

Mein Tag X am 04.07.2010

Ironman European Championship Frankfurt

Aller guten Dinge sind DREI

**IM 2006, IM 2008, IM 2010
Geduld, Respekt, Demut
Mut, Entschlossenheit, Zuversicht**

Von Monika Fischer, manakapaka@web.de

Um einen Einblick in meine sportliche Vorgeschichte bis zum Sommer 2006 zu bekommen, empfehle ich, den Bericht über meine Ironman-Premiere 2006 (www.ironman.de - Athletenberichte 2006) zu lesen.

Nach dem ersten IM 2006:

2007: Erstes richtiges Ultra-Lauf-Jahr (u. a. 100 km von Biel).

2008: Zweite Teilnahme beim IM in Frankfurt, keine ganz einfache Vorbereitungszeit (im April 2008 Meniskus-OP), jedoch toller Wettkampf mit neuer PB.

2009: Anfang Februar erhielt ich die Diagnose Brustkrebs und alle sportlichen Träume wurden plötzlich völlig nebensächlich, ein ganz anderer, unerwarteter Kampf hatte begonnen. Glücklicherweise war der Knoten noch sehr klein, so dass ich nach OP und unter laufender Bestrahlung schon im Mai 2009 Premiere beim Rennsteig-Supermarathon (72 km) hatte, kurze Zeit später folgte noch die Premiere beim K78 in Davos.

Warum zum dritten Mal Ironman?

Beim ersten Mal war es die reine Neugier und der Wunsch, selber einmal den roten Teppich am Römerberg hochzulaufen. Beim zweiten Mal machte ich aus der Not eine Tugend: Aufgrund einer Verletzung (Ermüdungsbruch im Schienbein) war das geplante Ultrajahr 2008 passé, Laufen entfiel für einige Zeit, Schwimmen und Radfahren gingen jedoch. Tja, und für die dritte Anmeldung ist mehr oder weniger meine „E-Mail-Bekanntheit aus Nordhessen“, Dieter, verantwortlich – WENN DU DICH ANMELDEST, MELDE ICH MICH AUCH AN. Ganz doll, aber schon auch reizvoll. Er war Finisher in Roth im Jahr 2008 – damals ein Kälte- und Regenrennen. Für Frankfurt versprach ich ihm Sonne und Hitze (was sich ja auch prompt erfüllte, an ein Neoverbot hatten wir dabei beide nicht gedacht).

Und weil es mir so gut ging, mich schwierige Situationen im Leben scheinbar besonders motivieren, erfolgte Anfang Juli 2009 die Anmeldung zu meinem dritten Ironman in Frankfurt am 04.07.2010.

Ziel für den Ironman 2010:

Zunächst wie 2006 und 2008: Finishen – aufrecht, jubelnd und auf zwei Beinen den Römerberg hoch laufen und mit einem dicken Grinsen im Gesicht die Ziellinie überqueren!

Zeitziel? Hatte ich eigentlich nicht wirklich. Klar liebäugelte ich mit einer Verbesserung der Zeit von 2008 (12:05 h), was unter normalen Umständen sicherlich auch nicht ganz utopisch gewesen wäre.

Außerdem wollte ich den Marathon im dritten Versuch doch gerne durchlaufen – schließlich war und bin ich Läuferin!!

Aber letztendlich wollte ich einfach nur einen tollen Tag (quasi als Belohnung für monatelanges hartes Training) haben und mich freuen, dass ich auch diese Lebenskrise relativ unbeschadet überstanden und überwunden habe.

Um dieses Vorhaben erfolgreich in die Tat umzusetzen, hieß es, die Kräfte sinnvoll einteilen und die eigenen Stärken nutzen.

Geduld – mit mir haben.

Respekt – vor der großen körperlichen und mentalen Herausforderung haben.

Demut – vor den eigenen Grenzen haben.

Mut – für das Annehmen der schwierigen Aufgabe haben.

Entschlossenheit – für das Weiterkämpfen haben.

Zuversicht – für das Ankommen haben.

Vorbereitung:

Die Vorbereitung begann nach dem New York Marathon Mitte November 2009. Ab Januar 2010 (26 Wochen bis zum Start) wurde es dann doch richtig ernst, die Uhr tickte. Mit Thomas, den ich von der Lauftherapeuten-Ausbildung her kannte und der als Rookie (Erststarter beim IM) mich quasi als Patin oder Mentorin erwählt hatte, ging es Mitte März nach Mallorca ins IM-Trainingscamp. Leider wettertechnisch eine schlechte Woche, die mit Schnee auf den mallorquinischen Bergen gipfelte. Dennoch konnten wir so relativ früh diverse Horizontalkilometer und auch Höhenmeter auf den Rädern schrubbten und weitere Laufkilometer sammeln. Nur mit dem Schwimmen war es fast nix, zu kalt. Diese Schwimmlust hielt bei mir quasi die gesamte Vorbereitungszeit an und fand ihren Höhepunkt im verpatzten Schwimmen bei der Halbdistanz Mitte Juni 2010 beim Moret-Triathlon. Radfahren war im Frühjahr/Frühsummer 2010 in Deutschland kein wahres Vergnügen – eher reines Mentaltraining. Da habe ich schon bald die Rolle im trockenen Wohnzimmer zurück gesehen, die von November bis Mitte März eifrig malträtiert wurde. So oft im Regen und/oder im Wind gefahren, gefroren, nass geworden, da fragt man sich mehr als einmal, wozu, weshalb, warum? Und braucht dann eine ziemlich plausible Antwort, um weiter zu machen und auf den Tag X hinzuarbeiten. Höhepunkte waren zwei frühmorgendliche Touren (Start: 6 Uhr) auf den Feldberg (beide Male Regen, Nebel und kalt), eine Ausfahrt nach Weilburg sowie eine 185 km-Runde nach Lauterbach und zurück. Bis auf drei Ausritte war ich immer alleine unterwegs, nix mit Windschattenfahren oder so. Tja, über das Laufen muss ich wenig berichten, dass läuft mehr oder weniger von selber. Höhepunkt hier die neue Bestzeit im April 2010 beim Weiltal-Marathon (ohne spezielle Marathonvorbereitung, Tempotraining oder solche Spielchen), sehr erstaunlich, aber schönes Nebenprodukt des intensiven Grundlagentrainings über den Winter.

Zusammengefasste Umfänge der letzten 26 Wochen vor dem IM:

Schwimmen: Ca. 80 km.

Rad: Ca. 5350 km (davon ca. 1400 bis 1500 km auf der Rolle).

Laufen: Ca. 1000 km.

Trainingszeit pro Woche: Ca. 13 Stunden im Durchschnitt (dabei drei Wochen mit rund 25 Stunden).

Tag X – 04.07.2010

Vor dem Rennen:

Piiiiiep – Punkt 3 Uhr lärmten Wecker und Laufuhr um die Wette! In der letzten Nacht vor dem großen Tag hatte ich Ulrike und Kerstin aus Köln aus der heimischen Wohnung verbannt, wollte und musste meine Ruhe haben. Für einen Moment nochmals kurzes Innehalten und dann - raus aus den Federn, rein in die Küche – Kaffee aufgesetzt. Rascher Blick auf das Außenthermometer: 22 Grad! Von den angekündigten Gewittern ist hier jedenfalls nix runtergekommen. Dann weiter ins Bad, kurze Wäsche, Tageslinsen in die noch müden Augen, Körper einmal komplett mit wasserfester Sonnencreme versorgt und rein in die Wettkampfklamotten. Habe mich nun doch für den Tria-Einteiler entschieden, auch wenn dieses Teil im Fall der Fälle (Besuch eines Dixi-Häuschens) nicht unbedingt praktisch ist, die Eitelkeit läuft eben auch mit. In Ruhe zwei Laugenbrötchen mit Honig und Quark sowie zwei große Becher Milchkaffee gefrühstückt, eher aus Routine, denn aus wahren Hunger. Noch zwei Gläser Mineralwasser hinterher, fertig. Kurz vor 4 Uhr steht Lauffreund Heinz, der in diesem Jahr als Chauffeur und Rad- bzw. Beutelabholer (und natürlich auch als Supporter) fungiert, mit dem Wagen vor der Tür. Auf dem Weg nach Frankfurt sammeln wir Thomas, meinen Malle-Partner, ein. Uns folgt noch Andrea nebst Mann, auch sie startet erstmalig über die Langdistanz. Gegen 4.30 Uhr steigen wir an der Berliner Straße in den Athletenbus, der uns zum Langener Waldsee bringt. Die Atmosphäre im Bus ist ruhig und locker, zwischendrin noch eine Banane verdrückt, etwas Wasser getrunken.

Es wird langsam hell und kurz nach 5 Uhr erreichen wir den See. Beim Einchecken müssen wir die roten Matten für die Erfassung der Athleten mit Chip am Fuß überqueren. Erstes Problem des Tages: Mein Chip ist seit gestern Nachmittag nicht auffindbar! Daheim alles abgesucht – Fehlanzeige. Ich bin mir aber sicher, dass er nicht im roten (Lauf-)Beutel ist. Also kann er nur im blauen Beutel am Rad sein. Eine Helferin entschwindet, um nachzusehen. Ich warte und warte und warte. Inzwischen regt sich (auch vor Nervosität) meine Verdauung, ganz doll. Nach einer gefühlten Ewigkeit kommt die junge Dame wieder, den Beutel in der Hand, aber ohne Chip. Jedoch sind die Organisatoren auf solche „Pannen“ gut vorbereitet und nach 5 Minuten habe ich einen Ersatzchip am Fußgelenk. Prima! Erleichtert zockele ich durch die Wechselzone zu meinem Rad, alle sind schon schwer am Pumpen und Aufrüsten. Auch Evelyn, eine weitere Novizin beim Ironman und Schwimmpartnerin bei den Swim Nights, hat ihren Platz bereits eingerichtet. Das kann alles noch warten, ich besuche erst mal eines der vielen, jetzt noch leeren blauen Plastikhäuschen. Uff, auch das wäre geschafft. Wieder am Rad angekommen, wartet dort schon Sportfreund Dieter aus Nordhessen. Mit Umsicht und viel Armkraft bringt er ordentlich Druck auf meine Reifen – nochmals Danke an dieser Stelle für diese gute Tat. Zwei Trinkflaschen mit Iso-Konzentrat sowie die Aerobottle mit Wasser werden ans Rad gesteckt, vorportionierte Riegel sowie einige Tütchen mit Salz

kommen in die Oberrohrtasche. Helm, Brille, Startnummernband finden ihren Platz auf dem Aufleger, vor dem Rad liegen Handtuch, Wasserflasche, Radschuhe und Socken. Dazwischen werden immer wieder alte Bekannte begrüßt: Heike (ehemalige Kollegin, jetzt Helferin), Andrea und Kay (die treffe ich bei jedem IM oder im Rodgau beim Ultra-Marathon), eine schöne, herzlich-entspannte Atmosphäre. Zuletzt noch ordentlich Penatencreme auf empfindliche Stellen geschmiert gegen Wundreiben durch den harten Sattel (in der Hoffnung, dass nach gut 1,5 Stunden im Wasser noch etwas von der zähen Paste an Ort und Stelle geblieben ist). Gegen 6 Uhr pilgern Evelyn und ich zum Zaun, um unsere jeweiligen Anhänger und Supporter zu treffen, die per S-Bahn und zu Fuß durch den Wald zum See gekommen sind. Letztes Fotoshooting, aufmunternde Worte, Küsschen durch den Zaun..... es wird Zeit, wir müssen uns fertig machen. Wenigstens bleibt uns das Hineinzwängen in den Neo erspart. Bereits am Freitagnachmittag wurden die Gummipellen wegen Wassertemperaturen jenseits der magischen Grenze von 24,5 Grad verboten. Aktuelle Wassertemperatur um die 26 Grad.

Schwimmen:

Und dann heißt es auch schon: Weißen Beutel abgeben und Marsch Richtung See. Die Spannung steigt, die Stimmung wechselt zwischen erwartungsvoll, locker, freudig und nervös – eine ganz spezielle Mischung. Die Profis sowie die erste Startgruppe sind schon im Wasser. Und immer mehr und mehr Athleten drängen hinunter zum Strand. Nach der Nationalhymne verabschiede ich mich von Evelyn und dackele ins Wasser, das tatsächlich wärmer ist als die frühmorgendliche Luft. Schwimmbrille auf, rote Badekappe drüber und rein ins trübe Nass. Kurzer Check, die Brille scheint dicht zu sein. Um jeglichen Prügeleien oder anderen Karambolagen aus dem Weg zu gehen, ordne ich mich gaaaanz hinten und rechts ein, lieber einen Umweg in Kauf nehmen, als wegen zu inniger Feindberührung in Schwierigkeiten zu geraten. Das Schwimmen soll und muss entspannt laufen, sonst ist der ganze Tag schnell im Eimer (leidvolle Erfahrung aus dem Vorwettkampf vor drei Wochen). Ich bin ruhig, ich bin angespannt – ich freue mich, ich frage mich nach dem Sinn..... Das kann kein Außenstehender nachvollziehen, ich bin mir selber in diesem Moment mal wieder ein Rätsel. Doch keine Zeit zum Nachdenken, der Startschuss fällt, die Uhr wird gedrückt und los geht es. Auch weit hinten (es gibt wohl noch hinterer!) brodeln das Wasser plötzlich wie in einem Whirlpool. Nun heißt es ruhig bleiben, langsam machen, Überblick bewahren. Vorsichtig kraule ich los, stoppe gleich wieder ab, kraule wieder an – nix geht. Auf Höhe des Pontons wird es doch seeeeehr eng, viele drängen von der rechten Seite herein. Einige werden unruhig, andere versuchen verbal zu beruhigen. Dann wird es langsam besser, es gibt für alle mehr Platz, obwohl es immer wieder zu Berührungen, Querungen und kurzen Stopps kommt. Weit rechts außen komme ich langsam in meinen Rhythmus, orientiere mich an der großen gelben Plastikflasche von Powerbar, die das Ende der ersten langen Gerade markiert. Die erste Boje wird mit großem Abstand umschwommen – und dahinter wie schon bei den SwimNights deutlich kühlere Unterströmung. Atemrhythmus ist o.k., auch die linke Rippenseite, die mich letzte Woche noch plagte, scheint heute relativ schmerzfrei zu sein. Dafür habe ich ein „komisches Gefühl“ im Hals, welches höher und höher steigt, immer unangenehmer wird: Sodbrennen (nehme ich jedenfalls an, war mir bislang völlig unbekannt). Verhalten und einen Anflug von Würgereiz unterdrückend paddele ich weiter Richtung Landgang. Dort kurzer Blick auf die Uhr – 56 Minuten, wie zu erwarten keine Glanzzeit, aber o.k. Konzentriert und langsam dann die zweite Runde aufgenommen, dieses Mal gaaaaanz links außen, dort wo die Kajaks und Surfbretter die Strecke begrenzen. Der Weg bis zur letzten Wende

kommt mir schon ziemlich lang vor, aber nach der letzten Boje macht sich doch so etwas wie Erleichterung breit, „Homerun“, fast geschafft. Mit diesem guten Gefühl empfinde ich mein „Schwimmen“ als richtig schön und locker, ich mache mich lang, spanne den Körper an, ziehe ordentlich gut durch. Der zunehmende Lärm von Land signalisiert, dass der Schwimmausstieg fast erreicht ist. Uff – geschafft. Gespannt auf die Endzeit krabbele ich aus dem Wasser, richte mich auf und blicke gespannt auf die große rote Digitalanzeige – und hätte am liebsten gleich die Augen wieder zu gemacht: 1:45 h – neee, gell? Was ist das denn? Wie viel länger als 3,8 km ist denn die Schwimmstrecke? War das nun die Quittung für mein vernachlässigtes Schwimmtraining oder meinen flapsigen Standardspruch der letzten Wochen: „Schwimmen wird völlig überbewertet“? Das musste ich nun schnell abhaken.



T1:

Also dann: Augen wieder auf – und weiter, mit Bademütze und Schwimmbrille in der Hand möglichst locker den sandigen Anstieg bewältigen. Auf der rechten Seite erblicke ich endlich Ulrike und die anderen (die werden sich schon Sorgen um meinen Verbleib gemacht haben), kurzes Küsschen, Abklatschen und los. Auf dem Weg zum Rad kleine Verschnaufpause auf dem Dixi, der Einteiler wird mit einem speziellen Trick überlistet;) Der Wechsel an sich geht flott und so sitze ich nach etwas über 5 Minuten (Laufstrecke dabei ca. 400 Meter) auf dem Renner.



Rad:

In diesem Jahr ist die Zufahrt vom See zur Bundesstraße in deutlich besserem Zustand, in den Vorjahren waren hier bereits die ersten Pannen zu beobachten bzw. man hätte seinen Ersatzteilbestand mit verlorenen Pumpen, Kartuschen etc. aufstocken können.

Bei angenehmen Temperaturen und bewölktem Himmel geht es die ersten zwölf Kilometer locker Richtung Frankfurt. Dabei gleich einen Schluck vom Iso-Konzentrat getrunken, etwas Riegel geknabbert und mit Wasser nachgespült. Plötzlich nähert sich von hinten ein Martinshorn. Weiter vorne steht Polizei, die das rollende Feld abbremst und auf die rechte Spur leitet – hinter einem Sanitätswagen liegt ein Athlet reglos auf der Straße, neben seinem Kopf Flüssigkeit, zum Glück nur Wasser aus der Aerobottle. Da wird mir doch ganz anders, zeigt es doch, dass dieser Tag kein ungefährlicher ist, wir alle über Stunden konzentriert und zur Vorsicht gemahnt sein müssen. Die Fahrt durch das noch ruhige Frankfurt ist eher unspektakulär, bis auf die vielen Schlaglöcher, Straßenbahnschienen und Baustellen im Osten der Stadt. Plötzlich überholt mich Thomas, zwei, drei kurze Sätze werden gewechselt – und vorbei ist er. Ich lasse ihn ziehen, der hat mehr Kraft in den Beinen. Der erste Anstieg in Bergen-Enkheim naht. Ich merke hier, dass die Schaltung trotz Inspektion und nochmaligem Nachstellen leider doch nicht einwandfrei arbeitet, die Kette durchrutscht, die Gänge nicht sauber einrasten. Mist. Etwas vorsichtiger und natürlich entsprechend verunsichert klettere ich die ordentliche Steigung hoch. Ein Kollege dödelt mit seinem Rad erst in der Mitte der Spur rum und als ich links an ihm vorbei ziehen will, kommt er selber immer weiter nach links. Auf mein Rufen RECHTS, RECHTS reagiert er zunächst gar nicht. Noch lauterer und verärgertes Brüllen dringt dann doch irgendwie zu ihm durch. Entschuldigend meint er in holprigem Englisch, dass er kein Deutsch verstehe! Ganz doll. Dann sollen sich bitte alle vorher die Regeln durchlesen bzw. die WK-Besprechung besuchen – dort wird mehrsprachig explizit auf das Rechtsfahrgebot hingewiesen. Gelbe Karte! Egal, abhaken, nicht weiter ärgern. Erste Verpflegung, Wasserflasche aufnehmen, Aerobottle füllen, Wasserflasche wegwerfen. Auf dem anschließenden Stück Richtung Hochstadt kann man es erstmalig richtig frei laufen lassen: Kette rechts, auf den Aufleger und ab geht die Post. Doch das Vergnügen währt nicht lange. Uns erwartet „The Hell“, die berühmt-berüchtigte, und (leider) von vielen ghasste

Kopfsteinpflasterpassage in Hochstadt. Auf ca. 500 Metern wird alles ordentlich durchgerüttelt und auf Renntauglichkeit geprüft – was locker oder instabil ist, fällt durch diese Prüfung. Bei drei Rennen (und auch im Training) hatte ich dort noch nie Probleme, Verluste oder gar eine Panne – Vorteile eines stabilen Renners.



Anschließend wieder kurze Verschnaufpause, bevor der „Hühnerberg“ die Athleten auf eine gewisse Hügeltauglichkeit prüft. Die Straße ist mit Anfeuerungsparolen wie bei der TdF bemalt und die am Rande stehenden Zuschauer klatschen anerkennend. Mir geht es gut, ich fahre locker, nach Gefühl, ohne Pulsgurt, nur ein seltener Blick auf die Uhr oder die Kilometerschilder. Lieber schaue ich mir die Mitstreiter an oder vertreibe mir die Zeit mit „Milieustudien“. Weiter geht die Fahrt, Niederdorfelden, Rendel, Karben – auf den Bürgersteigen sitzen die Menschen vor den Häusern in der Sonne, den Schoppen (Apfelwein) oder das Bier vor sich stehend und bewundern bzw. bestaunen das bunte Feld der Athleten. Plötzlich fährt ein Begleitmotorrad langsam neben mir her, der Fahrer trägt eine Weste mit der Aufschrift POLIZEI, und erst nach einem Moment erkenne ich ihn: Lauffreund Michael ist mit seiner schweren Privatmaschine während des ganzen IM-Wochenendes im Einsatz. In Friedberg schmunzle ich über eine wohl türkisch-stämmige ältere Frau, die auf einem Stuhl sitzt sowie über den zugehörigen Mann, der es sich vor dem Haus auf dem Gehweg in Seitenlage auf einem Teppich bequem gemacht hat. Oder ich erfreue mich an den vielen roten Mohn- und blauen Kornblumen, die die Feldränder der südlichen Wetterau schmücken, Hochsommer in Hessen. Stimmungsnest in Bad Nauheim, Burgmeile in Friedberg, in Wöllstadt entdeckte ich Astro, einen Laufbekannten, und später auch Martina, meine Schulfreundin. Alle hauen sich wegen des IM-Spektakels einen schönen Sonntagmorgen um die Ohren, schon toll. Nun bin ich aber gespannt, nach Karben erreichen wir Kloppenheim (von hier sind es nur 5 km nach Hause) und ja: Da stehen sie! Meine 80-jährige Mutter und ihr Partner haben es sich nicht nehmen (oder von mir wegen der Hitze ausreden) lassen, an die Strecke zu kommen, um mich zu sehen und anzufeuern! Hut ab – und DANKE! Nach Dortelweil,

wo ich hinter einem der Kreisel wieder bekannte Gesichter entdeckte, erreichen wir Bad Vilbel. Wegen Großbaustelle beginnt hier nun die Umleitung der IM-Strecke über die B3, bis wir nach gut 2,5 km wieder auf die Originalstrecke kommen. Innerlich wird sich nun auf den Höhepunkt der Radstrecke vorbereitet, es naht der „Heartbreak-Hill“. Am Fuß gemächlich ansteigend, die Zuschauer weit auseinander in gebührendem und respektvollem Abstand stehend. Die Athleten klettern den Berg hinauf, es wird steiler, es wird lauter, es wird enger, es wird eng, sehr eng. Und erst im letzten Moment gehen die Zuschauer auseinander, machen eine schmale Gasse frei, lassen den Puls der Athleten in ungeahnte Höhen schnellen! Angefeuert, gejagt, getrieben, gepeitscht: Oben angekommen fühlt man sich dem Himmel tatsächlich ein Stück näher;)



Zum Glück entschädigen eine weitere Verpflegung und dann die langgezogene Abfahrt nach Frankfurt für die Anstrengungen der letzten Minuten. Jedoch lassen Baustellen, Straßenbahnschienen, Schlaglöcher, Kopfsteinpflaster und unaufmerksame Fußgänger sowie ungeduldige Autofahrer keine wirkliche Entspannung zu, höchste Konzentration ist gefordert. Bei mir machen sich Anspannung und Anstrengung auf diesem Abschnitt mit massivem Seitenstechen unter dem rechten Rippenbogen bemerkbar, sehr unangenehm. Ich passiere die Konstabler Wache, biege auf die Berliner Straße ein, erwarte den Hafentunnel (vor zwei Jahren dunkel und einspurig wegen Baustelle, in diesem Jahr gut ausgeleuchtet, prima Belag), dann den Mankai. Wegen der Bauchproblematik kann ich die Begeisterung der Zuschauer dort und den Beginn der zweiten Runde nicht wirklich genießen. Bis Bergen-Enkheim verzichte ich nun auf weitere Nahrungsaufnahme, nippe nur an der Aerobottle, fahre verhaltener – bis sich der

Krampf gelöst hat. Dann geht es wieder richtig gut, ich kann viele Athleten überholen, fühle mich noch immer kräftig, gute Beine. Der Wind weht den ganzen Morgen, dazu werden nun die Wolken auch dichter, hinter der Sonnenbrille erscheint jedoch alles etwas düsterer als in Realität. Wie immer auf der zweiten Runde sind die Zuschauerreihen gelichtet, die Profis sind längst vorbei und ziehen die Menschenmassen nun nach Frankfurt (oder an den Fernsehapparat). Das Feld hat sich ebenfalls deutlich entzerrt, die zahlreichen Referees haben wohl nicht mehr allviel zu tun. Auf der ersten Runde war es nicht immer leicht oder möglich, die 10-Meter-Regel einzuhalten – aber scheinbar haben die Schiedsrichter die Lage gut eingeschätzt und nicht drakonisch bestraft (beim Vorbeifahren an den Penalty-Boxen waren diese eigentlich immer leer). Zur Überraschung sehe ich in Bad Nauheim meine Kollegin Sabine am Rande stehen, erst auf Zuruf erkennt sie mich und jubelt mir hinterher. Irgendwo auf den nächsten Kilometern entdecke ich vor mir ein rotes Shirt, das könnte Thomas gehören. Also langsam rangearbeitet und siehe da: Er ist es! Mit zwei, drei lockeren Sprüchen an ihm vorbei gezogen, klasse. In Wöllstadt sehe ich noch mal Martina, Thomas und die beiden Hunde, die nur zu gerne mit den Radlern um die Wette rennen würden. Am Heilsberg („Heartbreak-Hill“) entdecke ich Annett und Florin in den gelichteten Reihen, das gibt noch mal Kraft für die letzten Höhenmeter der Radstrecke. Hinter der Verpflegung meint dann doch noch ein Kampfrichter, mich sowie drei oder vier andere Mädels ermahnen zu müssen, wir sollten gefälligst 10 Meter Abstand halten – AYE, AYE SIR! Also mal ordentlich in die Pedale getreten, ein paar Leute überholt und vorne dran gesetzt, fertig. Auf wilder Fahrt geht es die Friedberger Landstraße hinunter Richtung City, letzter Schluck aus der Iso-Pulle.... Locker treten, innerlich den Wechsel vorbereiten, auf Laufen einstellen und wachsam bleiben. Auf der Berliner Straße noch eine Schrecksekunde: Eine alte Dame will die Straße überqueren, schaut nicht rechts, nicht links, läuft einfach los, ich brülle mir die Seele aus dem Leib – PLATZ DA , VERDAMMT NOCH MAL! Mal wieder schießt das Adrenalin durch den Körper, das Herz klopft bis zum Hals. Hafentunnel, noch zwei Linkskurven und schon geht es den Mainkai hinunter zur Wechselzone. Mit hohem Tempo passiere ich die vollen Zuschauertribünen, höre über Lautsprecher, dass Sandra Wallenhorst ihre Aufholjagd gestartet hat, sehe von weitem die Helfer in der Wechselzone. Sie signalisieren, Tempo runter, ich bremsen, klicke mit dem rechten Fuß aus, komme zum Stehen, ein Helfer hält mein Rad fest, links ausklicken, linkes Bein auf den Boden, rechtes Bein – äh, wie kriege ich das jetzt über den Sattel? Bitte einen Kran;) Nun ja, etwas steif und ungelenk kriege ich den Huf doch noch rumgeschwungen und stehe nach 6:20 h wieder mit wackligen Beinen auf festem Boden.

T2:

Nun trab, trab in die Wechselzone – wo sind die Dixis? Mit den Radschuhen an den Füßen hoppele ich in ein freies Häuschen, Brille und Helm lege ich davor ins Gras, damit ich die Hände frei habe. Oh wie schön, wie erleichternd.... Noch im Plastikhaus öffne ich die Radschuhe, ziehe diese beim Rausgehen aus, schnappe Helm und Brille, zockele zu den Ständern mit den Wechseltüten, die in numerischer Reihenfolge ordentlich in Reih und Glied aufgehängt sind. Rasch reicht mir ein Helfer meinen roten Beutel, mit dem ich im Wechselzelt verschwinde. Hier gleich ein freies Plätzchen gefunden, muss aber wohl in diesem Jahr alles selber machen: Laufschuhe rausholen, anziehen, Kappe rausholen, aufsetzen, Helm, Brille, Schuhe in den Beutel, Beutel zuziehen und hinter der Bank auf den großen Haufen legen. In den Vorjahren gab es dafür Helfer, schlechte Zeiten auch hier? Wechselzeit von etwas über 2 Minuten, prima.

Laufen:

Raus aus dem Wechselzelt, locker anlaufen. Wäre der Untergrund nicht so holprig (trotz Teppich), würde ich mich besser fühlen. Man muss einfach höllisch aufpassen, wo man wie hintritt, gerade nach der langen Zeit auf dem Rad, wenn man sich völlig steif fühlt. Waren die Temperaturen auf dem Rad angenehm (bei stark bewölktem Himmel und leichtem Wind), so riss nun pünktlich zu Beginn des Laufes gegen 15.15 Uhr die Bewölkung auf, die Sonne kam hervor und die Temperaturen kletterten in Null-Komma-Nix auf über 30 Grad. Na klasse. Auch hier wurden nun Erinnerungen an 2006 wach. Also: An jeder Verpflegung Eis unter die Mütze, Wasser auf den Kopf und über den Körper, Trinken, Trinken, Trinken. An Essen brauche ich gar nicht denken. Die ersten beiden Kilometer gehen gut und locker, dabei Tempo mit einem Schnitt deutlich unter 6 Minuten eigentlich zu schnell. An der Strecke ruft mir Bernd, ein Sportfreund von Dieter zu, dass dieser nur 20 Sekunden vor mir sei. Doch es erscheint mir utopisch, ihn einzuholen, das ist sein Wetter, da wird er ordentlich Gas geben.



Also halte ich Ausschau nach Evelyn, die als superstarke Schwimmerin mit deutlichem Vorsprung aus dem Wasser gekommen sein muss. Ihre Radleistung kann ich nicht einschätzen, in etwa wohl vergleichbar mit der meinigen. Beim Wechseln habe ich bestimmt etwas Zeit gut machen können. Mal schauen. Wir laufen ja nicht gegeneinander. Bei so einem Wettkampf ist der innere Schweinehund der größte Gegner, den gilt es in Schach zu halten. Schon bald spüre ich meine Beine, die schwindende Kraft oder den abnehmenden absoluten Willen – und halte dagegen. Auf der Sachsenhäuser Seite entdecke ich dann endlich Ulrike, Kerstin und Isabelle. Aber so richtig froh wirke ich auf die Damen mit meinem Schimpfen: SO EIN MISTKRAM, ALLES BLÖD wohl nicht. Ohne mich länger aufzuhalten, versuche ich weiterzulaufen, mich nicht frühzeitig ins Gehen zwingen zu lassen. Mein Wunschziel, den Marathon beim IM im dritten Anlauf durchzutrabben, hatte ich ja vorher schon begraben. Jetzt kämpfe ich um jeden gelaufenen Kilometer. Auf Höhe des so genannten Ruderdorfes dann das erste, grüne Bändchen. Kurz danach sehe ich Stefan, ein ehemaliger Kollege, und seine Frau, am Rand der Strecke, beide sind in

diesem Jahr wieder beim 70.3. in Wiesbaden dabei. Er meint nur: DU KANNST ES AUCH NICHT LASSEN! Meine Antwort: IST DAS LETZTE MAL. Ich laufe weiter. Dort vorne, ein rotes Oberteil, weiße Kappe, schwarze Hose, dunkle Haare – ob das Evelyn ist? Ihr Laufen wirkt ebenfalls nicht mehr ganz frisch, jetzt schon. Nach wenigen Minuten habe ich sie erreicht, es ist Evelyn. Im Gesicht entweder Sonnencreme oder eine Salzkruste.... oh je. Sie meint nur: ALLES KLAR? LÄUFT GUT BEI DIR, ODER? Meine Antwort: NEEE, GAR NICHT. Und laufe an ihr vorbei. Sicherlich in dem Moment reichlich frustrierend für sie. Aber so kehren sich die Dinge über die lange Zeit bzw. Distanz um. Nach dem Schwimmen war es an mir, reichlich desillusioniert zu sein. Inzwischen nehme ich an jeder zweiten oder dritten Station eine Prise Salz zu mir (igitt), die mit Wasser und Cola runtergespült wird. Nach Abschluss der ersten Laufrunde (10,5 km in 5:41 km/h) gestehe ich mir den Wechsel zwischen zügigem Laufen und flottem Gehen zu. Es ist enorm schwer, Körper und Kopf in dieser Phase halbwegs bei der Stange zu halten bzw. den jaulenden Schweinehund mundtot zu machen. So geht es weiter und weiter. Schritt für Schritt, Meter für Meter, Kilometer für Kilometer. Immer wieder entdecke ich neue Gesichter an der Strecke, die unter anderem wegen mir ans Mainufer gekommen sind: Chauffeur Heinz mit Eva und Mark, Marlis (unser aller Frau Doktor), Laufpartnerin Regina mit (Sport)-Freund Klaus (Chauffeur der letzten Jahre), Astro, Birgit vom Weiltal-Marathon, Ute vom Ausrüsterladen, Elke (die Frau von Dieter), Mikel und Martina (die Skifreunde), Brigitte (die ich 2008 beim Frankfurt-Marathon begleitet habe), Bea, Tini, Michael aus Ober-Eschbach (der auch wieder in Wiesbaden beim 70.3 startet). Sicherlich sind da noch mehr, die ich nicht entdecke oder ich vergesse hier welche namentlich zu nennen – seht es mir bitte nach. Dennoch DANKE AN ALLE, die mich und alle anderen Athleten so phantastisch unterstützt haben. Das hält einen wirklich am bzw. im Rennen. In der Gewissheit, dass das Ziel erreichbar ist, hangele ich mich von Verpflegung zu Verpflegung, gehen, wieder zügig anlaufen, gehen, immer wieder und wieder.



So kommen die drei weitere Bändchen hinzu: gelb, blau und rosa! Auf der letzten Runde große Verabschiedung von den tollen Helfern an der Strecke – auch hier ein großes DANKESCHÖN AN ALLE, ALLE HELFER (während der gesamten IM-Tage waren über 4000 Freiwillige im Einsatz – pro Athlet also ca. zwei Helfer). Und am Ende doch noch mal Gas geben, eine neue Laufbestzeit beim Ironman ist immerhin noch möglich. Da vergisst man plötzlich alle Schmerzen, alle Kraft- und Lustlosigkeit, ungeahnte Reserven drängen ans Licht, wollen raus, bahnen sich ihren Weg. Ich nehme die Mütze ab, stecke sie hinten ins Trikot, streiche die nassen Haare zurück. Die letzten 300 Meter, endlich darf ich in den rechten Laufkanal Richtung Römer einbiegen. Vorbei geht es an den Tribünen am Mainkai. Der Körper richtet sich wieder auf, die Beine können wieder rennen, das Gesicht kann wieder strahlen! Und dann kommt er: Der berühmte Rechtsknick, der rote Teppich, der einmalige Zieleinlauf von Frankfurt. Links und rechts feuern mich wildfremde Menschen an, ich strecke die Arme aus, überhole noch einen Athleten um dann freie Bahn für mich zu haben, sehe links Regina und Klaus, klatsche ab, nehme die Arme hoch, jubele und sehe das Ziel vor mir – GESCHAFFT! Leider bleibt der Athlet vor mir (mit Kleinstkind auf dem Arm) im Ziel stehen, posiert fürs Foto und ich spüre, dass die Fotografen die Kameras nicht mehr rechtzeitig schussbereit kriegen, schade, ärgerlich, aber am Ende auch egal. ICH BIN IM ZIEL! Nach 12:36:55 h hat der aktive Teil meines Tages X sein glückliches, stolzes und zufriedenes Ende gefunden.



Nach dem Rennen:

Etwas wackelig auf den Beinen gehe ich weiter, bekomme Medaille und flauschiges Handtuch umgehängt, eine persönliche Begleiterin („Catcher“) erkundigt sich nach meinem Befinden (alles o.k.), führt mich in den Athletengarten, wo mir zunächst der Leihchip abgenommen wird. Mein erster Gang führt direkt an den Bierwagen, endlich die Belohnung – ein Weizen MIT ALKOHOL. Wie gut, wie herrlich. Und hart erarbeitet. Nächste Station: T-Shirt-Ausgabe. Im Gegensatz zu 2006 und 2008 gibt es sogar Frauenshirts, prima. Mir gefallen die hellblauen Hemden gut, Poloschnitt für die Herren, kragenlos tailliert für die Mädels. Weiter zum Urkundenausdruck: Nach

weniger als fünf Minuten habe ich die Urkunde in der Hand (bemerke erst später, dass einige Zeiten durch die Chip-Tauscherei fehlen, aber auch diese werden flott nachgeliefert und ausgedruckt). Erste SMS erhalten und verschickt, kurzer Anruf bei Ulrike (dass ich noch einen Moment brauche). Nun endlich mal weißen Beutel holen, raus aus den nassen Klamotten und (zugegeben ungeduscht und etwas hüftsteif) rein in frische Sachen, Finishershirt an, Medaille um den Hals. Ach ja, beim Ausziehen der Schuhe fällt ein fingernagelgroßer Stein aus dem linken Schlappe, der hat mich also die ganze Zeit geärgert und eine Blutblase an der Innenseite der Ferse produziert! Sonst sehen die Füße gut aus. Soweit wieder hergerichtet dackele ich zum Versorgungszelt: Ein Käse-Schinken-Brötchen, zwei Stücke Kuchen, dazu die Reste vom ersten Weizenbier! Während dieser Stunde nach dem Zieleinlauf konnte ich schon Thomas und auch Dieter als frisch gebackene Eisenmänner beglückwünschen, was haben beide gestrahlt! Und nur kurze Zeit später hat Evelyn ebenfalls ihr Ziel erreicht, Eisenfrau unter 14 Stunden – Chapeau!

Mit Thomas im Schlepp treffe ich meine Lieben wenig später am Eisernen Steg (Treffpunkt: Bierwagen) wieder, lasse mich umarmen, drücken, feiern. Einige treten bald schon den Heimweg an, alle sind schließlich den ganzen langen Tag auf den Beinen gewesen und mussten die Hitze genauso ertragen wie die Athleten. Heinz gibt über Handy Bescheid, er hat inzwischen netterweise mein Rad sowie die Beutel (rot und blau) aus der Wechselzone geholt, die Ausgabe sei zügig und problemlos vonstatten gegangen. Mit Ulrike und Kerstin geht es gegen 21.30 Uhr noch einmal auf die Tribüne vor dem Römer – zum ersten Mal wollte ich die Finishline-Party nicht zu Hause am Fernseher, sondern live erleben. Bis 22 Uhr werden noch zahlreiche Finisher den Römerberg hochgetrieben, angefeuert mit fetziger Musik und dem Lärm tausender tobender Menschen. Optisch wird das Spektakel untermalt von roten und weißen Luftballons sowie einer famosen Lasershow. Punkt 22 Uhr dann aber Schluss – Musik aus, Ziel zu – fertig. Alle, die nun noch auf der Strecke oder gar schon im Zielkanal sind, haben es leider nicht rechtzeitig innerhalb von 15 Stunden ins Ziel geschafft.

Zahlen, Daten, Fakten:

SWIM	BIKE	RUN	OVERALL	RANK	POS. W45-49
1:44:52	6:20:46	4:24:05	12:36:55	1471	13
LEG		DISTANCE	PACE	RANK	POS. W45-49
TOTAL SWIM		3.8 km (1:44:52)	2:45/100m	2170	34
BIKE SPLIT 1: 12km	12km (25:18)		28.46 km/h		
BIKE SPLIT 2: 99km	87km (2:55:00)		29.14 km/h		
BIKE SPLIT 3: 185km	86km (3:00:28)		27.60 km/h		
TOTAL BIKE: 185km	185km (6:20:46)		28.36 km/h	1916	24
RUN SPLIT 1: 10.5km	10.5km (9:12:40)		5:41/km		
RUN SPLIT 2: 21km	10.5km (10:19:23)		6:21/km		
RUN SPLIT 3: 31.5km	10.5km (11:28:30)		6:34/km		
RUN SPLIT 4: 42.2km	10.7km (12:36:55)		6:23/km		
TOTAL RUN	42.2 km (4:24:05)		6:15/km	1471	13

TRANSITION
T1: SWIM-TO-BIKE
T2: BIKE-TO-RUN

TIME
5:08
2:04

Persönliches Fazit:

In Anbetracht der aktuellen Umstände (Neoverbot, längere Radstrecke, Gluthitze beim Laufen, störende Magen- und Schaltungsprobleme) und der nicht immer einfachen Vorbereitungszeit (langer Winter, verregnetes Frühjahr, gesundheitliche Probleme der Mutter mit daraus resultierender, zusätzlicher psychischer Belastung) bin ich mit dem gesamten Wettkampf sehr zufrieden – sowohl von der Endzeit her, aber insbesondere vom Verlauf bzw. der Einteilung. Schon vor dem Rennen war mir klar, dass dieser lange Tag überwiegend von einer ordentlichen Taktik bestimmt sein wird. Dem Schwimmen als schwächster Disziplin nicht zuviel Bedeutung beimessen, auf dem Rad zurückhaltend bleiben und schließlich die Laufstärke ausnutzen, dazu zügige Wechsel, sich nicht mit Unwichtigkeiten (Ärgernissen) aufhalten, innerlich möglichst locker bleiben, nach vorne schauen. Klar gab es auch Tiefpunkte, Phasen der Lustlosigkeit oder auch Unmutsäußerungen, und auch der Körper hat einige Male signalisiert, dass ich mich an der Belastungsgrenze befinde. Aber das ist bei solch einer Herausforderung normal. Die Kunst ist dann, richtig zu reagieren: Sich selber am Schopf aus dem mentalen Loch zu ziehen oder einfach einen Gang zurückzuschalten.

So war auch die dritte Vorbereitung für, die dritte Teilnahme am und das dritte Finishen beim Ironman wieder eine ganz besondere Station in meinem Leben, als Sportlerin und auch so. Es sind immer neue Herausforderungen, Erfahrungen und Erlebnisse, die dem Ganzen die große Spannung und den besonderen Reiz verleihen. In unserer durchorganisierten und verplanten Welt erlebt man auf diese Weise ein sehr spezielles persönliches Abenteuer, man erfährt und lernt ungeahnte Dinge über sich, besteht neue Herausforderungen, durchlebt Höhen und Tiefen, im Training wie letztendlich auch im Wettkampf selber. Sicherlich sollten diese Extremsituationen und –belastungen nicht zu oft gesucht werden, aber so ab und an geben sie dem Alltag sowie der Absicherung „gegen Alles und Jeden“ in diesem Leben das gewisse Etwas. Grenzerfahrungen erweitern eigene Begrenzungen, hinterher ist man ein Stück freier im Denken, Fühlen und Handeln – meine persönliche Erfahrung.

Ausblick:

Träume muss es geben im Leben, aber muss jeder Traum verwirklicht werden?

Und wenn ja, wann?

Alles zu seiner Zeit.

Nun hat anderes in meinem Leben Priorität – eben alles zu seiner Zeit. Für mich heißt es daher, erst mal sportlich kürzer treten, kleinere Brötchen backen, weiter mit Lust und viel Freude sporteln (dabei vielleicht mal besser Schwimmen lernen?!) – und die Träume bewahren.

Dank:

Nochmals vielen Dank an alle, die ein Jahr lang an mich gedacht und mir am 04.07.2010 die Daumen gedrückt haben.

Ohne diese tolle Unterstützung hätte mir einiges für den Tag X gefehlt: Optimismus, Mut, Wille, Energie, Kampfgeist, Spaß – das alles kam auch von euch!