

Ironman Germany 2007

Ein Athletenbericht von

Dr. Hanns-Uwe Richter, Nr. 1951, Finisher in 12:49.13 h

hanns-uwe.richter@t-online.de

Der Bericht ist insbesondere für diejenigen gedacht, die zum ersten Mal an einem Ironman teilnehmen wollen.

Zu meiner Person:

Ich bin 45 Jahre alt, verheiratet mit Jutta und habe einen zwölfjährigen Sohn Arne. Beruflich bin ich Partner der Heidelberger Anwaltskanzlei Schlatter.

Auf dem Weg zum Triathleten

Bis zum Jahr 1998 war ich starker Raucher. Meinen sportlichen Ausgleich suchte und fand ich im Fußball bei den Alten Herren des Heidelberger SC. Am 2. Januar 1999 wurde ich „Endlich Nichtraucher“. Nach und nach fand ich Gefallen an 3 bis 4 km „Jogging“-Läufen. Dann kaufte ich mir ein Mountainbike und fuhr damit in den Heidelberger Höhen Königstuhl, Weißer Stein und Heiligenberg. Im März 2002 las ich die Ankündigung zum HeidelbergMan im August. Schnell fanden sich zwei weitere Freunde für eine Staffel. Und dann passierte etwas: Meine zwei Mitstreiter konnten aus unterschiedlichen Gründen nicht teilnehmen. Was tun? Da es noch 4 Monate bis zum Wettkampf waren, meldete ich mich als Einzelstarter an: 1,7 km Brustschwimmen mit der Strömung des Neckars werde ich irgendwie überstehen, den Radkurs auf den Königstuhl kein Problem und 10 km Laufen wird dann auch gehen. Ich habe es überstanden, kam nach einer Zeit von 3:25 h völlig erschöpft, aber glücklich und stolz ins Ziel (Die beiden ersten waren übrigens Normann Stadler und Lothar Leder.).

In den nächsten Jahren machte ich dann mehrfach mit beim Alpentriathlon am Schliersee, beim Kraichgau-Triathlon und natürlich noch drei weitere Mal beim HeidelbergMan.

Der Gedanke an den Ironman reift

Im Jahr 2005 war ich Zuschauer beim Ironman in Frankfurt. Es war unglaublich! Diese Stimmung. Und die Ironmänner und -frauen waren für mich wirklich Menschen von einem anderen Stern, und das, obwohl ich mehrere Kurztriathlons bestritten hatte. Auf jeden Fall reifte an diesem Tag der Gedanke, auch mal ein Ironman zu werden. Am nächsten Tag habe ich mich für 2006 angemeldet!

Im Herbst aber merkte ich, dass ich häufig erkältet war, insbesondere durch die Nase kaum noch Luft bekam. Der HNO-Arzt stellte Nasenpolypen fest, die ich operativ entfernen lassen musste. Auf meine Frage, ob die Operation nicht nach dem Ironman stattfinden könnte, meinte er entsetzt: „Was, mit den Polypen wollen Sie einen Ironman machen?“ Ich überlegte noch lange hin und her, fand mich dann aber doch damit ab, im Mai 2006 unters Messer zu kommen. So war ich 2006 erneut sehnsuchtsvoller Zuschauer beim Ironman in Frankfurt.

Die Vorbereitungen

2007 sollte es dann aber soweit sein. Sicherlich als einer der ersten meldete ich mich zum Ironman an. Dann begann die Vorbereitung, wobei für mich klar war, dass das richtige Training nach Trainingsplan erst im Januar erfolgen wird. Dies bedeutete aber nicht, dass ich bis dahin nichts gemacht habe. Ich bin allerdings mehr nach Lust und Laune Rad gefahren oder gelaufen. Schwimmen brauchte ich nicht zu trainieren, da ich ja sowieso nur Brust geschwommen bin. Das aber hatte bei meinen Triathlons stets dazu geführt, dass ich beim Schwimmausstieg immer wieder Beinkrämpfe bekam und die ersten Kilometer auf dem Rad nicht richtig fahren konnte, weil sich stets das Gefühl einstellte, dass ich gleich wieder einen Krampf bekomme. Nach dem HeidelbergMan 2006 gab mir Jutta einen Flyer mit der Überschrift „Schwimm dich frei“. Darin bot Ironwoman Daniela Weber (Finisherin Ironman Hawaii 2003 und Autorin mehrerer Artikel in der Zeitschrift „triathlon“) Schwimmseminare an, insbesondere sollte man den Umstieg von Brust auf Kraul schnell und effizient lernen. Ich meldete mich für ein Wochenendseminar an und was dann geschah, fand ich unglaublich: Nach dem Wochenende hatte ich wirklich die Grundzüge des Kraulens gelernt! Dass ich mit 45 Jahren noch den Umstieg von Brust auf Kraul gelernt habe, ist für mich eine wunderbare Erfahrung. Ich bin Daniela sehr dankbar dafür (www.daniweber.de). Auf einmal tauchten in meinem Trainingstagebuch auch Einträge fürs Schwimmen auf. Je öfter ich schwimmen trainierte, umso mehr Spaß hat es gemacht, weil die Fortschritte deutlich zu erkennen waren.

Das Radfahren auf meinem Principia RC (26 er Reifen, Shimano 105) klappte sehr gut. Allerdings durfte ich nur keinen Platten bekommen. Denn einen Reifen zu wechseln, konnte ich nicht. Bei einem Platten musste ich Jutta anrufen, um mich abzuholen. Es war mir klar, dass ich das ändern muss. Ich hatte bis dahin mehr Muffensausen, dass mir beim Ironman der Schlauch platzt, als vor den 180 km. Und auch hier hatte ich wieder großes Glück, den richtigen Ansprechpartner zu finden. Bei dem Schwimmseminar mit Daniela Weber lernte ich Chris Weiss (ebenfalls Ironman-Finisher) kennen. Er unterstützte Daniela. Wie ich seiner Homepage (www.chris-werx.de) entnahm, macht er auch Fahrrad-Werkstatt-Support. Schnell war ein Termin vereinbart. Ich konnte ihn ohne Scheu mit Fragen rund um das Fahrrad löchern. Er stellte mir die Sitzposition fachmännisch ein. Natürlich übten wir bzw. ich, wie man einen Schlauch wechselt. Danke, Chris, dass du mir die Sicherheit gegeben hast, dass der Wettkampf nicht gelaufen ist, wenn ich einen platten Reifen bekomme!

Im Januar begann das Training nach Trainingsplan. Der Trainingsplan sah etwa einen wöchentlichen Aufwand zwischen 8 und 14 Stunden vor. Dabei hatte ich einen Halbjahresplan, wobei ich am Anfang jeder Woche die Einheiten auf die einzelnen Wochentage verteilte. Die Einheiten auf den Abend zu legen, war für mich oftmals wegen meines Berufs ein Problem. Da ich glücklicherweise ein Frühaufsteher bin, legte ich Laufeinheiten möglichst auf morgens. Das Schwimmtraining legte ich in die Mittagspause. Das Radfahren fand – gerade ich in den Wintermonaten – am Wochenende statt.

Jutta und Arne unterstützen mich fantastisch! Ich hatte von beiden vollen Rückhalt. Um aber ihre Begeisterung und ihre Unterstützung für mein Vorhaben nicht auszunutzen, versuchte ich das Training möglichst familienfreundlich zu gestalten: An einem schönen Sonntagmorgen im Frühling am Ketscher Altrhein Rad zu fahren und um 10 Uhr mit Brötchen wieder nach Hause zu kommen, hat allen Spaß gemacht!

Nach Pfingsten waren Jutta, Arne und ich eine Woche auf Mallorca. Es war schönes Wetter, aber recht windig. Vormittags war Radfahren angesagt, die Zeit danach war für die Familie reserviert. Im Anschluss an den Urlaub sollte der Kraichgau-Triathlon stattfinden. Dort wollte ich all das testen, was beim Ironman zum Einsatz kommen sollte. Am Wettkampftag hieß es dann, dass ohne Neo geschwommen wird. Meinen schönen, neu bei Sport Brandmüller, Viernheim, gekauften Reaction konnte ich nicht testen. Stattdessen „so“ schwimmen? Im Nachhinein betrachtet konnte mir nichts Besseres passieren. Ich war so stolz, dass ich meinen ersten Triathlon im Kraulstil und das auch noch ohne Neo geschwommen bin. Nach 3:04 h kam ich zufrieden im Ziel an.

Die letzten zwei Wochen vor dem Ironman habe ich das Training drastisch zurückgeschraubt. Erholung und Wohlfühlen stand im Vordergrund. Ich habe glücklicherweise dem Drang nicht nachgegeben, doch noch ein bisschen zu laufen oder ein bisschen Rad zu fahren.

Der Tag „X“ rückt näher

Der Tag „X“ rückte nun immer näher. Die Anspannung stieg. Auf der Homepage des Ironman Germany war ich mindestens 10 mal täglich. Die Listen, die ich mir geschrieben habe, wann ich was zu richten habe, bin ich tausendfach durchgegangen.

Donnerstags habe ich die Startunterlagen geholt, freitags war Wettkampfbesprechung. Dabei hatte ich Gelegenheit, dass von Faris-Al Sultan und mir ein Bild geknipst wurde. Samstag checkte ich das Rad am Langener Waldsee ein. Eine freundliche Helferin geleitete mich zu meinem Platz in der Wechselzone. Dann fuhren wir nach Frankfurt, damit ich mit Jutta und Arne vereinbare, wo sie beim meinem Lauf stehen. Nach einem Schlendern über die Sport-Expo ging es wieder nach Oftersheim.

DER TAG „X“

Um 20.30 Uhr bin ich fest eingeschlafen, um 1 Uhr war ich putzmunter. Kurz nach 3 Uhr sind Jutta und ich nach Langen gefahren. In der Wechselzone begann dann die übliche Zeremonie: Helm richten, Tacho auf Null stellen, Reifendruck prüfen, Radtrikot in Wanne legen, nochmals Reifendruck prüfen, nachschauen, ob Tacho wirklich auf Null gestellt ist, Wechselzone verlassen. Nach ein paar Minuten beginnt das gleiche von vorne.

Noch eine letzte feste Umarmung, ein dicker Kuss, dann verabschiedete ich mich von Jutta. Ich gehe in den Schwimmbereich, halte mich ganz rechts, um mich von den schnellen Schwimmern ein wenig fernzuhalten. Plötzlich sehe ich Jutta wieder, die rechts am Hügel steht. Wir hören gemeinsam das Gebet und die Nationalhymne. Dann geht es los!

Nach den vielen Berichten über das Schwimmen von 2000 Teilnehmern hatte ich das Schlimmste befürchtet. Ich fand aber, dass sich alles im grünen Bereich bewegt hat. Ein paar Klapse auf die Fersen, ein paar Berührungen mit seitlich schwimmenden Teilnehmern, das wars aber auch. Für mich eine völlig neue Erfahrung war, dass ständig Schwimmer um mich

herum waren. Wenn ich früher Brust geschwommen bin, hatte ich viel mehr Platz J. Nach etwa 300 oder 400 m hatte ich dann langsam meinen Rhythmus gefunden. Kein Gedanke daran, wie viele Meter oder besser gesagt Kilometer es noch sind, nur an gleiten, gleiten, gleiten.

Das Schwimmen ging wirklich schnell vorbei. Ab aus dem Wasser und den Landgang hoch. Blick auf die Uhr, die dort hängt. Wahnsinn: Noch nicht einmal 8.30 Uhr. Meine Schwimmzeit war – wie ich später erfuhr – 1:24 h. Neo aus, Radtrikot an, Handschuhe an, Brille und Helm auf, Startnummernband, Socken und Schuhe an; Reifendruck kurz prüfen, Rad schnappen und ab geht's.

Um 8.35 Uhr fahre ich Richtung Frankfurt, sofort trinken und ein Powergel aufnehmen. Nur keinen Hungerast bekommen. Dann kommt nach einigen Kilometern das „beast“; es war aber gar nicht so biestig. Es ist eine tolle Stimmung in Bergen-Enkheim, so müssen sich die Tour-de-France-Fahrer fühlen. Dann die erste Verpflegungsstation, und weiter Kilometer für Kilometer. Die Kopfsteinpflasterpassage von Maintal, verfolgt von wilden Teufeln. Immer wieder hörst du deinen Namen. Ich genieße es so richtig. Tolle Atmosphäre auch in Bad Nauheim und in Friedberg. Noch 20 km bis Bad Vilbel. Und dann der „Heartbreak Hill“. Was habe ich darüber gelesen. Es ist noch viel toller und geiler als es beschrieben war. Zahllose Menschen stehen an der Steigung, ich fahre durch ein kleines Spalier, durch das gerade zwei Räder durchpassen. Es ist unvorstellbar laut. Ich merke nicht, dass es hoch geht. Es ist so, als wenn dich jemand hoch tragen würde. Eine Welle der Begeisterung, die ansteckend ist. Dann geht's noch ein paar Kilometer bis nach Frankfurt. Um 11.45 Uhr beende ich die erste Radrunde, lange vor Kontrollschluss. Jetzt sehe ich Jutta und rufe ihr zu: „Bis in drei Stunden!“ Die zweite Runde geht auch prima. Ich achte darauf, alle 25 Minuten ein Powergel zu mir zu nehmen und viel zu trinken. Ein letzte Mal den Heartbreak Hill und ab geht's zur Wechselzone. Es ist 14.50 Uhr. Meine Radzeit beträgt 6:19 h.

Jetzt nur noch 42 km Laufen, wie wenig kommt mir das nach 180 km vor. 4 x 10,5 km, das wäre doch gelacht. Kurz nach der ersten Verpflegungsstation sehe ich Jutta und danach Conny und Christian. Im 6 min-Schnitt pro Kilometer auf die erste Runde. Die geht schnell vorbei. Die zweite Runde ist meine schwerste Runde. Viele Läufer haben bereits das zweite, dritte oder gar vierte Band. Und ich muss noch fast 30 km laufen. Ich fange an, Cola zu trinken und behalte dies bis zum Schluss bei. Jutta, Arne, Dorle, Dieter, Conny und Christian feuern mich an und rufen mir aufmunternde Worte zu. Ich fange an, bei den Verpflegungsstationen zu gehen. Danach geht's im Laufen weiter. Immer wieder denke ich an Bergsteiger wie Hans Kammerlander, wenn sie die letzten Meter zum Gipfel eines 8.000

m Berges gehen. Und es funktioniert. Die dritte Runde bringt das hellblaue Band und dann geht es in die letzte Runde. Es wird für mich eine ganz tolle Runde. Ich bedanke mich bei den vielen Helfern der Verpflegungsstationen, dass sie für uns Teilnehmer da sind und uns unterstützen. Das rote Band kommt. Noch 3 Kilometer. Dann darf ich endlich rechts abbiegen. Noch ein paar Meter, dann geht es rechts hoch in den Zielkanal. Ich sehe Jutta und da kommt mein Sohn Arne, um mit mir gemeinsam ins Ziel zu laufen. Die Stimmung in der Zielgeraden ist unglaublich. Noch jetzt beim Schreiben bekomme ich eine Gänsehaut! Wir lassen noch zwei Läufer vorbei, um zu zweit und den Augenblick genießend über die Ziellinie zu schreiten: 12:49.13 h! Ich bin überglücklich!

Mein Dank gilt folgenden Menschen:

meiner Frau Jutta und unserem Sohn Arne für alles, was ihr getan habt. Ich liebe euch!

Dorle und Dieter Schmid für die Rundumbetreuung
Conny und Christian König für die tolle Unterstützung

Ironwoman Daniela M.T. Weber für das tolle und rasche Lehren des Kraulstils
(www.daniweber.de)

Christian Weiss für die richtige Einstellung und Renntauglichkeit meines Rades und das Beibringen, wie man Reifen samt Schlauch wechselt (www.chris-werx.de)

Natascha Schmoll, kinesiomed, Praxis für Krankengymnastik, Sportphysiotherapie
(www.kinesiomed.de) für die Lockerung meiner Muskulatur und das Mitfiebern

Fahrrad Fender, Schwetzingen, für die technische Tauglichkeit des Rades

dem IRONMAN-Präsidenten Kurt Denk, dem Renndirektor Kai Walter und dem gesamten Organisationsteam für die hervorragende und einzigartige Organisation des Wettbewerbs

meinen Sozien, allen Freunden und Bekannten, die vor dem Bildschirm mit mir gefiebert und mir die Daumen gedrückt haben, sowie

allen Helfern, die uns Teilnehmer unermüdlich und aufopferungsvoll unterstützten und damit die Veranstaltung erst zu dem machen, was sie ist: Einmalig!