

## Rennbericht Ostseeman 2014

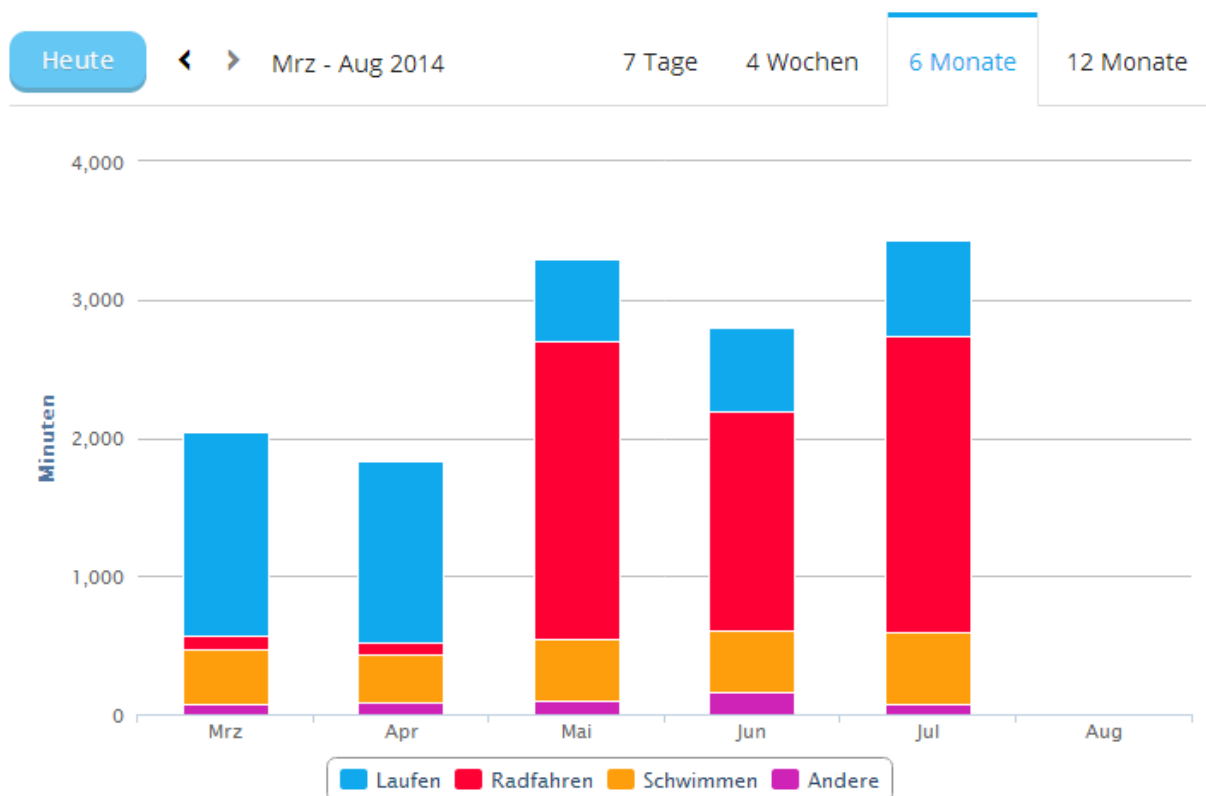
### PRE-RACE:

Ein zweites Mal in diesem Jahr grüße ich euch herzlich aus dem Zug, dieses Mal auf dem Weg nach Glücksburg, die nördlichste Stadt Deutschlands. Morgen, am 3. August 2014 möchte ich meinen 20. Triathlon in Angriff nehmen. Dieser soll ein ganz besonderer werden, nämlich mein erster Triathlon über die klassische „Ironman-Distanz“.

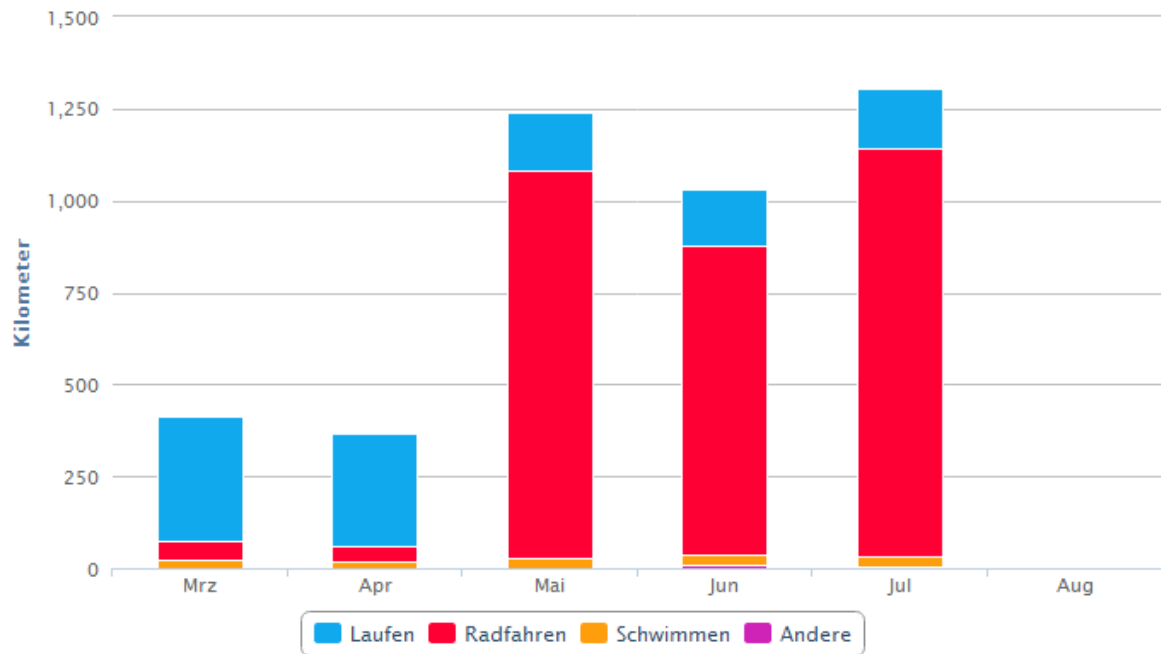
Ein bisschen mulmig ist mir schon, aber ich fühle mich gut vorbereitet. Die letzten Tage standen ganz im Zeichen des Carboloadings und der Entspannung. Die Wochen und Monate davor ganz und gar nicht. Ich hatte so viel trainiert wie nie zuvor. Bis zu knapp 19 Stunden in einer Woche mit teilweise 440 Radkilometern. Sollte es jemanden interessieren, wie ich trainiert habe, möchte ich darauf ein bisschen näher eingehen.

Meine Saison und Saisonvorbereitung war wie folgt aufgebaut: Ende letzten Jahres habe ich versucht möglichst viele Schwimm-Kilometer zu sammeln, mit Erfolg. Das Schwimmen ist von meiner schlechtesten Disziplin zu meiner drittbesten geworden. Es reicht zwar nach wie vor nicht, weit vorn mit zu schwimmen, aber ich bin erstmal ganz zufrieden. Ab Januar lag dann der Trainingsschwerpunkt auf dem Laufen. Als „Trainingsziel“ wählte ich den Hannover Marathon mit einer neuen persönlichen Bestzeit zu laufen. Ich scheiterte, trotzdem denke ich, dass es meiner Laufform nicht geschadet hat. Sehr pünktlich nach dem Marathon Ende April gingen am 1. Mai die Koppeleinheiten los, beginnend mit einer Radtour zur 10 km Landesmeisterschaft nach Kaltenkirchen und zurück ebenfalls mit dem Rad. Ähnliche Späße hab ich mir mit Grömitz und Schwerin erlaubt. Von Mai bis Juli hab ich somit knapp über 3000 km auf dem Renn- oder Zeitfahrrad gesessen.

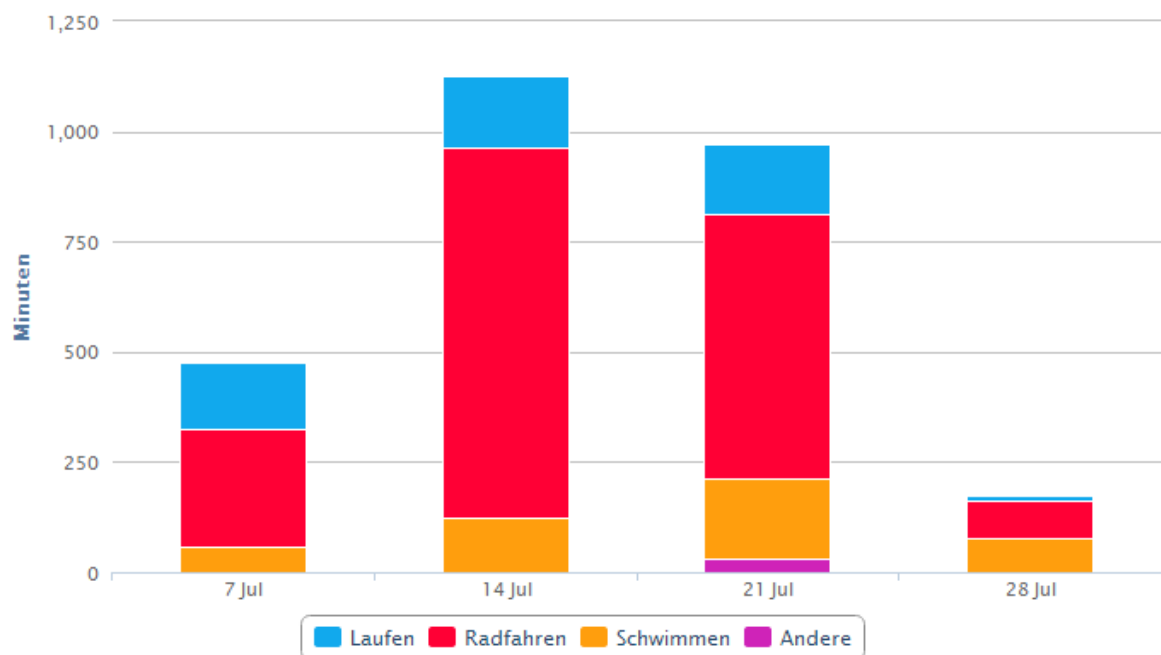
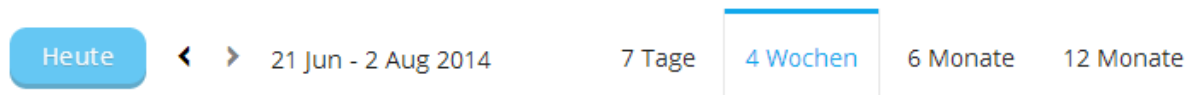
### Gesamtzeit der Aktivität



## Gesamtstrecke



## Gesamtzeit der Aktivität



Wie auch immer, die Vorbereitung ist gegessen und um den Fahrradübermenschen der Triathlonszene Norman Stadler zu zitieren: „Jetzt kann man nur noch falsche Sachen machen.“ Apropos: Eigentlich wird stark davon abgeraten, sich bei der ersten Langdistanz bereits Zeitziele zu setzen, erst recht nicht für die einzelnen Splits, dennoch bin ich nicht drum herum gekommen und möchte diese auch mit euch teilen (theoretisch kann ich diesen Bericht ja auch nach dem Rennen editieren... tu ich natürlich nicht ;)). Meine Mindestziele sind, vernünftig schwimmen, Radeln mit relativ konstantem Puls (150 +/- 3 bpm im Schnitt) und Marathon ohne längere Gehpausen. Als Zeitziele wünsche ich mir, nach 1:05 h auf dem Rad zu sitzen und nach weiteren 5:10 h in die geliebten Laufschuhe zu schlüpfen. Ich müsste lügen, wenn ich schreiben würde, dass ich mir keine guten Chancen für einen schnellen Marathon ausrechnen würde, von daher sollte das Mindestziel 3:25 h für den Marathon sein (also mindestens so schnell wie bisher mein langsamster Marathon), versuchen werde ich aber ca. 3:10 h zu laufen (wie bei meinem ersten). Also: falsche Bescheidenheit über Bord ; ) Natürlich weiß ich auch, dass eigentlich gute Läufer auch mal 4 oder gar über 5 Stunden für einen „IM-Marathon“ brauchen. Gerade in letzter Zeit habe ich mit diesen Leuten ein paar Mal mitleiden müssen. Auf der anderen Seite haben all diese Leute gefinisht und das wiederum ist für mich eher motivierend als beängstigend.

Eine klassische Frage an Ironman-Rookies ist ja, welche Disziplin sie am meisten fürchten. Diese Frage gestattet ihr mir bitte auch noch zu beantworten: Definitiv das Radfahren. Denn das Schwimmen ist nach einer guten Stunde gelaufen und Marathon bin ich schon acht Mal gelaufen, auch wenn mir klar ist, dass der Marathon bei einer Langdistanz noch einmal ein ganz anderer Schnack ist. 180 Kilometer Radeln ist Wahnsinn und nimmt vermutlich mehr als die Hälfte dieses „längsten Tages meines Lebens“ ein.

Letzten Endes ist es nicht so wichtig, welche Zeit am Ende für mich bei der ersten Langdistanz raus springt, von daher ist das Wort Mindestziel oben vielleicht auch ein bisschen fehl am Platz. Ob es am Ende 9:30h, 10h, 12h oder 15h sind. Das eigentliche Mindestziel lautet: Erstmal ankommen, gesund ankommen.

### **RACEDAY:**

4:15 – Die Nacht in Flensburg verlief ruhig und mit über vier Stunden Schlaf hab ich mehr schlafen können als erwartet. Bei einem Kaffee und ein paar Scheiben Weißbrot halte ich mir vor Augen, dass mein Herz heute ungefähr doppelt so oft schlagen wird wie an einem normalen trainingsfreien Tag und die meisten dieser Schläge werden für den schönsten Sport der Welt schlagen.

Um 5:20 geht es mit dem Taxi nach Glücksburg, dort angekommen werden noch die letzten Vorbereitungen getroffen: Wechselbeutel aufgehängt, Reifen aufgepumpt, Radflaschen befüllt und irgendwann über einen Film von Babyöl der Neo übergezogen.

6:40 – „Hier durch, nicht mehr zurück“, höre ich einen Helfer sagen als ich den Startbereich betrete um mich 5 Minuten einzuschwimmen (mein erster Körperkontakt mit Salzwasser in diesem Jahr). Danach bringe ich mich in Position und nehme die Stimmung auf, während alle Nationalhymnen der teilnehmenden Nationen in Kurzform gespielt werden.

Wenige Minuten nach 7 beginnt der Countdown, ein unbeschreibliches Gefühl und dann das Startsignal. Mit ein paar Schritten renne ich ins Wasser, gefolgt von Delphinsprüngen bewege ich mich so schnell, wie ich kann, weg von der Küste. Das Schwimmen verläuft recht unproblematisch. Das Wasser hat knapp 20°C und es gibt so gut wie keine Wellen, perfekte Bedingungen!

Der Kontakt mit Quallen bleibt mir auch erstmal erspart. Unglücklicherweise ist dafür dann nach einem knappen Kilometer direkt der erste Kontakt mit einer Feuerqualle, die mich auf der Ellenbogeninnenseite erwischt. Alles andere als angenehm, aber der Schmerz lässt relativ schnell nach.

Etwas später beginnt meine Badekappe vom Kopf zu rutschen. Bereits vor dem Start ist sie vermutlich durch nervöses Rumgezupfe etwas eingerissen. Bis zum Ende des Schwimmens bleibt sie am Schwimmbrillenband am Hinterkopf hängen.

Nach der ersten von zwei Runden à 1,9 km riskiere ich einen Blick auf die Uhr und sehe gut 33 Minuten. Da die Bedingungen eigentlich ideal sind, bin ich mit der Zwischenzeit eher unzufrieden, also beschließe ich auf der zweiten Runde noch mal richtig Gas zu geben und voilà: Nach Verlassen des Wassers und Überschreiten der Zeitmessmatte habe ich eine Zeit knapp unter 1:05 h auf der Uhr – ich bin zufrieden und hatte unterm Strich sehr viel Spaß am Schwimmen.

Im Gegensatz zu dem, was die Wettervorhersage noch vor wenigen Tagen angekündigt hat, hat es bis jetzt noch nicht geregnet. Ein Grund mehr nach einem problemlosen Wechsel auf die Radstrecke zu rollen.

Wie auch bei den letzten Triathlons orientiere ich mich ausschließlich an Puls und Trittfrequenz. Mein Plan ist es möglichst gleichmäßig einen 150er Puls und eine Trittfrequenz nahe 90 upm zu halten. Wie gewohnt ist der Puls anfänglich etwas höher, pendelt sich dann aber doch recht schnell ein.

Die ersten 10 km lege ich in 16:41, die zweiten in 16:40 zurück, also ziemlich genau 36 km/h im Schnitt. Ich bin sehr zufrieden, wohl wissend, dass ich bei meinen Ansprüchen noch Luft nach unten habe. Nach Passieren der ersten von sechs Runden stelle ich fest, dass die 30-km-Runde ca. einen halben Kilometer zu kurz ist, was ich aber dankend hinnehme.

Die zweite Runde ist von starkem Regen geprägt. Was ich bereits in Runde 1 feststellen durfte, ist, dass das Streckenprofil deutlich humaner war als ich es mir nach diversen Vorwarnungen vorgestellt habe. Allerdings bleibt der technische Anspruch dennoch nicht auf der Strecke, da man viele enge Kurven zu passieren hat, und das ist natürlich durch den Starkregen nicht besser geworden. Zudem merke ich auch, als mir die Regentropfen den Rücken massieren, dass ich ihn mir mit dem Neo ziemlich stark aufgescheuert hab – Autsch! Am Ende der zweiten Runde lässt der Regen langsam nach und ist irgendwann ganz weg.

Der Rest des Radsplits verläuft völlig unproblematisch – geradezu einfach, wenn ich daran denke, was für eine Angst ich vor 180 Kilometer Radfahren hatte. Unterwegs treffe ich unter anderem Michael Trilke, der heute einen starken Radsplit von 5:02 h für die Tri-Sport Staffel fährt. Es ist immer schön bekannte Gesichter auf der Strecke zu sehen. In dem Sinne möchte ich noch positiv die unglaubliche Stimmung am Ende jeder Runde hervorheben, der „Solarer Berg“ Glücksburgs. Dort waren unter hunderten von Zuschauern auch Philippa, Martin, Udo, Peter Mauritz und später auch Christina, Jannis und Basti, ein Freund aus Musikertagen. Die Zeit vergeht wie im Flug. Kurz vor der Wechselzone rauscht noch Almuth Grüber an mir vorbei, die zu diesem Zeitpunkt auf dem zweiten Platz bei den Frauen ist und im Laufe des Tages durch eine sensationelle Laufleistung ungefährdet zum Sieg laufen wird.

Das Radeln war insgesamt erstaunlich windarm, was dann zu einem Radsplit von 5:03:40 h führt. Damit bin ich natürlich mehr als zufrieden und steige gut gelaunt vom Rad ab, um mich fürs Laufen fertig zu machen. Das Wechseln findet wie bei Langdistanzen üblich in einem Durchgangszelt mit Sitzbänken statt. Dort treffe ich dann erneut auf Almuth kurz bevor sie auf die Laufstrecke geht und ich dann eine halbe Minute später auch.

Noch fühle ich mich erstaunlich gut und entgegen meiner Erwartungen hatte der heutige Wettkampf, der immerhin bereits über 6 Stunden läuft, bis jetzt nichts mit Quälerei zu tun. Wie schön! Dass es inzwischen recht warm und schwül geworden ist, nehme ich hin, dafür fühlen sich meine Beine noch gut genug an. Ich hatte mir im Vorfeld natürlich Gedanken über die Rennverpflegung und -einteilung gemacht. Dass es aber direkt beim ersten Mal so gut klappt, überrascht mich schon fast ein wenig.

Es sollte heute nicht mehr regnen und auch nicht mehr abkühlen, in Zusammenfassungen wurde nach dem Rennen von einer „Hitzeschlacht“ gesprochen. Vermutlich ein wenig übertrieben, ich bin mit dem Wetter erstmal d'accord. Was man am Wetter bemängeln hätte können wurde durch die erstklassige Streckenverpflegung wunderbar kompensiert.

Die ersten 200 Meter wurde ich von Jannis begleitet. Ich erhalte alle Informationen, die er hat und wir plaudern ein wenig. Als Jannis sich wieder zurück zum Start/Zielbereich begibt schaue ich auf die Uhr und sehe, dass ich bis hierhin einen knappen 4 Minutenschnitt gelaufen bin – hoppla. Ich laufe nach Gefühl und das Tempo normalisiert sich dann auch recht schnell, alles gut so weit, die ersten 5 km laufe ich in 21:30 min. Zwar schneller als geplant, aber da sich das Tempo gut anfühlt, nehme ich diese Zwischenzeit doch gerne mit. Nach 8,44 km ist die erste von 5 Laufrunden passiert, und ich laufe zwischen vielen Zuschauern, die eine großartige Stimmung versprühen, auf die zweite Runde.

Ich frage einen Staffelläufer, was er sich so für eine Zeit vorgenommen habe und frage ihn, ob es für ihn in Ordnung ist, wenn ich mich eine Weile an ihn ranhänge. Das geht nur für eine sehr begrenzt Zeitspanne gut, dann relativ schnell verlier ich dann doch an Tempo. Die zweiten 5 Kilometer laufe ich in 22:48 min, dem Tempo, welches ich auch ursprünglich angestrebt habe – wunderbar! Und noch fühlt es sich locker und gut an. Da ich heute nichts riskieren will kämpfe ich auch nicht dagegen an, dass ich langsamer werde, das hat mich im April der Hannover Marathon gelehrt. Zusätzliche lege ich mittlerweile die meisten Verpflegungsstände gehend zurück, was ich mir auch bereits vor dem Rennen schon vorgenommen hatte, insofern läuft alles noch nach Plan. Zwischendurch treffe ich auch hier bekannte Leute wie Udo und Michael Semmler (Tri-Sport Lübeck- und Mauritz-Staffel), irgendwann auch Einzelstarter Frank. Vom Streckenrand feuert mich leider auch Sebastian von Trias Flensburg an... Was heißt leider? Das Anfeuern war natürlich klasse, allerdings war er eigentlich als Starter unterwegs, sprich er musste irgendwo das Rennen abgebrochen haben. Seine Stimmung und sein Sportsgeist sind allerdings anscheinend ungetrübt – klasse Typ!

Nach der zweiten Runde gönne ich mir die einzige Toilettenpause in diesem Rennen, auch diese ist im Plan. Diese anderthalb Minuten nehme ich mir also sehr gerne. Was dann etwas später passiert, ist nur bedingt geplant gewesen. Langsam fällt mir auf, dass die Laufstrecke auf ca. einer Hälfte der Runde tierisch stark profiliert ist und ich muss das Tempo automatisch deutlich runter schrauben. Den vierten bis siebten 5 km-Abschnitt gelingt es mir gerade so jeweils zwischen 26 und 27 Minuten zu laufen (5:12 bis 5:24 min/km). Die Gehpausen bei der Verpflegung werden länger und auch die Form der Verpflegung ändert sich nach und nach. Von Iso, Wasser und Gels bin ich mittlerweile auf Cola, Salzgebäck und nach wie vor Wasser umgestiegen. Ohne die Cracker und Minibrezeln wäre ich wahrscheinlich total eingegangen. Hin und wieder greife ich mir am Schlosspark auch mal einen Schwamm zum kühlen. Ich danke der erstklassigen Streckenverpflegung mit all den netten Helfern!

Spätestens als es auf die letzte Runde geht, ja, tatsächlich eigentlich schon sehr viel früher um nicht zu sagen nach den ersten 20 Laufkilometern, war etwas in mir sehr glücklich, dass der Wahnsinn bald ein Ende haben sollte. Ein anderer Teil in mir hat allerdings knapp 10 Stunden nonstop genossen. Die letzte Runde, wer hätte es gedacht, wird die langsamste meiner 5 Laufrunden.

Nach einem Marathon von exakt 3:35 h und einer Gesamtzeit von 9:48:14 h erreiche ich müde aber glücklich das Ziel.

## POST-RACE:

Erstmal das wichtigste: Ich hatte unheimlich viel Spaß! Ich kann jedem, der über eine Langdistanz nachdenkt, Glücksburg wirklich sehr empfehlen. Mit einem Langdistanzdebüt unter 10 Stunden bin ich super zufrieden. Zwei der drei Disziplinen verliefen zeitlich nach Plan und haben sich spitzenmäßig angefühlt. Besser und einfacher als gedacht!

Einzig das Laufen, eigentlich meine Lieblingsdisziplin, war, wenn auch genau so (gefühl) schwierig, wie ich es mir vorgestellt habe, allerdings deutlich langsamer als ich gedacht hätte. Dennoch bin ich sehr zufrieden. Das wohl klügste an der ganzen Geschichte und was ich jedem raten möchte, ist beim ersten Mal kein Risiko einzugehen. Denn auch, wenn ich beim Laufen zum Ende hin nicht immer die Pace auf der Uhr gesehen habe, die ich mir gewünscht hätte, habe ich es bei dem Tempo belassen, dass sich für mich „gut“ anfühlte. Ich denke, wenn man dagegen ankämpft, schaufelt man sich sein eigenes Grab. Dennoch werde ich bei Zeiten noch versuchen rauszufinden, wie man innerhalb einer Langdistanz einen schnellen Marathon laufen kann. Offensichtlich ist es ja möglich, nur weiß ich leider noch nicht, wie das gehen soll. Was man so sagt, dass Marathon im „Ironman“ ein Sport für sich selbst ist, kann ich nun aus eigener Erfahrung bestätigen.

Die andere Sache verglichen mit kürzeren Distanzen ist: Wenn man sich gut fühlt, ist es kein Zeichen dafür, dass man schneller schwimmen/radeln/laufen sollte, sondern, dass man vermutlich gerade alles richtig macht. Taktieren und Tempovariationen überlässt man dann doch lieber den Profis.



Für die Statistik:

Swim 1:04:54/ Bike: 5:03:40/ Run: 3:35:00

Gesamt: 9:48:14/ Platz: 13/ AK-Platz: 5

Extra-Bonbon:

Schnellster Schleswig-Holsteiner! :))

Danke fürs Lesen!

Jan