

## IRONMAN European Championship Frankfurt 2008

Jetzt sitze ich, die Beine schmerzen, normales Gehen und vor allem Aufstehen ist nicht drin. Treppen gehen gar nicht. „Der längste Tag des Jahres“ ist Geschichte. Frankfurt hat einen denkwürdigen Tag erlebt. Chris McCormack siegte mit einer Superzeit. Und ich war dabei. Doch es war hart!

Es war meine zweite IRONMAN-Distanz nach Roth 2007. Es war die offene Europameisterschaft (d. h. auch ein Nicht-Europäer kann Europameister werden) in Frankfurt mit dem bestbesetzten Teilnehmerfeld bei einem IRONMAN außerhalb von Hawaii.

Mein Training dazu begann im Oktober 2007. Mit Trainingsplänen aus der Zeitschrift „Triathlon Training“ bereitete ich mich auf Frankfurt vor. Die Vorbereitung verlief dieses Jahr störungsfreier als im Jahr zuvor. Lediglich im Februar hatte ich eine Laufpause von zwei Wochen wegen anhaltender Knieprobleme. Das kalte aber vor allem nasse Wetter bis Ende April ließ die Radkilometer nicht zur gewünschten Entfaltung kommen. Erst ab Mai konnte ich hier richtig zulegen. Vor allem beim Schwimmen und Laufen war es dieses Jahr möglich nochmals meine Umfänge zu steigern. Ab März trainierte ich regelmäßig 9-10 mal pro Woche (2 x Schwimmen, 3 x Rad, 3 x Lauf und 2 x Rumpfstabilisations- und Krafttraining). In Spitzenwochen trainierte ich 20 Stunden lang. Etwa 90 % meines Trainings absolvierte ich alleine.

Meine Umfänge ab dem 01.01.2008 bis zum Start des IRONMAN Frankfurt am 06. Juli lauten:

98 km Swim	+ 25 % zum Vorjahr	
4900 km Bike	+ 2 % zum Vorjahr	
950 km Run	+ 22 % zum Vorjahr	
300 Stunden reine Trainingsbelastung	+ 8 % zum Vorjahr	

Die Bestzeiten bei einigen Vorbereitungswettkämpfen waren vielversprechend und mein erster Sieg bei einer kleinen Triathlonveranstaltung (ca. 180 Teilnehmer) sowie der überraschende Titel des Polizeilandesmeisters Baden-Württemberg gegen einen übermächtig erscheinenden Kollegen gaben Rückschlüsse darauf, dass die Einteilung meines Trainings in Zyklen (3 Wochen lang die Umfänge steigern, dann eine „Ruhewoche“ mit nur 5 – 6 Trainingseinheiten) Früchte trug.

Gut vorbereitet ging ich also mit meinem neuen Zeitfahrrad an die Aufgabe, mein selbst gestecktes Ziel von unter 10 h in Angriff zu nehmen. In Roth hatte

ich mit 10 h 22 min gefinisht, wobei die Strecke in Roth generell einige Minuten schneller sein dürfte, als die Strecke in Frankfurt.

### **Der Tag davor:**

Am Samstag fahren wir mit dem Wohnmobil nach Frankfurt. Die Startunterlagen müssen direkt am Römer, wo auch die Finishline ist, abgeholt werden. Dann fahren wir an den Start zum Langener Waldsee ca. 15 km außerhalb von Frankfurt. Hier wird geschwommen und aufs Rad gestiegen. Samstags muss schon das Rad abgegeben werden. 2800 Personen haben sich für den IRONMAN gemeldet. 2200 werden am Sonntag nur am Start stehen. Das ist jedes Jahr so. Die fehlenden 600 Starter sind entweder krank, verletzt oder haben zu wenig trainiert. 400 Euro Startgeld für den A....

Bei der Radabgabe sehe ich wieder hunderte Typen, braungebrannt und durchtrainiert bis ins letzte Detail. Jeder sieht hier so aus, als könnte er das Ding morgen gewinnen. Und fast jeder schiebt eine Carbonmaschine vor sich her. Ich habe mir im Winter ein Zeitfahrrad für ca. 3500 Euro gekauft. Ich wette, dass über die Hälfte aller Starter definitiv teurere Fahrräder ihr Eigen nennen, als ich. Materialschlacht Triathlon. Wie wahr.

Bei der Radabgabe gehe ich zu einem kostenlosen Bike-service und berichte, dass ich seit einiger Zeit Probleme mit meinem Lenker (Steuersatz) habe. Ab dem Zeitpunkt bin ich ganz sicher derjenige, der an diesem Tag am Längsten an diesem Stand verweilt. Mindestens eine halbe Stunde benötigen zwei wirklich sehr kompetente Mechaniker, um das Problem zu lösen. Problem dabei: der Lenker muss um 1 cm nach unten verlagert werden, was bei den 180 km sehr schmerzhaft für meinen Rücken werden könnte. Aber dazu später mehr. Ansonsten klappt alles sehr gut und der „Längste Tag des Jahres“ kann kommen.

### **Los geht's:**

Nach einer unruhigen Nacht mit etwa einer Stunde Schlaf geht's mit dem Athleten-shuttle vom Zeltplatz in Frankfurt zum Start. Nochmals Reifen aufpumpen (12 bar), Getränke auffüllen, Energieriegel und –Gels am Rad befestigen, der obligatorische Dixiehäuschen-gang mit 25 min anstehen, Neoprenanzug an und ab ins Wasser. Die Profis und einige ambitionierte Starter sind zuerst dran (ca. 350 Starter). Eine Viertelstunde später sind wir restlichen ca. 1850 an der Reihe.

### **3,8 km Schwimmen:**

Der erste Kilometer wird für mich der Schlimmste, seit ich Triathlon betreibe. Die „Größte Waschmaschine der Welt“ macht ihrem Namen alle Ehre. Ich habe nur Füße und Hände im Gesicht, bekomme einige Schläge und Tritte ab und schlucke auch drei Mal richtig Wasser. Danach hat sich das Feld halbwegs sortiert und das Gewühl wird weniger. Nach 2,2 km ist ein kurzer Langgang eingefügt. Nach dem Landgang springe wieder ins Wasser aber was ist das? Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben einen Wadenkrampf beim Schwimmen. Schon in Roth hatte ich einen Krampfansatz beim Schwimmen, doch diesmal ist es ein ausgeprägter Wadenkrampf. Im hüfthohen Wasser dehne ich ca. 10 Sekunden meine Wade. Dann denke ich: „Bringt eh nichts“ und schwimme mit Krampf weiter. Nach 100 m ist es vorbei und ich kann mit etwas stärkerem Beinschlag die Wadenmuskulatur wieder lockern. Insgesamt ist es gefühlt (man weiß ja nicht wie schnell man wirklich unterwegs ist) ein schlechtes Schwimmen meinerseits. Geplant war unter 1 h 04 min (Zeit in Roth). Doch als ich nach 3,8 km den Fluten entsteige zeigt die Uhr unter 57 min an. Hammer!!! Ich befürchte zwar, dass die Strecke etwas kürzer war, aber da die meisten Athleten mit denen ich gesprochen habe nur etwa 1 bis 2 min schneller waren als geplant, bin ich wohl wohl zusätzlich noch super geschwommen. Meine angereisten Freunde sehe ich beim Laufen in die Wechselzone auch noch. Großer Jubel auch bei ihnen, da sie ja über meine Zeitvorstellungen Bescheid wissen.

### **180 km Rad:**

Der erste Wechsel läuft irgendwie nicht so toll, da die Füße voller Sand sind und ich nunmal barfuss in die Radschuhe gehe. Da muss ich die Füße schon sehr sauber bekommen. Als ich aufs Rad steige und nach ein bis zwei Kilometern auf meinen Tacho schaue kommt der nächste Schock: meine Geschwindigkeitsanzeige sowie meine Trittfrequenzmessung, an der ich mich bei Wettkämpfen immer orientiere, funktioniert nicht! Das gab es noch nie! Kann mir nicht vorstellen, dass da jemand rummanipuliert hat, denn wer hat denn Interesse mir langsamer IRONMAN-Wurst einen reinzuwürgen? Eigentlich keiner. Naja, jetzt muss ich mir halt meinen km/h-Schnitt immer selbst ausrechnen, da alle 30 km Streckenschilder stehen. Meine Beine fühlen sich eigentlich ganz gut an und es läuft rein gefühlsmäßig. Bei Hälfte der Radstrecke (km 90) habe dann auch etwa einen Schnitt von 36 km/h, was meinen Vorstellungen entspricht. Ich wollte auf jeden Fall unter 5 h 10 min auf dem Rad brauchen (Roth: 5:16 h). Aber auf der zweiten Runde kommt plötzlich heftiger Wind mit einigen sehr starken Böen auf. Meine Beine sind auch nicht mehr die Besten und mein Rücken hatte sich schon bei km 60 das erste Mal gemeldet. Nun zahle ich doch dafür, dass mein Lenker am Vortag runtergesetzt wurde. Ständig muss ich aus der Aeroposition nach oben in den Oberlenker

gehen und meinen Rücken dehnen, da sonst eine Blockade droht, die bis in die Oberschenkel streuen kann. Nach einer völlig verkorksten zweiten Radrunde rolle ich nach 5 h 15 min in die zweite Wechselzone. Auf dieser Runde habe ich etwa 10 min auf die erste eingebüßt. Mein Ziel unter 10 h zu bleiben wird nun ein schwieriges Unterfangen. Der zweite Wechsel klappt ganz gut, obwohl ich Kompressionsstrümpfe anziehe (diese leicht schwul aussehenden Stützstrümpfe wurden allerdings von fast 25 % der Teilnehmer getragen).

### **42,195 km laufen**

Als ich auf die Laufstrecke einbiege beginne ich zu rechnen. Ich benötige einen Marathon mit 3 h 41 min, um unter 10 h zu finishen. Angesichts der Tatsache, dass ich in Roth 3 h 54 min für den Marathon benötigte, scheint das relativ unwahrscheinlich. Doch ich spüre schon auf den ersten Metern beim Laufen, dass die Beine, im Gegensatz wie auf dem Rad, noch gut sind. Also denke ich mir: „Probieren kannst du es“. Hierfür benötige ich einen km-Schnitt von etwa 5,15 min. Das habe ich mir auf den ersten Kilometern ausrechnen müssen. Nicht so einfach, wenn schon „ein wenig“ kaputt ist. Der Anfang läuft super. Die Laufstrecke ist in 4 Runden à 10,5 km plus eines Zielkanals zum Römer von etwa 200 m eingeteilt. Die ersten 10 km laufe ich etwa in 47 min. Super Beine. Auch auf der zweiten Runde sind die Beine noch in Ordnung und die zweiten 10 km laufe ich etwa in 52 min. In Roth ereilte mich der Mann mit dem Hammer bereits bei km 17. Dieses Jahr geht es bis etwa km 25 gut. Ich versorge mich ausreichend mit Cola, Isostar, Red Bull, Melone, Trauben, Wasser, Eiswürfeln, Kuchen, Energieriegeln, Tuc-Kecksen, Energiegels, Bananen etc.

Bei km 25 merke ich dann, wie die Beine merkbar schwerer werden. Der km-Schnitt geht zeitweise auf 5,20 min. Aber da ich anfangs ein kleines Polster rausgelaufen habe, denke ich, dass es reichen müsste, wenn keine Krämpfe o. ä. kommen. Doch sie kommen: Zunächst krampfen bei km 30 alle 5 Zehen des linken Fußes minutenlang. Das ist aber noch nicht so schlimm. Da kann man fast ungehindert weiterlaufen. Aber ich bemerke auch, wie mein rechter hinterer Oberschenkel leichte Krampfansätze zeigt. Mit der Reduzierung des Tempos kann ich das aber zunächst noch einmal aufschieben.

- Zur Laufstrecke muss ich hierbei noch etwas anfügen: die 10,5km- Runde führt zu beiden Seiten des Mains entlang. D. h. man muss pro Runde zweimal über eine Brücke über den Main. D. h. wiederum, dass man zweimal pro Runde hoch auf die jeweilige Brücke laufen muss. Mir war diese Problematik bekannt, weshalb ich mein Lauftraining extra darauf auslegte (ich sag nur 27 km à 9 Runden im Dämmelwald = 9 Mal hoch zum Minigolfplatz). Trotzdem ist ein IRONMAN natürlich eine andere Situation und Herausforderung -

Bei km 32 komme ich zur drittletzten Brückenüberquerung. Meine Freunde stehen zu dem Zeitpunkt genau an diesem Bergaufstück. Und dann kommt er: DER Oberschenkelkrampf. Direkt vor meinen Freunden. Ich bleibe stehen und versuche gegen zu dehnen. Es klappt ein bisschen. Ich versuche weiterzulaufen und es krampft erneut sehr heftig, sodass ich sogar schreien muss. Ich muss wieder stehen bleiben. Wieder dehnen. Nur unter starken Schmerzen und ständigen Krampfansätzen kann ich weiterlaufen. Das Ziel ist in weite Ferne gerückt, da ich zwar im Flachen noch halbwegs laufen kann, aber es liegen ja noch zwei Brücken vor mir. Als es wieder flacher wird, geht es wieder ein bisschen besser und ich kann wieder meinen Schnitt halten. Ich erhöhe sogar nochmals ganz leicht das Tempo, um noch eine Chance zu haben die SUB10 zu schaffen.

Nach 5 harten Kilometern, in denen ich mich mit allem vollstopfte, was ich an den Verpflegungsstellen zu essen und zu trinken bekomme, kommt die erste Brücke. Der rechte Oberschenkel fängt zwar schon wieder an zu zucken, doch ich schaffe es bis nach oben und kann mich auf der gegenüberliegenden Seite im leichten Gefälle wieder etwas erholen. Nun beginnt die richtige Rechnerei, da bei den Kilometerangaben immer ganze oder halbe km-Angaben stehen, es aber bis ins Ziel z. B. noch 4,7 oder 3,2 oder 1,7 km sind, da ein Marathon ja bekanntlich 42,2 km hat. Ich realisiere, dass es reichen kann, wenn ich die letzte Brücke packe. Wenn!!! Was jetzt kommt ist völlig bescheuert: ich brabble irgendwelches Zeugs vor mich hin wie: „du hast doch nicht 9 Monate lang für den Scheiß hier trainiert, um es dann auf den letzten Kilometern zu versauen“ oder „im Ziel stehen ein Haufen Leute, die extra wegen dir nach Frankfurt gekommen sind“ oder „du bist doch nicht von so vielen Parties früher nach Hause um richtig trainieren zu können, und dann so was...“. Solche und noch ganz andere seltsame Dinge, die ich hier gar nicht alle nennen kann, hab ich mir da aufgesagt. Aber alles kann ich hier nicht schreiben. Das wäre nämlich viel zu peinlich.

- Meine Oberschenkel fühlen sich an wie Stahl. Völlig verhärtet. Eigentlich geht nichts mehr. Der Rücken schmerzt vom Rad, meine Kniekehlen sind wundgescheuert vom Triatloneinteiler. Vom Radfahren habe ich (nachträglich festgestellt) eine ca. 1,5 cm lange offene Risswunde im Sitzfleisch, die durch den ganzen Schweiß brennt wie Hölle. Der Nacken ist völlig versteift und auf den Boden schauen geht nicht mehr. Dies sind nur einige der körperlichen Problemchen an Ende dieses Marathons -

Ich kann mein Tempo wieder bis zur letzten Brücke halten. Die Entscheidung ist nah. Wenn ich drüber komme reicht es, wenn nicht, nicht. Nach ca. 20 m des Anstiegs kommt der Krampf. Vorher hatte der Oberschenkel schon wieder begonnen zu zucken. Ich will eigentlich stehen bleiben und dehnen. Aber dann reicht es nicht! Ich laufe weiter und der Oberschenkelkrampf läuft zur

Höchstform auf. Er krampft durchgehend. Doch dann bin ich auf dem Scheitel der Brücke und ich musste nicht gehen. Nun geht es etwas bergab. Aber der Krampf hört nicht mehr auf. Ist jetzt aber auch egal, denke ich mir. Wenn ich hier mit Krampf hochgekommen bin, komm ich damit auch ins Ziel. Und so laufe ich die letzten 2,5 km dieses für mich denkwürdigen Marathons mit durchgehendem Oberschenkelkrampf und biege nach 42,0 km von der vierten Runde ab auf die 200 m lange Zielgerade. Kurz denke ich: „Hoffentlich ist der Marathon aus irgendwelchen bauartbedingten Gründen nicht vielleicht 42,4 km o. ä. lang“. Doch dann sehe ich das Zieltor. Meine Freunde haben es auch schon wieder hierher geschafft und freuen sich mit mir mit. Alle miesen Gedanken und auch alle Schmerzen verfliegen. Ich vernasche noch drei Athleten mit einem kleinen Sprint auf der Zielgeraden und finishe mit 9:58:27 h beim IRONMAN Frankfurt 2008!

Ein Traum wird wahr!!! Ziel erreicht!!!

Im Zielbereich schön unter Edelduschen von Hansgrohe geduscht und dann von 2 (!!!) Mädels gleichzeitig massiert worden.

Ein super Tag!

### Sonstiges

Meine Endplatzierung ist besser als erwartet, obwohl grundsätzlich völlig unwichtig:

Gesamt: 317. von 1910 Finishern (Gemeldet waren 2800; am Start 2200!!!)  
Da hat es wohl nicht nur meine Radzeit vom Winde verweht ;-)

Aber die Zeiten der Profis waren doch super schnell!?!?!?, werden sich einige sagen. Richtig. Aber durch deren vorgezogenen Start (15 min) und dadurch, dass sie nun mal doch einiges schneller sind, hatten sie wohl wesentlich weniger Wind beim Radfahren, als die später gestarteten Alterklassensportler.

Was ich hier noch erwähnen muss ist die Radstrecke. Das ist die hässlichste und seelenloseste Radstrecke die ich mir persönlich im Rahmen eines Wettkampfes vorstellen kann. Fast dauerhaft miserabler Straßenbelag mit Schienen, Schlaglöchern, etc. Verglichen mit Roth sind wesentlich weniger Zuschauer an der Radstrecke und es mangelt an Höhepunkten. Es gibt lediglich zwei angebliche „Berge“ (meiner Meinung nach nur Hügel), an denen ein bisschen Stimmung ist. Die 300 m Kopfsteinpflaster sind der absolute Mist. Was dort alles auf der Strecke lag, was Athleten verloren hatten. Unglaublich. Völlig überflüssig.

Der Marathon ist dagegen ein Traum. Laut offiziellen Schätzungen waren etwa 180.000 Zuschauer allein beim Lauf. Und das sozusagen multipliziert mit 4, da es ja 4 Laufrunden sind. Das pusht wirklich.

Insgesamt ist der IRONMAN Frankfurt mit seinen über 4000 Helfern (u. a. 400 Polizisten, 300 Sanitäter, etc.) super organisiert. Es klappt alles. Lediglich die Radstrecke ist besch ... Apropos Polizisten: Der oben erwähnte übermächtig scheinende Kollege, Marco Hufnagel, revanchierte sich bei mir für die knappe Niederlage beim Kraichgau-Triathlon und finishte in 09:04 h und Gesamtplatz 35!!! Gratulation an Marco und lass es in Hawaii schön krachen.

Und hier noch eine kleine Anekdote: Auf meiner ersten Laufrunde nahm ich mir - wie immer - einen Becher voller Eiswürfel und wollte ihn mir - wie immer - zur Kühlung des Kopfes, hinter das Laufcap schütten. Irgendwie kam mir aus heiterem, heute nicht mehr nachzuvollziehendem Himmel die Idee, ich könnte mir die Eiswürfel auch in den Triathlonanzug schütten. Zur Kühlung natürlich. Gesagt getan ...AN ALLE MÄNNER: TUT SOWAS NIEMALS!!!!!!! Als mir mein Tun bewusst wurde war es schon zu spät. Nach wenigen Sekunden wollte ich in ein Dixie-Häuschen o. ä. und nachschauen, ob noch jemand da ist. Es kam mir nämlich so vor, als ob da nix mehr wäre. Angst bricht aus. Man tastet ständig nach. Die Zuschauer schauen komisch und denken sich ihren Teil. Oh Gott war das bitter. Nach einigen Minuten war aber wieder alles OK ;-)

Zuletzt möchte ich meiner Familie und meinen Freunden danken, die an der Strecke standen und mich den ganzen Tag lang angefeuert haben: Caro, Mom, Gütsch, Sush, Sebi, Tasch, Rößler, Heike, Flo L. und Flo S. Ihr seid sooooo oft an der Strecke (vor allem natürlich beim Marathon) gewesen, dass ich manchmal überhaupt nicht mehr kapiert habe, wie ihr das gemacht habt. Ohne euch wäre es definitiv keine SUB10, sondern wohl eher eine 10:05 h oder so ähnlich geworden. Danke!!!!

Außerdem möchte ich mich beim Unternehmen [www.tripugna.com](http://www.tripugna.com) für die Unterstützung bedanken.

Gruß Tobi