

Challenge Roth, persönliche Eindrücke eines Wiederholungstäters

Irgendwie konnte ich es ja nicht glauben, dass der zweite Ironman härter sein soll als der erste. Man würde sich schließlich beim zweiten Mal ehrgeizigere Ziele setzen und nicht nur einfach durchkommen wollen, behaupteten viele SGA'ler.

Ich war gespannt.

Mit Tom und Macke ging es am Freitag los nach Roth. Kaum haben wir die fränkische Kleinstadt erreicht, da war es wieder da, das erwartungsvolle Prickeln in der Magengegend. Mit großen Bannern "Welcome Triathletes!" wurden wir begrüßt und die Stadt wimmelte nur so von Athleten, die ihre Finishershirts vergangener Rennen und Compression Calfs ausführten. Schnell die Startunterlagen abholen und dann zur Nudelparty war der Plan, jedoch dauerte das erste Vorhaben schon anderthalb Stunden und von der Nudelparty bekamen wir nur noch die Reste ab. In Poisdorf, unserem Domizil für die nächsten drei Tage wurden wir wieder herzlich von der Gastfamilie Schlögl begrüßt. Der Samstag verlief unspektakulär. Die Räder wurden eingecheckt und mit einer Plane vor dem angekündigten Regen geschützt, auf der Triathlonmesse ein wenig eingekauft und später die neu erworbene Schwimmbrille im Rothsee getestet und für gut befunden. Abends verwöhnte Gudrun Schlögl uns noch mit ihrem spitzenmäßigen Nudelaufbau.

Nach einer unruhigen Nacht und einem Frühstück ging es am nächsten Morgen um 05:15 los zur Lände Hilpoltstein zum Schwimmstart. Nach dem Dauerregen des Vorabends war es nun zum Glück trocken aber ganz schön frisch. Ich hätte mein Rad noch einmal kurz durchchecken sollen, dann hätte ich mir einigen Frust beim Radfahren ersparen können, tat es aber nicht. Ich beließ es dabei, die anderen Utensilien vorzubereiten, nervös um die Dixis herumszuschleichen und mir nochmal meine Zielzeiten durchzurechnen. Weniger als 10:30 sollten es werden. Aufgrund irgendeiner Formel im Internet und meiner letzten Halbmarathon Zeit errechnete ich mir eine Laufzeit von 03:40. Die beiden anderen Splitzeiten sollten sich gefälligst nach der anvisierten Gesamtzeit richten.

Schneller als mir lieb war trieb ich dann auch schon im Kanal und merkte kurz vor dem Start, dass mein Chipband ziemlich lose am Fussgelenk hing. Irgendwie habe ich noch versucht, es zu richten ohne abzusaufen jedoch schlabberte es danach nur noch lockerer am Knöchel herum. Der Startschuss fiel und es ging los. Einerseits mit dem guten Gefühl, dass die Wasserlage und das Tempo stimmte, andererseits mit der Sorge, den blöden Chip zu verlieren und dem Gedanken, jeden anderen Athleten, der ihn berührte zu erschlagen schwamm ich die 3,8 km-Runde im Kanal und wankte nach 01:07 aus dem Wasser, mit Chip und happy über die Schwimmzeit. Irgendwann hatte ich mich dann auch im Wechselzelt aus dem Knoten aus Wechselbeutel-Schnüren und Neobeinen befreit und stürmte zu meinem Cervelo. Der erste Kilometer war eine Katastrophe. Das Rad quietschte und klapperte wie ein altes Hollandrad, das zehn Jahre draußen im Regen gestanden hatte. Die meisten Geräusche verschwanden bald, übrig blieb ein lautes Klappern, das mich befürchten ließ, dass das Rad jeden Moment auseinanderfällt. Nach einem Kilometer hielt ich also an um nach dem rechten zu sehen konnte aber auf die Schnelle nichts feststellen. Also fuhr ich weiter um wenige hundert Meter später wieder anzuhalten und jede einzelne Speiche zu überprüfen ob sie vielleicht locker oder gar gebrochen war. Es war nichts zu sehen. Ich stieg also wieder aufs Rad und fuhr weiter, völlig genervt von diesem Geklapper. Andere Fahrer schauten mich ratlos an, ich konnte nur mit den Schultern zucken und ertete mitleidende Blicke und Sprüche, wie "so hört man dich immerhin schon von weitem". Nach ca 40 km hielt ich bei einer Mavic-Radservicestation an und klagte

dort mein Leid. Nach kurzer Untersuchung stellte der Mechaniker fest, dass ein Kabelbinder, der den Trittfrequenzsensor festhielt ein wenig verrutscht war und gegen die Speichen schlug. Er schob ihn zurecht und mit hochrotem Kopf machte ich mich wieder auf den Weg. Der Rest des Radfahrens verlief dann wieder sehr positiv. Die Beine fühlten sich hervorragend an, die letzten Wolken verzogen sich und der Anstieg zum Solarer Berg war wieder ein emotionales Highlight der Extraklasse.

Nach 05:26 kam ich in der Wechselzone 2 an und freute mich schon auf meine nun kommende Lieblingsdisziplin auch wenn mir bewusst war, dass jetzt der Ironman erst losging. Aber als Langdistanzler ist man ja auch Masochist. Die ersten 20 Kilometer haben noch Spaß gemacht, die Beine waren locker und ich hatte keine Rückenschmerzen von den vielen Stunden in Aeroposition. In Schwannstetten und an der Lände steppte wieder der Bär und die ruhigen Kilometer entlang des Kanals zogen dahin. Doch dann ging es langsam los, die Beine wurden nun schwer, die Knie taten weh, denn ich musste ja unbedingt meine breitharten Wettkampfschuhe anziehen und das Hirn wurde weich. Irgendwo zwischen Haimpfarrich und Eckersmühlen überkam mich das Gefühl, dass ich gleich den Verstand verliere, riss mich dann aber doch zusammen und beließ es bei einigen Grunzgeräuschen und Gebrabbele. Einige Kilometer später hätte ich, warum auch immer, losheulen können und ich glaube ich tat es dann auch. Das ist es wohl, was eine Langdistanz so besonders macht, diese überwältigenden Gefühle und Stimmungen, die über einen kommen. Der anlässlich der 950 Jahre Feier der Stadt Roth geänderte Streckenverlauf führte uns auf den letzten Kilometern durch die Altstadt, wo hunderte Zuschauer uns noch mal mal so richtig Dampf machten und mir dieses Chaos aus dem Kopf brüllten. Und Zack, war da auch schon der Zielkanal und wieder einmal völlig überwältigt rannte ich nach 10:17 Schinderei an den Zuschauertribünen vorbei ins Ziel. Ich spreche wohl auch in Toms Namen, wenn ich sage, dass das Wissen, dass viele Freunde von der SGA, wenn auch nicht an der Strecke, dafür aber in Gedanken bei uns waren sehr geholfen hat. Danke auch an Macke für die ganze Organisation und die tolle Unterstützung.

Ja, der zweite Ironman war härter aber vielleicht deshalb auch schöner.