichten inneren Unruhe. Weder wollte ich mein Käsebrötchen mit Gabel oder Löffel schmieren, noch fiel es mir aus der Hand. Einige Leute schaufelten ihr Frühstück innerhalb von fünf Minuten hinter, andere saßen schon da, bevor wir das Buffet enterten und auch noch, nachdem wir wieder aufs Zimmer gingen. Jeder erlebt solch einen Wettkampfmorgen anders. Wir waren gut vorbereitet, brauchten nur noch die am Vorabend gepackten Sachen, Beutel und Rucksäcke zu holen und stiefelten los. Zunächst mal in die Wechselzone, um die Trinkflaschen am Rad aufzufüllen und die Energieriegel zu platzieren. Dann schlenderten wir weiter in Richtung Pier, vielleicht 500 Meter.



Die aufgehende Sonne hinter dieser imposanten Öland-Brücke war einfach gigantisch!



Lichtspiele sorgten für eine magische Atmosphäre. Auch der Moderator trug sein Übriges zur Stimmung bei. Ironman sei kein Sport, sondern eine Lebens-Philosophie. Aber zum Durchgeistigen seiner Worte fehlte die Zeit.





»Willst du ni mal langsam den Neo überziehen?«, fragte Claudi.

Fast hätte ich das vergessen. Erst eine Viertelstunde vor Ultimo schlüpfte ich hinein. Dann folgte der Weg zum Schwimmstart. 1575 Athleten im Massenstart – da hat man schon gehöriges Muffensausen. Durch die Menschenmenge, die sich bereits jetzt versammelt hatte, musste man sich ja auch noch durchkämpfen. Ein Holzsteg führte uns Athleten zunächst 50 Meter übers Wasser, dann rechts ab und noch 200 Meter parallel zum Pier in Richtung Einstieg zum Schwimmstart.



Über eine Breite von geschätzten 100 Metern standen wir aufgereiht wie auf einer Perlenkette. Von links nach rechts positionierten sich kleine individuelle Startgruppen, je nach geplanter Schwimmzeit. Ich stellte mich genau zwischen die 1h15- und 1h30-Leute.



Ein Countdown, ein Startschuss. Los ging er, mein erster »echter« Ironman. Also einer, der unter der Marke IRONMAN läuft. Das Gekloppe würde ich im Nachhinein nach dem Motto: Quantität statt Qualität bezeichnen. Auf Deutsch: Ständig gab's eins auf die Mütze, nur nicht so brutal wie in Roth. Bis zur Wende zumindest. Denn obwohl die ewig weit draußen war, gab es Positionskämpfe. Selbst im Radius von 20 Metern links neben dieser ersten Boje

wurde um jeden Zentimeter Raum gekämpft. Ab da entspannte sich das Feld zunächst. Aber nur bis zur Kaimauer. Die Menschenmassen, die dort saßen und die laute Musik aus den Boxen machten Lust auf mehr. Eine gewisse Vorfreude, dort bald vorbeischwimmen zu dürfen, breitete sich in mir aus. Die hielt jedoch nicht lange an. Straßenverengung nennt man das im Verkehrswesen. Wie auf einer dreispurigen Autobahn, die wegen Bauarbeiten auf



eine Spur reduziert wird, fühlten wir uns, als wir am Pier ankamen. Ölsardinen aus der Büchse haben dagegen ein Luxus-Platzproblem. Die Krönung folgte in Form des Stegs, den wir vor über einer halben Stunde auf dem Weg zum Schwimmstart überquerten. Der Steg war schön im Wasser verankert, so dass wir keine fünf Meter Platz zum Durchschwimmen hatten. Ein Nadelöhr. Legehennen-Feeling!



Als würde man nun die eine Baustellenspur der Autobahn auch noch über die Gegenfahrbahn steuern. Kurz nach dieser Passage gab es noch eine kleine Holzplattform, auf der Claudi saß und mich anfeuerte. Ich bin übrigens derjenige ziemlich zentral mit dem neongrünen Schriftzug auf dem Neo, der gerade guckt, in welcher Richtung es weiter geht. Sah aus, als hätte Claudi den besten Platz von ganz

Kalmar ergattert. Im Nachhinein erzählte sie mir, dass sie des Öfteren an ihren fast bis ins Wasser baumelnden Füßen gekrabbelt wurde © Und, dass ich mich ganze vier Minuten vor der Übrerrundung durch die Profis in die zweite Schwimmrunde gerettet hatte. Die verlief

ziemlich unspektakulär. Bis auf das Nadelöhr. Claudi hielt mir ein handbemaltes A4-Blatt mit »3000 m – 63 min« entgegen. Jetzt nicht abreißen lassen und du kommst mit einer 1h23 rein, dachte ich mir. Blöderweise verließen wir nun den Rundkurs und schwammen eine Bucht bis in einen Wassergraben hinein, wo es vor Schlingpflanzen fast überquoll. Aufgewühlte Algenreste und ein paar widerspenstige Quallen gab es auch noch zu beobachten. Sah man ja alles durch die Schwimmbrille. Erforderte auch einen gewissen Abhärte-Grat, dort durchzuschwimmen. Aber hey, hat schon mal jemand von einem Triathleten gehört, der wegen ein paar Wasserpflanzen sein Rennen aufgegeben hat? Mit Wasserschwimmenden Füßen war es nun nicht mehr so weit her. Dafür konnte ich endlich mal versuchen, ein bisschen stilistisch zu schwimmen. Fühlte sich toll an. Ganz im Gegensatz zum Kampf mit den Schlingpflanzen. Denn der potenzierte sich, je näher ich dem Ausstieg kam. Aber ich habe gewonnen!

Erstmals in meinem Leben rannte ich beim Ironman in die Wechselzone. Den Beutel mit meinen Radklamotten hatte ich schnell gefunden, nur war das Wechselzelt komplett überfüllt. Die Leute stapelten sich schon fast davor, um sich umzuziehen. Das wollte ich auch, wurde aber dann von einem Helfer vehement ins Zelt gewiesen.

Neo aus, kein Problem. Erstmals hatte ich ja mein Radtrikot schon unterm Schwimmanzug. Wieder Zeit gespart. Der Beutel war schnell ausgekippt. Die Socken und Radschuhe angezogen. Schöne Anekdote: Beim Packen der Sachen hatte Claudi – also gepackt habe ich schon selbst, sie hat lediglich kontrolliert – schon festgestellt, dass die linke Socke – erkennbar an einem großen »L« – im rechten Schuh steckte.

»So geht das aber nicht!«, hatte sie gehöhnt. »Erst Einen auf schnell machen wollen und dann die Socken verkehrtrüm reinlegen!« Und eigentlich, so dachte ich zumindest, hätte sie die auch getauscht. Als ich jedoch meine Schuhe in die Hand nahm, bekam ich einen halben Lachkrampf. Die linke Socke steckte immer noch im rechten Schuh! Oder eben wieder. Das Frauen-Links halt.

Die essentiellere Frage war nun: Was zieht man bei dem Wetter an? Es war bedeckt, vielleicht 18 oder 19 Grad warm. Könnte also kalt werden auf dem Rad, dachte ich. Schon während des Schwimmens hatte sich die Sonne hinter den Wolken verkrochen. Ich entschied mich gegen die Windweste und für Armlinge. Hektisch wurde es, als sich die Tempotaschentücher in der auf dem Boden liegenden Windweste verfangen und die Gels nicht gleich in die kleinen Taschen meines Trikots wollten. Zeitoptimiert zog ich die Armlinge erst von den Handgelenken hoch, als ich Richtung Rad lief. Ging ganz schön schwer, die Arme waren ja noch nass.

Verschwommen nahm ich die Uhrzeit auf meinem Tacho wahr. Sie endete auf »5«. Super. Alles im Grünen. Ich hatte noch nicht mal den ersten Kilometer hinter mir, als mir der Schrecken in die Glieder fuhr: Moment mal, dachte ich. Auf der Uhr stand jetzt aber schon eine »35« und keine »25«, oder? Drei Klicks auf dem Tacho später stand es da gnadenlos schwarz auf grau: 9:37 Uhr. Das war 10 Minuten später als geplant! Aber warum? Ich konnte mich nicht entsinnen, irgendwo beim Schwimmen gebummelt zu haben. Auch im Wechselzelt hatte ich mich ordentlich beeilt, für meine Verhältnisse zumindest. Irgendetwas konnte nicht stimmen. Claudi hatte mir doch vorhin 63 Minuten auf 3000 Meter gezeigt. Wie sollte ich dann auf den letzten 860 Metern rund 27 Minuten geschwommen sein?, rechnete ich. Den Neo hatte mir ja unterwegs auch keiner ausgezogen. Auch jetzt, beim Schreiben dieser Zeilen, erscheint mir das Thema rätselhaft. Ich vermute, dass die Streckenlegende mit der 3000 Meter Marke nicht so ganz genau zu nehmen war. Unterm Strich blieb die

Erkenntnis: 11 Stunden adé. Aber was soll's, dachte ich. Nicht so wichtig. Ruhig bleiben, mach dein Ding.



Die Radstrecke führte uns ohne Umwege auf die Öland-Brücke, die mit ihrer Länge von 6 Kilometern ein erstes Streckenhighlight markierte. Eine der vier Fahrspuren war für den Triathlon reserviert. Auf der Öland-Insel waren dann circa 100 Kilometer abgesteckt, ehe es über die Brücke zurück aufs Festland ging. Dort folgte eine kleinere Runde über 74 Kilometer.

Im Gegensatz zu den ersten verhaltenen Radkilometern in Roth ging ich es auf dem Rad hier schnell an. Wenn es zu anstrengend werden würde, müsste ich eben rausnehmen. Den Wettkampf in Ruhe zu Ende zu bringen, traute ich mir allemal zu.

Die Kette auf dem großen Blatt, der 30-km/h-Marke nur von oben nähernd, ballerte ich gen Insel. Der Wind meinte es an jenem Tage aber auch ausgesprochen gnädig mit uns Athleten: Er glänzte durch

Abwesenheit. Grund genug, weiter aufs Tempo zu drücken. Außerdem hatte ich auf den ersten Kilometern schon einige Radfahrer überholt und damit meine Motivation auf Betriebstemperatur gebracht. Mit einem zehntel Auge schielte ich ja auch noch auf die Gesamtwertung beziehungsweise die Hawaii-Slot-Vergabe. Nicht, dass ich je die ersten fünf Plätze meiner Altersklasse erreichen würde (die dann auf Hawaii startberechtigt wären), nein. Nie im Leben. Aber ich spekulierte ein wenig. Kalmar war einer der letzten Quali-Rennen für den diesjährigen Ironman Hawaii. Der würde acht Wochen später starten. Wer von den ambitionierten Altersklasse-Athleten würde schon alles dransetzen, um sich hier noch zu qualifizieren und dann in acht Wochen auf der Insel anzutreten? Und weitergesponnen: Wie würde denn die Slot-Vergabe überhaupt laufen? Ich wusste ja, dass man seinen Hawaii-Startplatz persönlich abholen und cash bezahlen muss. Angenommen, genug Leute würden gar nicht erst zur Slot-Vergabe kommen – eben weil denen das zu stressig ist mit dem Ironman acht Wochen später – da würde ja der Startplatz an die Nächstplatzierten weitergereicht. Und ich konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass jeder der beispielsweise ersten 100 meiner Altersklasse zur Vergabe anwesend wäre. Ich würde mir die Slot-Vergabe nicht entgehen lassen. Hier lag meine Chance, jeder einzelne gutgemachte Platz zählte also.

Vergeblich versuchte ich die Altersklasse der von mir überholten Triathleten von deren Startnummer zu lesen. Die stand zwar drauf, war aber einfach zu klein. Und wenn es mir doch mal gelang: die für mich relevante »M30 – M34« war nicht dabei.

Die Öland-Insel an sich könnte man auch getrost als Ödland-Insel bezeichnen. Da gab es nichts! Außer ein paar kleinen Örtchen, die man durchquerte. Und ein paar Windmühlen. Regelrecht beeindruckt war ich von den Zuschauern, die ihre Campingtische aufgeklappt hatten und uns Triathleten beklatschten, als wir vorbei fuhren. So herrschte auch auf der Radstrecke eine super Stimmung, auch wenn man die nicht mit Roth vergleichen konnte. Zunächst fuhren wir auf der Westseite der Insel hinunter. Alles auf ganz kleinen Straßen. In Mörbylånga, einem kleinen – ja, fast könnte man es als Urlaubsörtchen bezeichnen – Dorf wurden wir sogar auf einen Fahrradweg geleitet. Technisch sehr anspruchsvoll, da wir auf dem schmalen Weg viele enge verwinkelte Kurven zu meistern hatten. Weiter ging's an der

Küste bis zu einem Wendepunkt. Da stand weder ein Kegel noch sonst etwas auf der Straße. Nein, der Wendepunkt war mit weißer Farbe auf den Asphalt gestrichen. Circa 5 Kilometer fuhr ich auf der Westseite zurück, dann folgte die Inselquerung. Wie das australische Outback, nur etwas bräunlicher, muss man sich das Ödland-Innere vorstellen. Viele Büsche, Sträucher, kaum Abwechslung. Wir Triathleten auf unseren bunten Rädern passten da nicht so recht ins Bild. Nach insgesamt circa 50 Kilometern erreichten wir den höchsten Punkt der Radstrecke, sage und schreibe 51 Meter über dem Meeresspiegel. Ein Highlight war die große Kreuzung, die wir dort passierten. Einige Ironman-Zuschauer und Betreuer, so auch Claudi, hatten ihren Weg bis hierher gefunden. Sie streckte mir einen Zettel mit »155 AK! 1032. gesamt« entgegen.

»Melkfett, ich brauche Melkfett!«, rief ich zurück. Wusch, schon war ich an ihr vorbei gedonnert. Hoffentlich hatte sie das verstanden. Seit einiger Zeit rieb meine Hose an den Innenseiten meiner Oberschenkel. Ich lief Gefahr, mir einen sogenannten Wolf zu fahren. Weitere 50 Kilometer müsste ich noch bis zum Special Needs Point durchhalten. Wir waren ja hier bei einem Wettkampf der Ironman-Serie. Hilfe von außerhalb – in welcher Form auch immer – ist da normalerweise strengstens untersagt. Dieser Special Needs Point war der einzige Punkt auf der Radstrecke, an dem man eigene Verpflegung, Klamotten oder sonst etwas deponieren durfte.

Platz 1032 insgesamt hieß, dass ich rund 500 Schwimmer hinter mir lassen konnte! Dani, der zu Hause vorm Live-Ticker saß und uns per SMS unterstützte, hatte ganze Arbeit geleistet und meine ersten Zwischenzeiten durchgegeben. Die Verbindung stand also.

Die folgenden Kilometer kannte ich schon von meiner gestrigen Fahrt. 40 Sachen waren hier drin. Vor mir hatte sich eine größere Truppe Triathleten versammelt, hinter mir düste gerade ein Rennkommissar auf dem Motorrad an. Die waren zuhauf auf der Strecke unterwegs, immer mit Argusaugen wachend, ob sich auch ja alle an das Windschattenfahrverbot halten. Zehn Meter Abstand zum Vorgänger sollten laut Regelwerk eingehalten werden. Ansonsten wurden Verwarnungen ausgesprochen, gelbe oder rote Karten gezogen (Zeitstrafen) oder gar die schwarze Karte gezeigt (Disqualifikation). Ich drückte auf die Tube, überholte die Traube. Es rollte aber auch verdammt gut. Mehrere Minuten mit einem Durchschnitt von Mitte 40! Viel zu schnell hatte man die Insel durchquert. Eine 90-Grad-Kehre bugsiierte uns auf die Nord-Süd-Küstenstraße der Insel-Ostseite. Kurz vor der Kurve wagte ich einen Hochgeschwindigkeitsblick nach hinten. Und was sah ich? Schön aneinandergereiht hatten es sich ganz paar Athleten in meinem Windschatten gutgehen lassen. 10 Meter Abstand? Die hatten keine 5 ... Aber warum sollte ich mich darüber aufregen.



Über kleine Straßen wurden wir weitergeleitet. Eigenartig, wir durchfuhren einen Wald, um zurück zur Westseite der Insel zu kommen. Ein paar Kilometer südlicher hätte man alles verwettet, dass es so etwas wie einen Wald hier gar nicht geben würde. Urplötzlich und unerwartet tauchte Claudi wieder am Straßenrand auf. »Vorn an der Mülltonne anhalten!«, rief sie mir zu. Ich drosselte ab und rollte bis zur

nächsten Hauswand. Da standen Melkfett und ein paar Energieriegel! Claudi kam angerannt und erklärte kurz, dass die Polizei hier alles absperren würde und sie so kaum eine Chance hätte, wie verabredet vor mir am Special Needs Point zu sein. »Mach hin, kommt grad kein Kampfrichter!« Eigenverpflegung mitten auf der Strecke konnte schließlich zur Disqualifikation führen. Also hieß es: schnell mit Melkfett einreiben, etwas zu beißen hinter die Backen und – wie im Foto zu sehen – schnell wieder aufs Rad.



Als ich den Special Needs Point auf dem Festland gleich nach der Öland-Brücke passierte, standen da Hunderte von Leuten, um ihren Schützlingen Zeug zu reichen. Vielleicht hatte die ganze Sache ihr Gutes, denn ob ich Claudi hier gefunden hätte – oder sie mich? Sie erzählte mir im Nachhinein, dass sie mich hier ganz knapp verfehlt haben musste, da sie noch eine ganze Weile mit dem Auto im Stau stand. Nicht nur sie, auch eine Hochzeitsgesellschaft wartete vor

ihr. Die werden sich bedankt haben ...

Jedenfalls ließ ich die Verpflegungsstelle links liegen. Hier in Schweden gab es eh nur Zeug von Powerbar. Von diesen Riegeln hatte ich in der Vergangenheit schon einige probiert. Die schmecken wie bei 5 Grad minus doppelt verdichtete Maoam. In Extra süß. Klebrig, gummiartig. Einfach abartig. Beizeiten bin ich auf Riegel von High5 umgestiegen. Ein paar eigene eiserne Reserven hatte ich auch noch am Rad. Bei allen vorherigen längeren Triathlon-Wettkämpfen bin ich ab der Hälfte der Radstrecke vermehrt auf Gels umgestiegen. Gels sind gegenüber Riegeln bekömmlicher, nur nicht so »gehaltvoll«. Allerdings war von Gels an den bisherigen Verpflegungsstationen überhaupt noch nichts zu sehen. Gab es auf der gesamten Radstrecke auch keine, wie ich im Nachhinein feststellen musste. Hätte man

nur mal gründlich in den Wettkampfunterlagen geschmökert ... Auch hier musste ich wieder auf Claudi hoffen.



Auf dem Festland wurde das Terrain etwas ruppiger. Immer wieder galt es kleinere Hügel zu erklimmen. Keine große Sache, aber in Summe schon recht anstrengend. Mitten in der Pampa erfolgte dann mein nächster Verstoß gegen die Ironman-Regeln: Claudi war mit dem Auto vorgefahren und reichte mir zwei Gels. Ein lustige Anekdote zum Thema Regelverstöße wusste auch ein älterer Herr aus unserem Hotel zu berichten: Er stand gerade mit seinem Rad am Straßenrand und musste sich erleichtern, als ein Kampfrichtermotorrad angefahren kam. Die hätten direkt neben ihm angehalten, brav gewartet, bis er fertig war und ihm dann eine Verwarnung ausgesprochen. Auf Öland hatte ich auch ein

Kampfrichtermotorrad am Rand stehen gesehen. Einer der beiden Fahrer musste auch mal. Nur fand sich gerade kein Triathlet, der abgewartet hatte, um denen die gelbe Karte zu zeigen ...

Rund 10 Kilometer vorm Wendepunkt wurde der Asphalt plötzlich extrem rau. Es rollte merklich schlechter. Und ich hatte schon lange keinen richtigen Bock mehr auf die Radstrecke. Dieses spezielle aerodynamische Zeitfahrrad macht ja einen Vorteil von ungefähr einer halben Stunde gegenüber meinem normalen Rad aus. Aber 180 Kilometer treten hieß bei dem Streckenprofil eben auch 180 Kilometer treten. Da war kein Berg, den man sich vielleicht mühsam hochwuchtet. Aber ohne Berg gab es eben auch keine Abfahrt, in der man einfach »mal die Beine hochnehmen« konnte. Und das war brutal.

Irgendwie musste ich mich ablenken. In den letzten Tagen vorm Wettkampf hatte ich ein Buch gelesen. »I'm here to win« von Chris McCormack, einem der erfolgreichsten Triathleten der Welt. Ein Randthema dabei war auch die Gruppendynamik beim Radfahren. Er war, wie viele seiner Profikollegen auch, immer wieder bemüht, auf dem Rad die richtige Gruppe zu erwischen. Ich hatte mich schon immer gefragt, wie das funktionieren sollte. Eine richtige Gruppe bildet sich doch nur in reinen Radrennen wie der Tour de France, dachte ich. Wo jeder versucht, sich ans Hinterrad des anderen zu hängen, um vom Windschatten zu profitieren. Aber beim Triathlon? Das Windschattenverbot verbietet doch genau solch eine Gruppenbildung! Je länger ich darüber nachdachte, umso mehr wurde mir bewusst, dass ich seit Jahr und Tag auch nichts anderes praktiziere. Sogar im Jetzt und Hier: Nach dem zweiten Wendepunkt bin ich auf einen Fahrer aufgefahren, den ich partout nicht überholen konnte. Vielleicht hatte er noch einmal beschleunigt. Ich zwang mich, dessen Tempo mitzugehen, einfach mit konstantem Abstand dranzubleiben. Und dann abwarten, wie er sich weiter schlägt. Würde er später langsamer, könnte ich ihn schon noch kassieren. Kilometerlang habe ich mich von ihm ziehen lassen. Und genauso funktioniert das Gruppereiten im Triathlon: Die gegenseitige Überwachung hält das Tempo hoch. Jeder, der hinten dran hängt, muss aufpassen, dass er nicht abreißen lässt. Wird der Führende zu langsam, würde er sofort von einem schnelleren Fahrer überholt werden. Ein »Einschlafen«, also unbemerkt seinen Stiefel weiterfahren und womöglich langsamer werden, ist so unmöglich. Genial einfach!

Für rund 20 Kilometer blieb ich hinter meinem Zugpferd. Der hatte mich wirklich durchgeschliffen! Und überhaupt: je näher ich Kalmar kam, umso mehr besserte sich wieder meine Lust am Wettkampf. Die Leute am Straßenrand machten ordentlich Stimmung. Als ich in die Wechselzone abbog, stand es schwarz auf grau auf meinem Tacho: knapp unter 5h30! Wahnsinn! Einfach mal einen 33er Schnitt in den Asphalt gezimmert! Trotz zweier Pinkelpausen und einem zusätzlichen Boxenstopp für die Verpflegung.

Ich war arg fertig, als ich das Rad einparkte. Das permanente Treten hatte massig Körner gekostet. Im Wechselzelt musste ich erst mal ein bisschen ausruhen. Eine kleine Pause würde nicht schaden. Muss ja nicht ganz so krass wie auf Mallorca vor über einem Jahr enden, als mir nach 5 Minuten Rumsitzen einfiel, dass ich ja eigentlich nun auch mal langsam raus auf den Halbmarathon gehen könnte. Aber einfach mal kurz auf die Bank setzen und komplett abschalten – das bewirkt ja manchmal Wunder. Nach einer knappen Minute war ich wieder voll bei der Sache. Helm und Sonnenbrille ab, Laufschuhe an. Ibuprofen-Tablette in die Hand. Im Vorfeld hatte ich mich schlaugemacht, ob denn das Schmerzmittel überhaupt zugelassen sei. Im Internet gab's da eine tolle Website, auf der man einfach sein Mittelchen oder enthaltene Wirkstoffe einträgt und prüfen lässt, ob es auf der Dopingliste steht. Endergebnis: ein grüner Haken. Ibu ist also legal. Vorm Start hatte ich lange hin- und





herüberlegt, ob ich die wirklich nehmen sollte. In Roth war eine für den Notfall dabei. Dort bin ich aber auch ohne durchgekommen. In Kalmar nicht. Klar, ich fühlte mich schon ein bisschen beschissen dabei, als ich die hinter schluckte. Einen Marathon mit schmerzdem Fuß wäre aber auch keine schöne Alternative gewesen.

Claudi war inzwischen zum ersten Kilometer der Laufstrecke geeilt. Sie rief mir zu: »Platz 770 und 123 in der AK. Siehst gut aus, dynamisch!«

»Geht verdammt schwer«, hatte ich nur als Antwort parat. Ging es wirklich! Aber ich hatte auch ganz paar Plätze gutgemacht. Auf der gesamten Radstrecke kam ich auf keine zehn Leute, die mich überholt hatten. Ich begann hochzurechnen. Für 11 Stunden müsste ich

3h50 auf den Marathon laufen. Ausgeschlossen, nie im Leben! Lieber konstant und in Ruhe angehen. Wie ein Uhrwerk, lediglich auf meinen Puls achtend. Maximal 160 hatte ich mir vorher als Richtwert gesetzt.

Wie schon auf dem Rad vermisste ich auch beim Lauf Kilometerschilder. Die Strecke führte zunächst auf dem Radweg parallel zur Radstrecke, bog dann in einen Wald ab, querte eine idyllische Vorstadtsiedlung, führte zurück zur Wechselzone und drehte eine kleine Ehrenrunde über den Schlosspark um das historische Stadtzentrum. Zweimal lief man dabei auch am Schwimmstart vorbei, was die ersten beiden Runden mit je 15 Kilometern bedeutete. Die letzte 12 Kilometer lange Schleife führte dann im Stadtzentrum direkt ins Ziel.



Da wir zwei Fahrräder mit in Schweden hatten, fuhr Claudi ein wenig auf der Straße neben mir. Manchmal hinterher, manchmal vornweg. Unschwer zu erraten, dass auch solche Begleitaktionen im Ironman verboten sind. »Pacing« nennt das Regelwerk so etwas. Ich war auch ohne Pacemaker am Limit. »Man, bin ich breit«, lingelte ich Claudi weiterhin die Ohren voll. Gott sei Dank meldete sich mein Fuß noch nicht. Fertig, aber guter Dinge

(zwecks Fuß) bog ich in den Wald ein. Dann durch eine herrlich gepflegte Parkanlage, vorbei an einem Fußballplatz. Hier könnte man es auch aushalten, dachte ich mir so nebenbei. Als wir wieder auf einen asphaltierten Radweg kamen, entdeckte ich doch ein Kilometerschild. »35 km« hatte ich noch nicht weg, logisch. Aber insgeheim hoffte ich, dass wenigstens aller 5 Kilometer ein Schild stand.

Das Publikum am Rand war auch cool drauf. Überall, in der ganzen Stadt! Besser noch als in Roth an der Laufstrecke. Jung und Alt saßen draußen, applaudierten, tranken Kaffee. Gerade lief ich an ein paar Kumpels vorbei, die schon eine beachtliche Bierbüchsen-Pyramide aufgebaut hatten. Wie geil, dachte ich. In 4 Stunden trinkst du auch eins, mindestens.

Kaum hatte ich den Blick vom Bier abgewandt, entdeckte ich es. Da war es dann, mein 5-Kilometer-Schild. Ein Kontrollblick auf die Uhr und ich wäre fast aus den Latschen gefallen: 24min15! Ich dachte mich tritt ein Pferd! »Junge, viel zu schnell«, nörgelte ich lauthals mit mir selbst. So ein Tempo war vielleicht für einen 15-Kilometerlauf in Ordnung, aber nicht für 42! »Nimm raus«, rannte ich kopfschüttelnd weiter. Du bist doch bekloppt, wie kannst du nur so schnell losrennen! Gesagt, getan. Steuern musste und konnte ich das nur über den Puls. Vom Körpergefühl her merkte ich keinen Unterschied.

Auf dem Rückweg ins Stadtzentrum überholte mich der Führende. Wäre der nicht wie üblich von einem Mountainbiker mit dem Schild »1st man« begleitet worden, er wäre mir gar nicht aufgefallen. Jan Raphael, so der Name des späteren Siegers, rannte nicht viel schneller. Nach dem Wechselgarten ging's über zum Teil grobes Kopfsteinpflaster durch den historischen Stadtkern. Links und rechts standen Scharen von Leuten. Da Kalmar auf eine lange Triathlon-Tradition zurückblicken kann, wussten die Zuschauer also auch, was hier passierte. Weiter ging's an verschiedenen Cafés vorbei, auch vorbei am Chaos-Italiener.



Irgendwo hier musste die 10-Kilometer-Marke stehen, gesehen habe ich sie nicht.

Mit der Verpflegung – wie hier auf dem Foto zu sehen – kam ich einwandfrei zurecht. Zwei Becher Wasser in die Hand, trinken, trinken, trinken, etwas essen (Salzgebäck oder ein Stückchen Melone), ein Schluck Cola, Becher an den Rand werfen, weiter. Der gleiche Ablauf wiederholte sich aller zwei bis drei Kilometer, also an jeder Verpflegungsstation. Alles passierte im Laufschrift, ohne merklichen Zeitverlust. Das konnte sich sehen lassen! Kurz nach dieser Verpflegung ging es wieder Richtung Altstadt. Direkt auf die Zielgeraden. Allerdings mussten wir kurz vor der Finishline rechts abbiegen. Auf der einen Seite gigantisch, da die Top

Ten gerade ins Ziel kamen und die Stimmung einfach brutal war, auf der anderen Seite erniedrigend, da ich immer noch auf der ersten von drei Runden unterwegs war. Runden wurden übrigens mit Bändern gezählt, die man über den Arm gestreift bekam. Die Schlosspark-Runde, die sich an die abgezweigte Zielgeraden anschloss, war zwar idyllisch, verlief allerdings über gesplittete Wege. Ich lief auf der Wiese daneben. Zack! Ich knickte auf der Rasenkante weg! Konnte mich aber abfangen, Glück gehabt! Aber ich musste mich ermahnen, die Konzentration hoch zu halten.

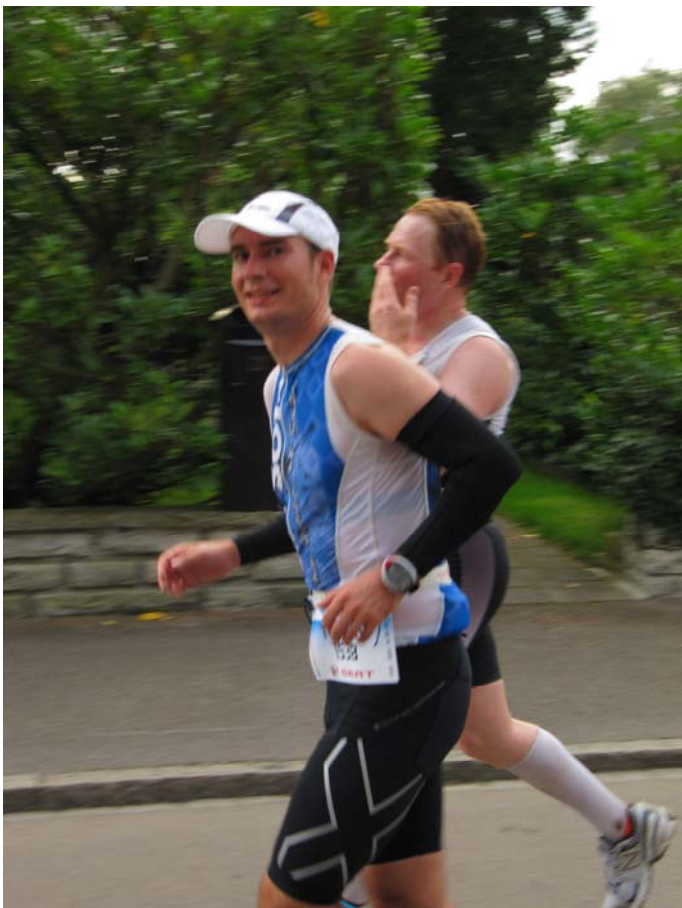
Nach 1h15 passierte ich Kilometer 15. Trotz Tempodrosselung 1:15:00! Ich konnte es nicht glauben! Ich konnte an einer Hand abzählen, wie oft ich bisher solch ein Tempo bei 15 Kilometern drauf hatte. Langsam realisierte ich, dass hier richtig was gehen könnte. Man beginnt ja dann in solchen Situationen meist, zu rechnen. Zunächst mal redet man sich ein, dass jeder Kilometer – oder eben wie hier jeder fünfte – einen (oder fünf) weniger in der Endabrechnung bedeutet. Nur noch 27 also, und du bist außerirdisch unterwegs!, pushte ich



mich. Vielleicht geht ja doch noch was in Richtung 4 Stunden! Das wäre galaktisch! Ich überholte und überholte. Auch einen Typen mit Rastas bis zum Arsch, bei dem ich mich fragte, wie der mit dieser Haarpracht überhaupt schwimmen und Radfahren konnte. Claudi hatte die Antwort auf dem Fotoapparat. Der hatte echt die 3,8 Kilometer mit Brustschwimmen durchgerockt!

Ich blieb meinem Tempo treu, 1h41 für die ersten 20 Kilometer. Claudi realisierte auch langsam, was hier abging. Reichte mir noch hier und da ein Gel und war an meiner Seite, wo sie nur konnte.

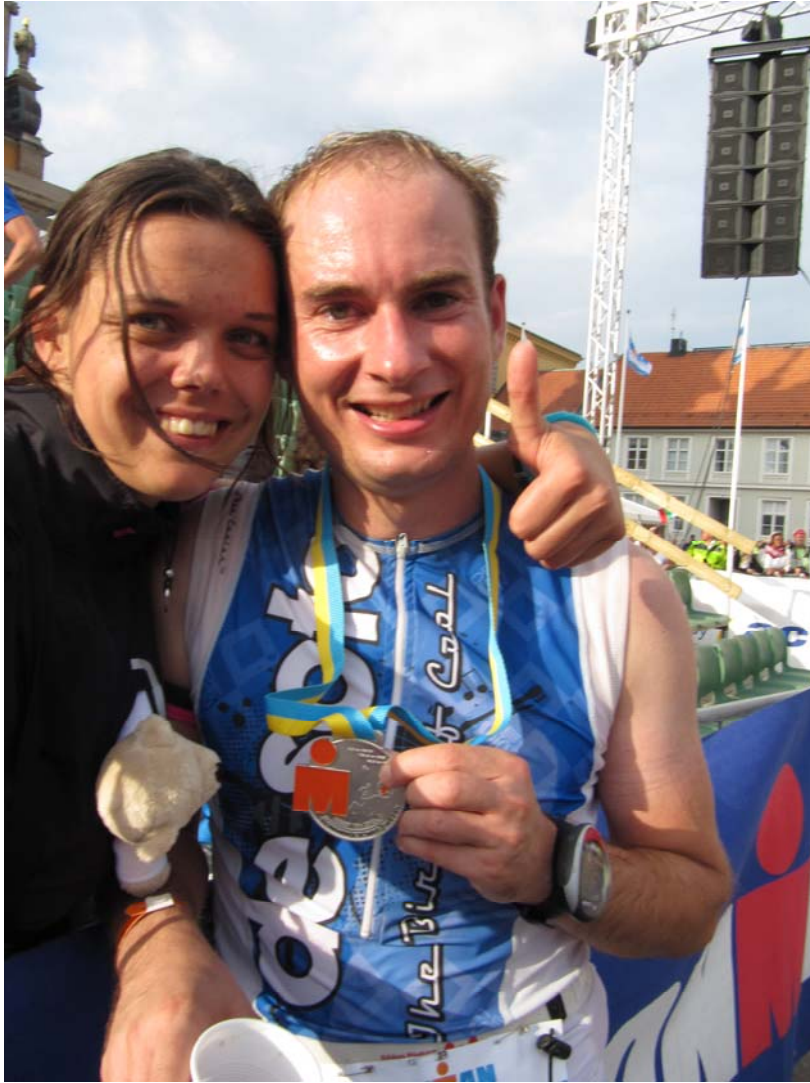
Nach 25 Kilometern mit 2h06 wusste ich: Wenn ich hier nicht noch total einbreche, schaffe ich die 4 Stunden tatsächlich! Natürlich konnte jederzeit etwas passieren. »Nach 30 Kilometern auf der Marathonstrecke hat man die Hälfte eines Ironman geschafft«, hat mal jemand gesagt. Kilometer 30 passierte ich mit 2h33. Noch annähernd im fünfer Schnitt (also 5 Minuten pro Kilometer)! 1h27 hatte ich also noch Zeit. Der 4-Stunden-Gong musste einfach fallen! Da war sie doch da, die Laufform. Woher auch immer. Unerklärlich. Aber geil! Jetzt erst recht, dachte ich und drückte für die letzten 12 Restkilometer noch mal richtig auf die Tube.



Im Eilzugtempo ging es Richtung Ziel. Ein Einbruch blieb aus.



Den Marathon habe ich in einer für mich unglaublichen Zeit von 3h37 in den Asphalt gebrannt, fast eine halbe Stunde schneller als meine bisherige Bestzeit – und die stammt von einem reinen Marathon! Also ohne das ganze »Vorgeplänkel«! Einfach der Wahnsinn, unglaublich.





Ich fühlte mich wie auf Wolke 7!

Für Statistiker:

Disziplin	Zeit
3,8 km schwimmen	01:29:40
Wechsel aufs Rad:	00:05:37
180 km Rad:	05:28:45
Wechsel zum Lauf:	00:05:34
42,195 km Lauf:	03:37:11
Gesamt	10:46:47
Platz gesamt (m/w):	501
Platz Altersklasse:	92

Nach kurzer Erholung bei ein paar (für Schweden) preiswerten Finisher-Bierchen nahmen wir noch die Finishline-Party mit. Es war gigantisch! Manche Leute schleppten sich ins Ziel, manche kamen aus dem Feiern überhaupt nicht mehr raus. Zwischen einer 23jährigen Schwedin und einem Japaner mit zarten 72 Lenzen waren alle Altersstrukturen vertreten. Ganz zum Schluss kam Uwe. Uwe hatte das Zeitlimit von 16 Stunden ganz knapp verpasst – eine Tragödie!

»Ungültig, können wir nicht werten!«, sagen die Ironman-Regeln zu dem Thema. Zufällig trafen wir Uwe später auf dem Weg zum Hotel! Mit Finisher-Shirt und Medaille. Die hatte er von seinem Trainer bekommen, der ebenfalls Finisher war. Mein zweiter Held des Tages – unbekannterweise.



## Slot-Vergabe für Hawaii



Der Morgen danach: Alle Athleten waren entweder am blauen Finisher-T-Shirt, spätestens aber am humpelnden Gang erkennbar. Die Vergabe fand in der Stadthalle statt. Das Ganze muss man sich wie einen kleineren Hörsaal an der Uni vorstellen. Von den hohen bis hin zu den niedrigen Altersklassen wurden nach und nach die Slots vergeben. Die Bestplatzierten pro Altersklasse wurden aufgerufen, dann ertönte meist ein lautes »Yes«

und ab ging's zur Bezahlung. 80 Prozent der aufgerufenen Athleten waren anwesend und holten sich ihren Startplatz für Hawaii. Meine Milchmädchenrechnung mit Platz 92 konnte ich also vergessen ...

Nun war meine Altersklasse an der Reihe. Der Erste war nicht anwesend, der Zweite nahm an. Der Dritte war wieder nicht da, der Vierte war mit einem klaren »No, thanks« dabei. Raunen im Auditorium. Der Fünfte nahm wieder an. Der Sechste war nicht da. Langsam wurde mir mulmig. Wollen die denn alle nicht? Der Neunte nahm an, recht gelassen. Seine Freundin hingegen stand kurz vorm Nervenzusammenbruch, hat vor Freude den ganzen Saal zusammengeschrien. Emotionen pur. Leider sagte dann auch noch der Zehnte zu. Übrigens mit einer Zeit von 8:59:46 ... Nun ja, ich weiß nicht, wie viele Leute noch in meiner Altersklasse im Saal waren, vielleicht fünf weitere, vielleicht zehn? So nah war ich Hawaii jedenfalls noch nie. Schade eigentlich.

Erstaunlich übrigens auch, was bei den 14 bis 24jährigen Frauen passierte. Sechs Starterinnen, sechs Finisher. Die ersten fünf wollten nicht, so dass jetzt die Sechste – die, die wir gestern schon zur Finishline-Party ins Ziel haben kommen sehen – nach Hawaii durfte! Mit einer Kalmar-Zeit von 15 Stunden im Gepäck! Da konnte man nur neidisch werden.

Ansonsten verlief der Sonntag sehr entspannt. Der Chaos-Italiener hatte gleich mal geschlossen. Ein handbeschriebenes Pappschild hing im Fenster. Wahrscheinlich hatten die ihren Jahresumsatz rein.

Lustig war auch der Experte hier:



Familie gegründet, Kombi gekauft. Er meinte damals: »Da gönne ich mir einen Sportwagen«. Später war dann die Frau weg und mit ihr auch der Kombi. Nur der Sportwagen ist geblieben. So kommt's, wenn man das mit dem Sport übertreibt.

Schwieriges Thema. Ich nehme mir vorerst nur noch einen einzigen Ironman vor (es sei denn, mein Los wird für Hawaii gezogen): nächstes Jahr, 18. Mai, Lanzarote. Ich bin gerade noch so in die Anmeldung reingerutscht.

Lanzarote! Als ich vor anderthalb Jahren zum ersten Mal Fotos der Radstrecke sah, war ich sofort hin und weg. Schwimmen im Meer, auf dem Bike durch die Lava-Felder – eine absolute Traumstrecke! Sofort wanderte dieser Ironman auf meine geistige Liste. (Darauf tummelt sich nur noch der Spaßtriathlon »Savage Man« bei den Amis und der Ironman Hawaii)

Lanzarote ist aber zeitgleich auch der härteste Ironman in Europa. Es wird heiß, es wird Windböen geben, 2500 Höhenmeter auf der Radstrecke (Kalmar hatte 350 ... ). Den ganzen Winter über muss man trainieren, praktisch wird im November Start für mich sein. Brutal, aber mit meiner Fitness der letzten beiden Jahre wird das schon irgendwie gehen. Und mittlerweile habe ich ja auch schon drei Ironmans in der Tasche – ein nicht zu verachtender Erfahrungsschatz. Wann, wenn nicht jetzt, sagten wir uns.





Von solchen Anstiegen wie hier gibt es auf Lanzarote einige ☺

Letzten Samstag war der Ironman auf Hawaii. Per Fernsehen und Livestream habe ich mir die Nacht um die Ohren geschlagen. Ein paar Sachsen waren auch am Start. Das Daumendrücken hat sich gelohnt, es ist sogar ein Vizetitel unter den Amateuren rausgesprungen! Und unsere 23jährige Schwedin aus Kalmar haben wir auch gesehen. Mit der Flagge überm Kopf hatte sie eine halbe Stunde vor Toreschluss das Ziel erreicht. Dass sie dort ankommt, hätte ich ihr nicht zugetraut. Aber hier sieht man mal wieder: »Anything is possible«. Zu Recht ein Ironman-Motto.

Ein Hawaii-Los werde ich mir auch künftig kaufen, irgendwann stehe ich auf der Insel am Start. Eine Qualifikation ist ausgeschlossen, da fehlen mir immer noch 2 Stunden. Trotz meiner Fabelzeit. Eigentlich habe ich die immer noch nicht realisiert ... Das beste Beispiel dafür ist noch keine vier Wochen alt. Ein Fußball-Mannschaftskollege erzählte mir von einem Arbeitskollegen mit einer Bestzeit von 11 Stunden. Der würde immer schon früh die ersten Trainingseinheiten abspulen. Und bei schönem Wetter macht er auch gern mal zeitig Feierabend: »Ich gehe mal schnell auf Feierabendrunde, so um die 150 Kilometer«. So sind sie halt, die 11h-Männer, dachte ich. Was für ein Aufwand! Nur, um 11 Stunden zu schaffen. Respekt dafür! Aber das tust du dir nicht an. Nie im Leben!

Dass ich mit einer 10-irgendwas-Zeit durchs Ziel bin, fiel mir erst Stunden später wieder zu Hause ein, als mir das Gespräch noch einmal durch den Kopf schwirrte ... Verrückt ...