

Racebericht: Der Längste Tag des Jahres!

Als ich Ende der 80er Jahre einen Bericht über eine Handvoll verrückter Jungs im Fernsehen gesehen hatte, die in Hawaii 3.8km im Meer schwimmen, danach 180km mit dem Rad durch die Lavawüsten fahren und anschließend noch einen Marathon laufen, war das ein Sensationsbericht, der eigentlich nur mit Kopfschütteln und diesem vielsagenden Grinsen begleitet war: Naja, wenn die Jungs das brauchen, bitte schön! Dennoch blieb eine Faszination zurück, die bis heute angehalten hat. So war es denn auch wie eine Fügung, als der Ironman Germany im Jahre 2002 nach Frankfurt verlegt wurde. Ein Zeichen des Sportgottes an seinen Schutzbefohlenen Holger, sich dieser Herausforderung zu stellen. Es funktionierte! Und die Frage nach Langzeitschäden? Ja, natürlich. Die Begeisterung für eine neue, junge Sportart.

Nach dem zweiten Ironman, „Die Katastrophe von Zürich 2005“, war die Karriere über die Ultradistanz eigentlich zu den Akten gelegt worden. Danach habe ich mein Glück auf den anderen Distanzen gefunden. Eine Ironman-Distanz war nicht mehr das erklärte Ziel. Dennoch stehe ich nun am 1. Juli am Ufer des Langener Waldsees und warte auf dem Start zum Ironman 2007. Wie konnte das geschehen?



Etwa so: Bei Risiken und Nebenwirkungen starten Sie endlich in Hawaii oder fragen Sie nach alternativen Sportarten. Also war da doch noch dieser Eindruck von damals? Von den verrückten Jungs, die sich in der sengenden Hitze ins Nirwana sporteln? Tja, das mächtige Unterbewusstsein spielt uns so manchen Streich.

Diese (un-)heimliche Instanz hat das Bewegungsareal im Alleingang programmiert. Ich finde das unfair, gebe aber nach und richte mich nach der Zielvorgabe, die da lautet: Entweder du qualifizierst dich endlich für die WM auf Hawaii oder das Betriebssystem wird neu aufgespielt. Ich denke nur „Never change a running system“, steige in die kühlen Fluten des Sees und warte auf den Startschuß von einem bebrillten, grau-

haarigen Mann, der so gar nicht in diese Szenerie passt. Peng, das Rennen ist gestartet! Kopf runter und volle Attacke, um sich von dem viertausend-armigen Pulk zu lösen. Meiner chlorreichen Vergangenheit habe ich zu verdanken, dass dies hervorragend funktioniert und ich finde mich recht schnell im Feld der Profis wieder, die einen 20m-Vorsprung erhalten haben. Herrlich, es rutscht wie von alleine. Schön gleichmäßig spule ich in meinem Blue-Marlin-Neoprenanzug (das Gewand des Sultans!) die Strecke ab und entsteige nach 49.10min dem Wasser. Etappe 1 voll im Plansoll, erster in der Altersklasse und drittbesten Nichtprofi. Der Tag fängt gut an.

In der Wechselzone klappt alles einwandfrei und ich gehe gut gelaunt auf die Radstrecke. Als mich der Norminator (N. Stadler) bei km10 überholt, freue ich mich wie ein kleines Kind. Der Weltmeister schafft es nicht, einen 41-jährigen Agegroupier (so heißen die Altersklassen-Athleten) im Wasser abzuhängen! Auf der anderen Seite wird es ihn wenig stören, da er mir eine halbe Stunde auf dem Rad abnimmt. Als noch der später Zweitplatzierte Michael Göhner an mir vorbeifährt, habe ich meine schönsten Momente auf dem Rad erlebt. Doch das weiß ich zu dem Zeitpunkt noch nicht.

So radle ich über Berg und Tal, die Stimmung am Streckenrand ist toll doch irgendwie stellt sich bei km100 der Langstrecken-Blues ein. Ich fahre 15km einfach nur so dahin, richte mich auf und leide. Öde Fahrerei, so was von langweilig! Gut, ein 36er Schnitt ist optimal aber irgendwie passiert so wenig. Kaum gedacht, schon geändert. In Bergen-Enkheim fährt Andrea Brede auf mich auf (nicht wörtlich zu verstehen). Der TV-Hubschrauber kreist über uns. Kaum einen Moment später kreisen aber auch fast 30 Radler um mich herum. Ich bin verwirrt, hole mir erst einmal einen Reiskuchen aus der Tasche und ärgere mich über das verbotene Windschattenfahren, das bis zu 30% Energieersparnis bringt. Die Kampfrichterin auf dem Motorrad pfeift mir mit einer Trillerpfeife zu und ich habe nicht die geringste Ahnung, was das zu bedeuten hat. Ich gestikuliere (Hää, was ist denn?) und sie bestellt mich an den

linken Straßenrand. Es folgt eine zweiminütige Belehrung über das verbotene Windschattenfahren und als Belohnung eine 6-Minuten-Strafe in der nächsten Penaltybox. Ich bin völlig perplex und frage, ob sie mich gemeint hat, wo ich doch gerade erst den Berg hochgekommen und von einer Gruppe umzingelt worden bin. Sie bleibt hart und auch ich bleibe im Rahmen der Möglichkeiten gelassen, auch wenn ich meinen Reiskuchen in diesem Moment gerne zweckentfremdet hätte. Ich steige auf mein Rad, sehe noch Nicole Leder an mir vorbeifahren und nehme mir vor, sie bis zur Penaltybox einzuholen. Das gelingt zwar, sorgt jedoch nicht für die erhoffte Euphorie. In der Strafecke werde ich registriert und darf zumindest mal auf das Dixiehäuschen. Dort überlege ich mir, dass ich in Frankfurt das Rad in die Ecke stelle und aufhöre. Kaum meiner Behausung entstiegen, sehe ich große Pulks von Fahrern, die sich einen Kehrriech um das Windschattenverbot scheren. Ich bin wahrlich nicht gut gelaunt. Nach dem Absitzen meiner Verfehlung darf ich wieder auf die Jagd gehen und sammle Fahrer um Fahrer ein. Vor dem Heartbreakhill in Bad Vilbel düse ich in eine Riesengruppe, die einen Stau in den Kreiseln verursacht. Mir gelingt es immerhin an die Spitze zu kommen. Am Berg müssen wegen der Masse an Zuschauern sogar einige hintere Fahrer absteigen. Die Stimmung am Berg ist phänomenal. Mir aber wurscht, ich höre ja sowieso gleich auf!

Dann zieht auf dem Weg nach Frankfurt hinab auch noch Imke Schiersch mit ein paar Männern an mir vorbei. Ich überhole sie wieder, bin aber ganz Gentleman und lasse sie vor der Wechselzone wieder nach vorne, da sie ja Ambitionen auf einen Treppchenplatz hat. Ein Blick auf die Uhr. 12.58Uhr. Eigentlich ja planmäßig. Und am Ufer stehen möglicherweise ein paar Leute, die mich anfeuern. Jetzt aufzuhören, wäre doch etwas früh. Ich wechsle die Schuhe und gehe erst einmal in die Kunststoffbox. Gutes Zeichen, anscheinend habe ich meinen Flüssigkeitshaushalt gut im Griff. Genug zu trinken ist die vierte Disziplin des Triathlons.

Ich trabe ganz nach Gefühl los und sehe schon ein paar bekannte Gesichter am Rande der Strecke. Das tut gut! Ein Kuss für „Head of support“ Solly und weiter locker bleiben. 4.30er Schnitt für den Kilometer ist eigentlich zu schnell. Das wäre ja schließlich ein 3.10her-Marathon. An der ersten Verpflegungsstation schmecken mir sogar die Getränke. Ich kann es kaum fassen! Also weiter mit Vorfreude zum Eisernen Steg, der Udo-Martin-Holger-Fan-Meile. Ich freue mich darauf und merke, wie eng die Gasse mit einem Mal wird. Was für eine Stimmung, ich bin geflasht und falle fast vom Glauben ab, wer alles den Weg an den Main gefunden hat! Das ist praktizierte Energieübertragung. Tschaka, Tschaka! Danach überlege ich, wen ich alles erkannt habe, doch es gelingt mir nicht. Da treffe ich auf Martin. Wir schwätzen etwas und laufen dann wieder unser eigenes Tempo. Frage mich in diesem Moment, wo Udo wohl ist? Klappert es mit unserem Wunsch: alle 3 nach Hawaii?



In der zweiten von vier Laufrunden die Antwort. Udo läuft plötzlich neben mir. Er befindet sich wegen eines Raddefektes in Runde 1. Schade! Ich wünsche ihm viel Glück und wundere mich, wie locker es bei mir läuft. Die Kombi Cola-Wasser-Salzttabletten bekommt mir immer noch. Wundersam! Meinen Schnitt von ca. 5min/km rechne ich auf eine Endzeit von 9.30h hoch und bin plötzlich der Meinung, dass ich mich durch unfaires Verhalten der Windschatten-Lutscher nicht von meinem Ziel abbringen lassen sollte. Diese Meinung festigt sich bei jedem Durchlaufen unserer Fanmeile. Gänsehaut und Gerührtheit wechseln sich ab. Ich surfe auf dem Scheitelpunkt der Gefühlswelle (frei nach Grönemeyer).

Ich überhole einige Leute, die auf dem Rad wohl einen „guten Tag“ erwischt hatten. Auf dem Marathonparcours reguliert sich zwar nicht alles, aber doch vieles, was sich auf der Radstrecke getan hatte. Und plötzlich?

Plötzlich befinde ich mich auf der letzten Runde! Fein, gute Nachricht. Das leichte Unwohlsein in der Magengegend interpretiere ich als nahendes Glücksgefühl. Fehlinterpretation! Mein Cola-Konsum an diesem Tag übertrifft die gesamte bisherige

Jahresmenge und so ist es kein Wunder, wenn einem das Zeug irgendwann nicht mehr schmeckt. Ich reduziere mein Tempo auf 5.15min/km und komme damit gut zu recht. Als Martin bei km33 aufschließt, denke ich kurz an einen gemeinsamen Zieleinlauf. Die Vernunft obsiegt und ich bleibe bei meinem Sicherheitstempo. Noch einmal durch die Fanmeile mit dem guten Gefühl, das letzte Mal hier zu sein (bitte nicht persönlich nehmen).

Der Verzicht auf Flüssigkeit auf den letzten Kilometern ist sicher nicht optimal. Ich bin mir nicht sicher, ob mein Magen rebellieren würde, deshalb bleibe ich dabei. Die letzte Brücke! Da wir für jede Runde ein farbiges Armband bekommen, kann man genau erkennen, wie weit die anderen Sportler schon gekommen sind. Zum Höhepunkt gerät dann das Abzweigen in den Korridor, der zum Zieleinlauf auf den Römer führt. Ja, ich habe schon vier Armbänder! Ich zweige ab! Ich spüre neidische Blicke von der Seite und genieße es heimlich.



Der Einlauf über den roten Teppich gehört sicher zu den Momenten, in denen man sich als kleiner Star fühlt. Sicher kann man das auch einfacher haben. Die Intensität dieses Gefühls steigt aber mit dem Grad an Einsatz. Und der ist nach wochenlangem Training und einem solchen Wettkampf enorm hoch. Gepaart mit dem Gefühl, dass sooo viele Freunde Anteil genommen haben, sogar den Weg nach Frankfurt gefunden haben und derart enthusiastisch mit dabei waren, verleiht es dem Ganzen noch ein dickes Sahnehäubchen.

Die Zeit bleibt bei 9.34h stehen. Zwar fühle ich mich um 8 Minuten betrogen, bin aber dennoch glücklich mit diesem Ergebnis, welches das Ticket nach Kona bedeuteten dürfte. Zurück zur Realität. Und die endet unmittelbar nach einem Ironman nicht selten im Sanitärzelt. Nachdem ich in Zürich 2005 gut 30Euro für eine Kochsalz-Infusion hingeblickt habe, wollte ich die kostenlosen Treatments im Spa-Bereich voll auskosten. Zwei NaCl-Infusionen und eine weitere gegen Magenbeschwerden haben mich wieder gut auf die Beine gebracht. Nach langer Wartezeit kann ich meine Ex-Geliebte und ehemalige Freundin in die Arme nehmen. Ich weiß, welcher Druck auf Solly lastete und bin megamäßig krass, hammerhart, ja so was von froh, dass es nun vorbei ist. Mutter Erleichterung legt ihr Gewand über uns!

Die Siegerehrung mit der Vergabe der Startplätze für die Weltmeisterschaft auf Hawaii wird dann noch kurz spannend, aber letztlich ist es nach der sofortigen (!) Bar-Entrichtung des Startgeldes von 390Euro klar: Aloha Hawaii! Zusammen mit Martin und Joanne brechen Solly und ich am 6. Oktober nach Big Island auf, um auf dem Pfade dieser völlig bekloppten Pioniere zu wandeln.

Willkommen im Club!

Doch damit nicht genug. Im September darf ich bei der Weltmeisterschaft über die Olympische Distanz in Hamburg im Trikot der Agegrouper-Nationalmannschaft an den Start gehen. Die WM wird das größte Ereignis (Anzahl der Starter), das die Triathlonwelt bisher gesehen hat. Entgegen den derzeitigen Temperaturen wird das noch ein ganz heißer Sommer.



Vielen Dank noch einmal an alle lieben Menschen, die an der Strecke waren und/oder die Daumen gedrückt haben.

Das war schon gewaltig!