

Kärnten Ironman Austria 2009



Vorbereitung

Für den Ironman heuer habe ich meine Vorbereitung im Vergleich zu den Vorjahren etwas geändert.

Ich habe beim Training mehr auf Qualität und nicht so sehr auf Quantität geachtet.

Dazu war ich bereits im September des letzten Jahres bei einer Spezialfirma für Trainingslehre und Trainingsdaten. Diese Firma besitzt einen Windkanal, in welchem die Position auf dem Rad vermessen, korrigiert und angepasst wird.

Durch diese Umstellung kann ich auf dem Rad bei gleicher Herzfrequenz mehr Watt treten, was natürlich bedeutet, dass ich meine Radzeit beim Ironman verbessern kann.

Außerdem sollte es möglich sein, frischer vom Rad zu kommen und den abschließenden Marathon entspannter anzugehen.

Im Oktober war ich mit einigen Trainingskollegen auf einem Schwimmtechniklehrgang in Salzburg.

Dabei wurde besonders an den Armzügen und der Rollbewegung des Körpers beim Kraulschwimmen gearbeitet.

In den folgenden Schwimmeinheiten haben wir versucht, die für uns nicht so vertraute Technik umzusetzen.

An einem Abend hat uns unsere Trainerin aus dem Wasser geholt, und uns mit der Meldung konfrontiert: „So wie ihr derzeit schwimmt, ist das der totale Käse!!“ Sie hat uns dann ihre Sicht der Dinge mitgeteilt und uns gesagt, was ihrer Meinung nach das Beste für uns ist.

Ich für meinen Teil habe ab diesem Zeitpunkt darauf geachtet, dass ich lange Armzüge mit einer entsprechenden Rollbewegung des Körpers verbinde.

Den ganzen Herbst 2008 habe ich speziell an meiner Technik gearbeitet und bin keine großen Umfänge geschwommen.

In den Monaten Februar bis Mitte April habe ich versucht wöchentlich 3 Schwimmeinheiten in mein Training einzubauen.

Beim Laufen bin ich schließlich ab Ende April bis ca. Mitte Juni vermehrt lange Einheiten gelaufen.

Das hat bedeutet: jeden Freitag eine 3 Stunden Einheit und am folgenden Sonntag noch einmal eine Einheit von 1,5 bis 2 Stunden.

Zusätzlich habe ich von Dezember 2008 bis zum Wettkampf zumindest eine Einheit pro Woche für die Kräftigung von Rücken, Bauch und Beine mit eingebaut.

Das Training war wieder so aufgebaut, dass ich an 6 Tagen in der Woche trainiert habe. Teilweise waren an einem Tag auch 2 Einheiten am Programm.

In den umfangreichen Wochen war die Trainingsdauer bis zu 16 Stunden.

Auf 3 Belastungswochen folgte immer eine Regenerationswoche.

Ich kann sagen, dass die heurige Vorbereitung sicherlich die beste bisher war.

Von Verletzungen und Krankheiten bin ich kpl. verschont geblieben.

In allen 3 Disziplinen (Schwimmen, Rad fahren und Laufen) fühlte ich gut und stärker als in den Jahren zuvor.

Zielsetzung

Mein großes Ziel für heuer war den Ironman erstmals unter 11 Stunden zu beenden.

Ich rechnete dazu mit folgenden Einzelzeiten:

Schwimmen 1,15 Std.

Rad 5,30 – 5,45 Std.

Laufen 4,00 Std.

Wenn ich beim Wechseln nicht zu viel Zeit benötige, und eventuell bei einer Disziplin noch ein paar Minuten schneller sein kann ist das Ziel knapp zu erreichen, aber realistisch.

Wettkampfwochenende

Freitag

Wie in den letzten Jahren war ich am Freitag in der Früh noch massieren und am späteren Vormittag sind meine Frau und ich nach Klagenfurt angereist.

Nach dem Einchecken im Hotel sind wir zur Ironmanmesse gefahren. Dort habe ich meine Registrierung erledigt, und anschließend haben wir uns die einzelnen Messestände der Aussteller angesehen.

Anschließend haben wir uns an den Wörthersee gesetzt und auf die übrigen Starter unserer Trainingsgruppe gewartet.

Am Abend sind wir alle gemeinsam zur Eröffnung mit Pastaparty gegangen.

Samstag

Nach der verpflichtenden Rennbesprechung sind einige aus unserer Gruppe schwimmen gewesen. Ich habe heuer darauf verzichtet und bin stattdessen am Nachmittag zur Aktivierung des Körpers 10 Minuten laufen gegangen.

Nach dem Laufen war ich duschen und anschließend im Hotelpark spazieren.

Später habe ich dann die einzelnen Säcke für die Wechselzonen mit meinen Sachen befüllt, und alles inkl. Rad ins Auto verladen.

Um ca. 17:00 Uhr war ich dann die ganzen Sachen einchecken. Dabei wurde das Rad überprüft, und gemeinsam mit dem Athleten fotografiert. Die Wechselsäcke mussten auf den entsprechenden Platz gehängt und das Rad abgestellt werden.

Anschließend bin ich die einzelnen Laufwege in der Wechselzone noch ein paar Mal abgegangen, damit ich am nächsten Tag meine Sachen schnell finden konnte.

Nach dem Einchecken haben wir Athleten uns mit der angereisten Fangruppe getroffen und sind gemeinsam Essen gegangen.

Zurück im Hotel habe ich meine Trinkflaschen für den nächsten Tag noch befüllt, meine Riegel verpackt und anschließend versucht zu schlafen.

Es war auch heuer so, dass ich in der letzten Nacht fast nicht geschlafen habe.

Diese Nacht war jedoch ruhiger als in den vorangegangenen Jahren.

Meine Gedanken waren immer positiv.

„Ich kann eine Zeit unter 11 Stunden erreichen!“

„Es wird zwar knapp, aber es ist absolut möglich!“

Sonntag – Renntag

Wie in den letzten Jahren hat uns um 03:40 Uhr der Wecker geweckt.

Nach der Morgentoilette sind wir um 04:00 Uhr frühstücken gegangen.

Alle anwesenden Athleten waren ruhig und konzentriert. Man konnte die Spannung im Raum spüren.

Nach dem Frühstück sind meine Frau und ich zu Fuß zum Wettkampfgelände aufgebrochen. Vorher habe ich noch meine Luftpumpe aus dem Auto geholt, das ich am Vorabend bereits in der Nähe geparkt hatte.

Ich bin anschließend in die Wechselzone gegangen und habe zuerst mein Rad präpariert – Reifen auf Betriebsdruck aufpumpen, Trinkflaschen aufs Rad geben, Bremsen und Schnellspanner noch einmal kontrollieren.

Im Anschluss bin ich zu den Wechselsäcken fürs Radfahren und Laufen gegangen. Ich habe meine Getränke und die Verpflegung in die Säcke gegeben und alles noch einmal kontrolliert. Nachdem ich die einzelnen Laufwege noch einmal durchgegangen war, habe ich die Wechselzone wieder verlassen.

Nun hieß es nur mehr auf den Start warten, unterbrochen von einigen Toilettengängen.

Ca. ½ Stunde vor dem Start habe ich meine wärmende Kleidung ausgezogen, in den „Streetwear-Sack“ verstaut und diesen abgegeben.

Ich habe meine Schwimmsachen genommen, und wir sind zum vereinbarten Treffpunkt unserer Athleten und Fans gegangen.

Dort wurden die Befindlichkeiten untereinander ausgetauscht, und Fotos geschossen.

Nach meinem Aufwärmprogramm habe ich den Neoprenanzug angezogen.

Nach den Abschiedsfotos und den letzten Küssen haben uns wir Athleten (Kurt und Sylvia, Franz, Fritz) auf den Weg zum Start gemacht.

Schwimmen

Vor dem Eingangsbereich zum Schwimmstart war noch eine ganze Athletentraube, welche auf den Zugang zum Startbereich gewartet hat.

In den Lautsprechern hören wir, wie der Pfarrer das übliche Gebet für die Athleten spricht. Jetzt wird die Zeit knapp, wir haben noch ca. 3 Minuten bis zum Start und stehen noch immer nicht an der Startlinie.

Wir verabschieden uns gegenseitig und wünschen uns „Alles Gute“.

Endlich komme ich über die Zugangsmatte und bin im Startbereich.

Urplötzlich hören wir einen Knall und erkennen, dass das bereits der Startschuss war.

Jetzt heißt es nur mehr so schnell als möglich ins Wasser und keine Zeit mehr verlieren.

Laut meiner Uhr war der Startschuss um ca. 2 Minuten zu früh. Das haben mir nach dem Rennen auch andere Athleten bestätigt.

Die ersten Meter beim Schwimmen waren ein einziges Schlagen und Hauen. Jeder hat nur versucht irgendwie vorwärts zu kommen.

Nach einigen Minuten wurde das Gedränge weniger und ich konnte einen guten Rhythmus finden.

Ca. auf halber Strecke zur ersten Wendeboje fing das Hauen und Schlagen jedoch wieder an. Warum das so war, konnte ich eigentlich nicht erkennen. Möglicherweise bin ich von hinten auf eine Gruppe langsamer Schwimmer aufgeschwommen.

Es wurde nach einigen Metern wieder erträglicher, jedoch nur bis zur ersten Wendeboje.

Dort wollten offensichtlich alle Athleten möglichst eng vorbei schwimmen.

Wieder bekam ich Tritte und Armschläge verpasst, habe aber auch selber ausgeteilt.

Zur Klarstellung: Das machte keiner (hoffentlich) mutwillig, sondern jeder versucht eben so schnell und mit so wenig Umweg wie möglich vorwärts zu kommen.

Nach der 2. Wendeboje wurden wir von einigen hohen Wellen kräftig durchgeschüttelt und es ging bereits Richtung Lendkanal auf die letzten 1500 Meter.

Wie üblich mussten wir gegen die Sonne schwimmen und wie üblich war die Orientierung nicht ganz leicht. Ich denke jedoch, dass ich trotzdem eine ganz gute Linie gefunden habe. Beim Eingang zum Lendkanal gab es wieder das an diesem Tag bereits gewohnte Gedränge. In der Mitte des Kanals ging es dann wieder leichter zu schwimmen und ich verspürte eine richtige Sogwirkung, welche uns Schwimmer in Richtung Ausstiegsstelle spülte.

Vor dem Schwimmausstieg wurde es dann noch einmal richtig eng. Die Helfer nahmen uns in Empfang und halfen uns über die Rampe.

1. Wechsel

Beim Laufen zu den Wechselsäcken sehe ich, dass die Schwimmzeit ca. 1:15 Std. war. Also genau im Plan! Die exakte Zeit war 1:15:09 Std. für die 3,8 KM schwimmen.

Ich sehe auch Sylvia und gleich darauf Kurt, der offensichtlich seinen Wechselsack nicht sofort findet.

Im Wechselzelt sind alle Bänke besetzt, deshalb nehme ich die erst beste vor dem Zelt. Neoprenanzug abstreifen, Füße kurz abtrocknen, Socken und Radschuhe anziehen. Meine Verpflegung im Trikot verstauen, Helm und Brille auf den Kopf. Den Neo in den Wechselsack verstauen und weiter geht's. Beim Laufen zum Rad den Wechselsack noch in den „Drop-off Bereich“ werfen und auf schnellstem Weg zum Rad.

Dabei treffe ich auch noch auf Franz, dem seine Brille aus dem Trikot gefallen ist. Ich hebe sie auf, wünsche Ihm alles Gute, und weiter geht's.

Ich höre ihn noch rufen: „Scheiße, jetzt ist der Bügel abgebrochen!“

Für diesen Wechsel habe ich 07:13 Min. benötigt.

Rad fahren

Ich habe mir vorgenommen heuer etwas defensiver zu fahren.

Das bedeutet: Auf den Steigungen und Bergen nicht voll auspowern, dafür im Flachen Druck zu machen. Und vor allem will ich die erste Stunde am Rad nicht zu schnell fahren!

Nach wenigen Kilometern überhole ich Sylvia und erkundige mich noch kurz, wie es Ihrem verletzten Fuß geht.

Am ersten schweren Anstieg in Egg zum Faaker See habe ich noch nie so viele Menschen wie heuer gesehen. Für uns Athleten blieb eine schmale Gasse zum Durchfahren. Rechts und links sind die Zuschauer dicht gedrängt gestanden und haben jeden lautstark angefeuert.

Das war Gänsehautfeeling pur!

Weil heuer an den Labestationen ein neues Getränk ausgeschenkt wurde, welches ich nicht kannte, hatte ich in einer Trinkflasche ein Konzentrat von meinem bevorzugten Energiegetränk. An den Laben habe ich daher immer nur Wasser genommen, und mein Konzentrat dazugeleert. Das hat immer gut funktioniert.

Beim schwersten Berg, dem Rupertiberg, waren ebenfalls sehr viele Zuseher und eine tolle Stimmung. Vom Rupertiberg geht es dann bereits zurück nach Klagenfurt zur Radwende. Das ist der dritte Punkt an der Radstrecke bei dem extrem viele Fans die Athleten anfeuern.

Dort sehe ich auch meine Frau und die übrigen Fans von uns werden wohl auch nicht weit sein. Wahrnehmen kann ich bei dem ganzen Lärm und Trubel jedoch sonst niemanden.

Auf der 2. Radrunde schaue ich vor allem, dass ich meine Kräfte gut einteile damit ich anschließend noch ordentlich Laufen kann.

Für die 180 KM Rad fahren benötige ich 5:41:54 Std.

2. Wechsel

Im Gegensatz zu den früheren Wettkämpfen müssen wir heuer unser Rad selber auf unseren Platz zurückstellen.

Beim Laufen zum nächsten Wechselsack werde ich von Kurt überholt.

Nachdem ich meinen Sack aufgenommen habe, laufe ich ins Wechselzelt und setze mich neben Kurt. Er hat mit seinem Wechselsack zu kämpfen, weil er einen Knoten in die Leinen gemacht hat und diesen jetzt nicht sofort öffnen kann.

Laufschuhe anziehen, Verpflegung ins Trikot, Kappe auf den Kopf und weiter geht's.

Während ich Kurt noch alles Gute wünsche, gibt uns Fritz einen Klaps auf die Schulter und beginnt seinen Marathon.

Ich gehe noch kurz auf die Toilette und starte dann ebenfalls den abschließenden Marathon. Für diesen Wechsel habe ich 06:18 Min. benötigt.

Marathon

Zu diesem Zeitpunkt ist mir bewusst, dass eine Zeit unter 11 Stunden knapp wird, aber noch durchaus realistisch ist. Ich muss dazu jedoch den Marathon etwas unter 4 Stunden laufen. Ich habe mir eingeredet, nicht auf die Kilometerzeit zu achten! Ich wollte die ersten Kilometer kontrolliert laufen, und vor allem achten, dass ich einen guten Rhythmus finde. Mir war klar, dass der Marathon auf den letzten Kilometern entschieden wird und nicht gleich am Anfang. Ich fand mein Tempo auch relativ rasch und war guten Mutes. Ich hatte, anders als in den letzten Jahren, keine Krämpfe und auch keine größeren Schmerzen. Lediglich ein flaves Gefühl in der Magengegend machte sich nun bemerkbar. Damit konnte ich jedoch umgehen, weil das in den letzten Jahren auch immer so war. Durch den Umstand, dass man den ganzen Tag nur Energiedrinks und Energieriegel zu sich nimmt, ist der Verdauungstrakt extrem gefordert und oft auch entscheidend ob man einen guten oder weniger guten Wettkampf abliefern kann.

Einzig das extrem schwüle Wetter war eine Belastung. An den Labestationen habe ich mir daher immer Schwämme genommen und über meinem Kopf und Körper ausgedrückt.

Ca. bei KM 12 habe ich von einer Person aus unserem Betreuersteam ein Flasche mit sehr kaltem Wasser bekommen. Diese habe ich mir fast vollständig über meinen Kopf und meinen Körper geleert. Das mache ich sonst nie, weil ich es nicht mag, wenn der ganze Körper nass ist und das Wasser in die Schuhe läuft. Den Rest habe ich getrunken.

Kurz darauf war es dann mit dem Laufen schlagartig vorbei. Mir war derart schwindelig, dass ich das Gefühl hatte, nur mehr zu torkeln und jeden Moment zu stürzen.

Ein Blick auf meine Pulsuhr bestätigte mir, dass ich ein ernsthaftes Problem hatte! Meine Uhr zeigte fast permanent ca. 170 Schläge an. Immer so im Bereich von 165 bis 175!

Ein Weiterlaufen war daher für mich zu diesem Zeitpunkt nicht möglich. Ich musste gehen!

In den nächsten Minuten wurde mir dann trotz der Hitze und Schwüle richtig kalt, und ich hatte eine Gänsehaut. Mein Puls war immer noch im Bereich der 170 Schläge.

Zu diesem Zeitpunkt war mir klar, dass ich mein persönliches Ziel nicht erreichen kann.

Ich wollte jedoch unbedingt den Wettkampf beenden!

Meine Gedanken waren: „Ich will die Finishermedaille und das Finisherfoto!“

Die restlichen 30 KM bin ich dann fast vollständig gegangen. Einzig während eines kurzen Gewitters mit etwas Abkühlung bin ich gelaufen (ca. 1 KM). Nach dem Regenschauer und einem neuerlichen Ansteigen der Temperatur ist auch mein Schwindel wieder gekommen. Daher hat das für mich bedeutet: Wieder gehen
Inzwischen war ich bereits wieder auf dem Weg nach Klagenfurt. Von meiner Frau habe ich erfahren, dass Sylvia und Franz den Wettkampf aufgegeben haben. Sylvia ist ihr Problem am Fuß zum Verhängnis geworden (Ermüdungsbruch oder Beinhautentzündung), und Franz hatte mit erheblichen Magenproblemen zu kämpfen. Es ging mir in der Zwischenzeit im Kopf wieder besser, und auch mein Puls hatte sich wieder beruhigt. Ich traute mich jedoch zu diesem Zeitpunkt noch nicht zu laufen, weil ich wieder diese Probleme zu bekommen fürchtete.
Die letzten 2 KM bin ich dann doch noch gelaufen, weil ich auf der Ziellinie nicht gehen und auch meinen 4. Ironman unter 13 Stunden beenden wollte.
Für den Marathon habe ich schließlich 5:43:46 Std. benötigt.

Meine Gesamtzeit: 12:54:22 Std.

Nach der Ziellinie

Ich habe meine Medaille und auch das Finisherfoto bekommen!
Adi aus unserer Fangruppe hat mir gleich gratuliert und gemeint, dass die Leistung unter diesen Umständen trotzdem ein Wahnsinn ist. Meine Frau war ebenfalls froh, dass ich heil ins Ziel gekommen bin.
Ich persönlich war ebenfalls erleichtert und froh, dass ich nicht aufgegeben und mich ins Ziel gekämpft habe.
Nachdem ich mich bei der Ziellabe versorgt hatte, führte ich die ersten Telefonate mit der Familie und Freunden.
Dort habe ich auch erfahren, dass Franz beim Wechseln auf das Rad nicht nur Probleme mit seiner Brille hatte. Er hatte einen Platten im Hinterreifen und musste seinen Schlauch wechseln. Der Ersatzschlauch war jedoch ebenfalls defekt, und deshalb hat ihm Erwin auf der Ausstellermesse einen neuen besorgt. Das hat ihm viele Minuten gekostet.
Ich hole meinen Streetwearesack und checke auch mein Rad mit den Wechselsäcken aus. Anschließend sind meine Frau und ich ins Hotel gefahren um zu duschen und die Sachen zu verstauen.
Für den späteren Abend haben wir uns mit den übrigen Athleten aus unserer Gruppe, sowie den noch anwesenden Fans zum Essen verabredet.
Anschließend sind wir noch auf die Finishlineparty gegangen und haben die letzten Athleten angefeuert und gefeiert.
Der Abschluss war dann ein Feuerwerk.

Der Tag nach dem Rennen

Ich hatte beim Frühstück einen ordentlichen Hunger.

Mir ging es körperlich und geistig sehr gut.

In der Ironmanmesse holte ich mir meine gravierte Medaille und das Finisherfoto ab.

Lediglich zur Registrierung für das Rennen 2010 bin ich nicht gegangen. Im nächsten Jahr lege ich eine Pause ein.

Unsere Gruppe hat sich zu Mittag in einem Cafe getroffen und dabei haben wir festgestellt, dass für das nächste Jahr 10 Athleten aus unserer Trainingsgruppe angemeldet sind.

Trotz Überredungsversuchen der übrigen, blieb ich bei meiner Entscheidung im nächsten Jahr zu pausieren.

Wir sind noch einmal durch die Messe geschlendert und haben einige Sachen eingekauft.

Am Abend gab es noch die große Abschlussfeier mit Siegerehrung.

Einige Tage nach dem Wettkampf

Mit etwas Abstand vom Wettkampf kann ich sagen, dass dieser etwas ganz Spezielles für mich war.

Im Nachhinein betrachtet war er der Wichtigste und Prägendste!

Ich habe zwar mein Ziel klar verfehlt, und bin daran trotzdem gewachsen!

I am an Ironman!

