

## Vom Datterich zum IRONMAN *oder Schmerz*<sup>10</sup>

02.09.2007 Datterich – der erste Triathlon, 380 Meter schwimmen, 18 KM Radfahren und 4,2 KM Laufen- sprich Ein-Zehntel-IRONMAN als Teamerlebnis mit Wohlfühlgarantie.

Mit dem Zieleinlauf auf dem Rasen des Hochschulstadions war es um uns geschehen, eine neu entdeckte Leidenschaft – viele sagen auch „Anfixen“ dazu☺.

Nun folgte der **Highway to Hell** in Form von zahlreichen Triathlon-, Rad- und Laufveranstaltungen, u.a. Kraichgau, IM 70.3 Wiesbaden und Frankfurt Marathon. Jeder Wettkampf sicherlich eine Herausforderung aber der ultimative KICK ließ auf sich warten.

Juli 2009 > ein Klick – ein Erdbeben auf dem Bankkonto und dann standen unsere Namen auf der Startliste zum Ironman Germany 2010. Was nun folgte, war ein Jahr voller Höhen und Tiefen.

Phantastische Wettkämpfe, Motivationshochs und tiefe Einschlüge in die arme Triathletenseele.

Den ganzen Winter haben wir (immer mit dem Fokus auf den 04.07.10) fleißig unser Grundlagentraining runtergespult, allein die vielen Stunden auf dem Spinningbike UAHHHHH.

Im Frühjahr ab zum Ballermann 2 Wochen Trainingslager. Ab jetzt so schien es, lief nix mehr nach Plan. Mit der zweiten Radausfahrt bekam ich eine Knieverletzung, die mich noch bis ins Ziel begleiten sollte. Rad- und Lauftraining waren von nun an eine seltene Angelegenheit.

Trotzdem zeigte sich das Wintertraining in Form von neuen Bestzeiten u.a. Halbmarathon.

Ein deutliches Indiz für ein Happy End...

### Der längste Tag des Jahres

03:00 Uhr Aufstehen, Wecken war nicht notwendig. Fahrt zum Langener Waldsee, zur Entspannung lief Rammstein im Auto, gefühlte Herzfrequenz 178.

Der frühe Vogel fängt den Wurm, so sagt man > ich sage: der frühe Triathlet nicht in der Schlange vor dem Dixi steht! 06:45 Uhr Start für die gelben Badekappen, ab jetzt Tunnelblick.

Nun schoben sich 2000 Menschen mit roter Badekappe in den See. Schier endlose Minuten bis zum Startschuss dann: Platsch – **PANIK!** Bis zur ersten Boje ist es eine einzige Massenschlägerei, das Wort **Trittfrequenz** bekommt hier eine völlig neue Bedeutung. Aber der Langener Waldsee meint es gut mit mir und spuckt mich nach 1 Stunde und 23 Minuten wieder aus seinen Fluten aus.

Die ersten Radkilometer nutzte ich zum Essen, einige ungläubige Blicke auf mein Salamibrötchen, sollten mir den Appetit nicht verderben. Es ist schon extrem Geil Sonntagmorgens über die vollgesperrte Kennedy Allee mit Tempo 42 zu blasen. Die Geräuschkulisse aus Helikopterlärm und Motorradgeräuschen vereinen sich mit dem Gebolde der Laufräder zu einem unvergesslichen Sound. Der Körper schüttet unaufhörlich Glückshormone aus, ein Trick der Psyche der dich vergessen lässt wie hart es noch kommen wird. Kilometer 110 die erste Krise, starke Schmerzen in den Füßen, muss alle paar Minuten ausklicken und ausschütteln. Ich bekam einfach kein Druck mehr aufs Pedal, der Schnitt ging in den Keller. Die anschließenden 75 KM waren eine einzige Tortur.

Völlig entnervt und demotiviert der Wechsel zum Laufen, zudem hatte ich mir beim Schwimmen beide Arme wundgerieben, was mir die nächsten 42,2 KM richtig Freude bereiten sollte. Allerdings fiel mir das Laufen auf den ersten Kilometern erstaunlich leicht, wieder ein billiger Trick der Psyche?

KM 21 mein Körper sagt mir sehr deutlich – is genuch! Mein Verstand sagt mir – nur noch ein Halbmarathon \*grins\*. Meine Gedanken drehten sich nur noch um Durchhalten, ein wenig Angst machte sich breit. Man kann die Denkprozesse während dieser Extremsituation gar nicht in Worte fassen, es ist ein ständiges Auf und Ab der Gefühle. Aber **nie** dachte ich ans **Aufgeben**...

Das letzte (Runden)Bändchen, die letzten 5 KM, ich wollte ins Ziel rennen aber es ging nicht zu groß war die Erschöpfung. So zog sich die Strecke wie Kaugummi.

Nach 13 Stunden und 44 Minuten der Zielkanal. Mir liefen die Tränen, so sehr hatte mich der IRONMAN gequält.



Um 21:29 Uhr folgte mir „mein Mädchen“ nach 14 Stunden und 29 Minuten ins Ziel und sorgte mit Miri für das „Picture of the Year“

