

Abenteuer Ironman

Ein Erlebnisbericht eines mäßigen Triathleten

Erlebt und aufgeschrieben von Wolfgang Kippels

Es ist Sonntag, der 9. Juli im Jahr 2000. **Es ist tatsächlich wahr geworden, ich bin jetzt Teilnehmer beim Ironman in Roth!** Während ich am frühen Morgen den Main-Donau-Kanal entlang schwimme, habe ich viel Zeit, meinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Sehen kann ich eh kaum etwas, und weil ich in der letzten (12.) Startgruppe gestartet bin, sind auch nicht mehr viele Teilnehmer in meiner Umgebung. Schließlich bin ich ein relativ schlechter Schwimmer, und außerdem ist mein einziges Ziel nur das Ankommen im Zeitlimit von 15 Stunden. Ich kraule also ruhig vor mich hin und freue mich, dass ich jetzt dabei sein darf. Dabei habe ich erst im vergangenen Jahr im November angefangen, das Kraulen zu lernen. Man sagt, dass man damit deutlich schneller als mit Brustschwimmen vorwärts kommt und zudem die Beine für das nachfolgende Radfahren und Laufen schonen kann.

Ich bin wirklich gespannt, welche Zeit dabei wohl herauskommt, denn wirklich testen konnte ich das bisher noch nie. Allerdings habe ich im vergangenen Sommer einmal die Zeit für 3,8 km mit Brustschwimmen ausprobiert. Demnach müsste ich etwa bei 1:45 aus dem Wasser steigen. Aber Kraulen soll ja wohl schneller gehen. Die ersten Profis haben wir vorhin schon mit Zwischenzeiten unter 50 Minuten in die Wechselzone laufen sehen. Weil sie schon über eine Stunde vor uns gestartet waren, konnten wir 5 RCL-ler¹ dabei in Ruhe zusehen. Unser Start war erst um 7:25 Uhr.

Ich schwimme weiter und weiter und weiter. Wie viel Zeit schon verstrichen ist, weiß ich nicht, im Wasser kann ich meine Stoppuhr nicht erkennen. Rein gefühlsmäßig müsste ich eigentlich schon an der Wendemarke vorbei geschwommen sein. Ist das möglich? Wenn ich mal etwas weiter aus dem Wasser auftauche, kann ich auf der anderen Kanalseite immer noch einige Schwimmer mit gelber Badekappe (= Startgruppe 12) mir entgegen kommen sehen. Demnach müsste also die Wendemarke noch vor mir liegen. Nach einer endlos langen Zeit kommt sie schließlich doch noch in Sicht, irgendwie hatte ich innerlich kaum noch damit gerechnet.

Ich versuche, auf die Uhr zu sehen, als ich die Wendemarke umrunde. Leider ist die Brille schon etwas beschlagen, und ich kann nur mit Mühe vorn eine 5 erkennen. Die ersten 1,9 km habe ich jetzt hinter mir. Im Kopf kurz überschlagen ist das Doppelte von 50(?) Minuten eine Stunde und 40 Minuten, also liege ich möglicherweise noch in meinem angepeilten Zeitplan.

Endlich kommt der erste Krampf im Fuß. Ich hatte eigentlich schon eher damit gerechnet. Beim Training hatte ich den immer so etwa zwischen 1,2 und 1,8 km. Es ist also

¹Zusammen mit mir nehmen noch vier andere Triathleten vom Radsportclub Lüdenscheid teil.

doch noch alles fast normal. Ich schwimme wie gewohnt die nächsten 50 oder 100 m mit angewinkeltem Fuß. Erfahrungsgemäß läßt die Krampfneigung dadurch nach, so auch heute. Schließlich kann ich wieder „normal“ weiterschwimmen.

Nun stoße ich zwei oder drei mal mit einem Schwimmer zusammen, der rechts neben mir schwimmt. Wo der jetzt plötzlich her kommt, kann ich nicht sagen, denn ich atme nach links, habe also nach rechts keine Sicht. Ich schalte kurzfristig auf Brustschwimmen um, weil man da eine besser sieht. Doch was ist das? Nach einigen Zügen lasse ich den anderen Schwimmer schnell hinter mir. Sollte ich etwa schneller brustschwimmen als kraulen können? Das wäre doch sehr ungewöhnlich. Möglicherweise habe ich den Schwimmer eben auch eingeholt, ohne ihn zu sehen. Ich weiß es nicht. Ich überlege, ob ich nicht den Rest der Strecke auf Brustschwimmen umstellen soll, aber ich entscheide mich dagegen, denn ich will meine Beine für die Rad- und Laufstrecke schonen. Schließlich ist es mir ja auch kraulend gelungen, die Wendemarke zu erreichen. Wenn ich bedenke, wie meine Kraulversuche noch vor einem halben Jahr aussahen, dann fühle ich mich vergleichsweise perfekt. Damals wars der reine Kampf gegen das Ertrinken, ohne nennenswerten Vortrieb und nur für eine oder zwei Bahnen im Schwimmbad durchzustehen! Ich bleibe jetzt also beim Kraulen und freue mich, dass ich schon über die Hälfte der Schwimmstrecke hinter mir habe.

So nach und nach spüre ich leichte Schmerzen im Ringfinger der linken Hand. Das erinnert mich an gewisse Probleme, die ich in der Trainingsphase hatte. Vor ziemlich genau 6 Wochen habe ich mir bei einem Trainingsunfall mit dem Rad diesen Finger gequetscht. Eine Absplitterung am Knochen, eine beschädigte Gelenkkapsel, verstauchte Handgelenke und Prellungen an der Brust waren die Folge. Warum musste auch diese blöde Schranke an der Nordhelle geschlossen sein, sonst war sie immer offen! Immerhin hat der Unfall doch mein Training durcheinander gebracht, fast drei Wochen konnte ich nicht schwimmen, das war mit Gipsschiene am Arm und wegen der Prellungen im Brustbereich nicht möglich. Radfahren und Laufen ging aber glücklicherweise noch.

Ich schwimme weiter und weiter. Immer mehr beschlägt meine Brille und ich schwimme öfters mal gegen das rechte Ufer, weil ich mich schlechter orientieren kann. Als ich nach vorne blicke, kann ich schon winzig klein die Brücke erkennen, die das Ende der Schwimmstrecke markiert. Heureka! Sollte das Schwimmen doch noch ein Ende finden? Es kommt mir vor, als ob ich schon ewig unterwegs bin.

Immer häufiger gerate ich an das rechte Ufer oder sehe das linke genau vor mir. Andere Teilnehmer scheinen aber nicht mehr in meiner Nähe zu sein. Nach einer weiteren Ewigkeit mit Zickzackkurs gelange ich schließlich doch in die Nähe der Wechselzone und kann den Sprecher hören, der die Teilnehmer begrüßt, wenn sie aus dem Wasser steigen. Da sehe ich plötzlich vor mir einen Schwimmer in einer hellblauen Schwimmkappe, also

aus der Startgruppe, die 5 Minuten vor mir gestartet ist!² Es gibt also tatsächlich einen Triathleten, der noch langsamer schwimmt, als ich. Ich genieße den Überholvorgang, dann gehts weiter im gewohnten Zickzackkurs.

So etwa 200 m vor dem Ziel erbarnt sich ein Streckensicherungsposten im Paddelboot meiner und begleitet mich links neben mir. So kann ich den Kurs wesentlich besser halten, denn ich atme nach links, habe dorthin also einigermaßen Sicht. Schließlich kann ich tatsächlich aus dem Wasser steigen und die Schwerkraft hat mich wieder. Als ich in Richtung Wechselzone torkele, höre ich den Sprecher sagen: „Hier kommt Wolfgang Kippels vom RC Lüdenscheid. Er hat es geschafft, unter zwei Stunden zu bleiben!“ Ups... zwei Stunden?? Tatsächlich zeigt die Uhr 1:58:23 als Schwimmzeit an. Das war also nicht ganz so toll. Aber was solls, mein Ziel ist ja nur das Ankommen bis heute Abend in Roth, nicht eine bestimmte Zeit. Und bis Zielschluss sind es noch 13 Stunden.

Man sollte es nicht glauben, obwohl kaum noch Kleiderbeutel vor der Wechselzone liegen, habe ich Schwierigkeiten, den richtigen zu finden. Meine Startnummer ist 2656. Kommt jetzt 2580 davor oder dahinter? Irgendwie ist mein Kopf so leer, und auch der Sprecher findets lustig, dass ich nicht gleich fündig werde.

Die eigentliche Wechselzone ist ein großes Zelt. Helfer stehen bereit, uns beim Umziehen zu unterstützen. Die Frage lautet jetzt: was soll ich anziehen? Nach der Wettervorhersage soll es am Vormittag noch trocken sein, am Nachmittag aber regnen. Vorsichtshalber habe ich gestern alles in den Kleiderbeutel gepackt: Kurzärmliges und langärmliges Trikot, Unterhemd und eine lange Thermohose zum Drüberziehen. Als Entscheidungshilfe habe ich noch ein Thermometer mit reingelegt. Das zeigt jetzt 14 Grad. Ist das warm? Hat nicht möglicherweise eben die Sonne auf den Beutel geschienen? Ich wähle das Kurzarmtrikot mit Unterhemd, keine Überziehhose. Auf der Laufstrecke ist mir sicher sowieso warm, und für die Radstrecke sollte es schon reichen, vielleicht wird es ja im Tagesverlauf noch etwas wärmer. Im Augenblick sieht es jedenfalls fast sonnig aus, und es ist ja erst halb zehn. (Später wird die Presse von 11 Grad berichten.)

Jetzt kommt der schönste Teil vom Ironman, und so renne ich frohgemut zu meinem Fahrrad. Ich finde es auch sofort, viele stehen wirklich nicht mehr da. Außerdem sehen die Räder nicht alle so gleich aus, wie die dummen Kleiderbeutel. Und schon bin ich auf der Radstrecke. Leider ist die Spitzengruppe schon vorbei, hat mich also überrundet, noch bevor ich auf der Radstrecke war. Ich hätte die doch gern mal aus der Nähe gesehen, aber was solls.

Ich habe mir vorgenommen, nicht gleich zu schnell zu fahren, denn ich will auf jeden Fall ankommen. Zunächst liegt der Puls noch bei 150. Das ist mir viel zu viel, aber es dauert noch rund 5 Kilometer, ehe ich unter der angepeilten Höchstmarke von 135 angekommen

²Später kann ich aus den Ergebnislisten erkennen, dass dieser Schwimmer den Ironman nicht finishen konnte.

bin. Es kommt mir so vor, als ob ich eine Bremse anziehen müsste, aber ich sage mir, es ist besser so. Ich habe Respekt vor der Strecke, die noch vor mir liegt, besonders vor dem Marathonlauf. Ich habe 7 Stunden für die 180 km lange Radstrecke eingeplant, mal sehen, was tatsächlich draus wird.

Schnell liegt die Biermeile von Eckersmühlen³ hinter mir, und jetzt wird es plötzlich sehr einsam auf der Strecke. Ich habe Zeit, meinen Gedanken nachzugehen. Den aus meiner Sicht unangenehmsten Teil, nämlich das Schwimmen habe ich hinter mich gebracht. Gelegentlich werde ich von schnellen Teilnehmern aus der ersten Startgruppe überrundet, aber auch ich kann hin und wieder mal jemanden überholen. Es wird mir jetzt bewusst, dass ich tatsächlich dabei bin, meinen jahrelang gehegten Wunschtraum zu verwirklichen! **Es ist wirklich wahr, ich darf dabei sein!** Alle Strapazen der vielen und langen Trainingseinheiten sind jetzt vergessen. Als sich dann sogar die Sonne mal kurz blicken läßt, kann meine Stimmung kaum noch besser werden. Ich fange an, laute Freudenschreie auszustoßen. Natürlich nur dort, wo es niemand anderes hören kann. Wäre ja peinlich!

Weiter und weiter gehts. Das Streckenprofil ist keineswegs eben, es ähnelt sehr stark dem heimischen Sauerland. Ich komme also nicht ins Ungewohnte. Nach längeren Strecken fast allein kommen immer wieder Ortsdurchfahrten, wo wirklich jeder Teilnehmer vom großen Publikum begeistert angefeuert wird. Es ist schon ein tolles Gefühl, mit einer eigenen Laola-Welle begrüßt zu werden. Zuerst am Seligenstädter Berg, dann auch am Kalvarienberg werde ich von einer solchen Begeisterung empfangen, dass ich kaum merke, wie anstrengend es ist, die Anstiege zu erklimmen. Und schließlich nähere ich mich zum ersten Mal nach etwa 75 km dem berühmten Solarer Berg. Die Geschichten, die man sich davon erzählt, sind in keiner Weise übertrieben. Hunderte oder Tausende von Menschen stehen auf beiden Seiten der Strecke dicht gedrängt und lassen mir nur eine schmale Gasse. Sie klatschen und jubeln mir zu, als sei ich der Spitzenreiter, der ich nun wahrlich nicht bin! Dabei soll man keine Gänsehaut bekommen? Schließlich entdecke ich im Gewühl auch „meinen Triathlonmanager“ Thomas und die anderen angereisten Fans vom RCL. Ein wirklich kurzes „Hallo, alles klar“, und schon bin ich vorbei. Das Publikum peitscht mich förmlich hoch. Allein für dieses Erlebnis hat sich meine Teilnahme am Ironman schon gelohnt!

Leider bleibt das Wetter nicht so, wie es in der ersten Wechselzone mal war. Zuerst Nieselregen, dann auch kurze kräftige Regenschauer stören doch erheblich.⁴ Aber die Stimmung bleibt trotzdem gut, ich genieße es, jetzt meinen Ironman machen zu dürfen. Mittlerweile bin ich auf meiner zweiten Runde, und das Überrunden durch die besseren Teilnehmer hat aufgehört. Dadurch wird es natürlich noch einsamer um mich herum. Da taucht vor mir an einer Steigung bei Wallesau kurz hinter Eckersmühlen plötzlich

³Die heißt so, weil hier ein paar Kneipen sind und die Zuschauer traditionsgemäß den Triathleten mit einem Bierkrug in der Hand zuprosten.

⁴Andere Teilnehmer berichten später sogar von einem Hagelschauer, der mir aber glücklicherweise erspart blieb.

das „Team Hoyt“ auf. Wer das ist? Dick Hoyt aus der Altersklasse M60 hat einen 38-jährigen Sohn, der spastisch gelähmt ist. Diesen nimmt er beim Triathlon immer mit. Schon seinen Schwimmstart zusammen mit den Profis habe ich aus der Ferne sehen können. Er zog seinen Sohn im Schlauchboot hinter sich her. Jetzt hat er ihn auf einem Spezialfahrrad ähnlich einem Bäckerrad vor sich sitzen, quasi auf dem Vorderrad. Hut ab vor dieser Leistung! Im Überholen rufe ich ihm ein anerkennendes „you are great!“ zu.

Ein sehr kalter Regenschauer etwa bei km 100 setzt mir nun doch einigermaßen zu. Ich merke, dass ich jetzt langsamer werde, weil irgendwo in den Beinen die Kraft fehlt. Etwa 20 km später gehts aber wieder, ich fühle mich wieder gut. Möglicherweise hatte ich nur zu wenig gegessen, aber es regnet jetzt auch nicht mehr, und so steigt auch wieder die Stimmung. Irgendwo weit draußen gesellt sich ein Motorrad-Polizist zu mir. Er erkundigt sich nach meinem Befinden und warum man so was überhaupt macht. Ich erzähle ihm, dass es mir gut geht und das das mein erster Ironman ist. Nach einigen Sätzen Wortwechsel und einem guten Wunsch für den Rest des Weges verabschiedet er sich und fängt offenbar den nächsten Plausch mit einem Radfahrer 100 oder 200 m vor mir an. Wir müssen offenbar doch eine sehr sonderbare Spezies Mensch darstellen, die es zu erforschen lohnt. Der Polizist ist freilich schon längst aus unserem Blickfeld verschwunden, als ich schließlich den anderen Radfahrer überholen kann. Ja, ich überhole tatsächlich immer noch hin und wieder jemanden, und das motiviert! Ich fahre doch nicht ganz so schlecht, wie ich schwimme. Mein Schnitt liegt bis jetzt etwas über 26 km/h, damit sollten die angepeilten 7 Stunden für die Radstrecke noch zu unterbieten sein.

An einigen Stellen stehen Kinder und bitten um eine leere Trinkflasche. Offenbar als Trophäen von den „tollen Sportlern“? So etwas habe ich noch nie erlebt. Ich komme mir fast vor wie ein Lothar Leder, als ich eine Flasche opfere und bei einer Kindergruppe an den Straßenrand werfe. Ich kann noch sehen, wie die Kinder hinrennen, bevor ich wieder weg bin.

So langsam gehts dem Ende der Radstrecke zu. Am Solarer Berg stehen schon deutlich weniger Zuschauer, als bei meiner ersten Runde. Aber immer noch ist es ein ganz besonderes Erlebnis, hier raufzufahren. Kurz danach wirds dann kritisch. Ein kleiner Junge läuft mir plötzlich vors Rad, als ich mich mit gut 30 km/h nähere. Nur der schrille Schrei der Mutter, die ihn zurückruft, kann die Katastrophe gerade noch verhindern. Der Junge bremst tatsächlich ab und rennt zurück. Ich versuche zwar noch, nach links auszuweichen, aber der Junge wäre mir trotzdem genau ins Rad gelaufen, wenn er nicht gebremst hätte. Noch ehe die Schrecksekunde abgelaufen ist, bin ich vorbei und heilfroh, dass nichts passiert ist.

Endlich kommt dann die zweite Wechselzone in Sichtweite. Der Blick auf die Uhr sagt mir, dass ich auf der Radstrecke tatsächlich noch unter 7 Stunden geblieben bin. Zwar nur 5 Minuten, aber immerhin. Damit bin ich zufrieden. Im Wechselzelt stehen bequeme Bänke. Ich setze mich hin und atme für 5 Sekunden einmal tief durch, ohne etwas zu tun. Irgendwie bin ich doch schon etwas müde. Zwei nette junge Mädchen helfen mir

beim Umziehen. Ich will nur Schuhe und Strümpfe wechseln, die sind nämlich sehr nass. Der Rest ist zwar auch nass, aber beim Laufen wird mir immer recht warm. Jedoch will ich keine Blasen an den Füßen, deshalb versuche ich, wenigstens jetzt die Füße trocken zu bekommen. Dummerweise hatte ich vergessen, in den zweiten Kleiderbeutel auch ein Handtuch zu legen, deshalb „trockne“ ich mir die Füße mit den nassen Strümpfen, die ich aber ausgewrungen habe. Den linken Schuh habe ich schon angezogen, als mir eins der Mädchen Vaseline zum Einschmieren der Füße anbietet: „Ist gut gegen Blasen!“ Sie schmiert mir den ganzen rechten Fuß ein, denn Blasen beim Marathonlauf finde ich nicht so toll. Aufgrund des Wetters sind nasse Schuhe und somit Blasengefahr sowieso schon vorprogrammiert. Nach kurzer Überlegung ziehe ich auch den linken Schuh und Strumpf wieder aus, damit ebenfalls der linke Fuß einen Blasenschutz bekommen kann. Dass dadurch der zweite Wechsel länger als der erste Wechsel dauert, ist mir egal, auf die paar Minuten kommts mir nicht an.

Schön war die Pause in der Wechselzone, aber jetzt gehts weiter. Nun habe ich „nur“ noch den Marathonlauf vor mir. Ich laufe gleichzeitig mit einem jungen Burschen aus dem Wechselzelt heraus. Schnell stelle ich fest, dass er etwa gleich schnell (oder sagen wir lieber gleich langsam) wie ich läuft. Wir kommen ins Gespräch, und er fragt mich, ob wir zusammen laufen wollen. Mir ist das recht, denn dann ist es nicht so langweilig. Man kann sich vielleicht auch gegenseitig ziehen, wenn sich das ergibt. Er sieht nur so aus, als ob er wesentlich schneller laufen können müsste, als ich. Alex heißt er übrigens, vielleicht einen Kopf größer als ich, ein Student aus Aachen. Ich frage ihn etwas skeptisch, ob er denn wirklich so langsam laufen will, wie ich. „Wie lange brauchen wir denn, wenn wir so weiter laufen?“ fragt er mich. Nanu? „Ich schätze so etwa 5:15 bis 5:30“ ist meine Antwort. Ich beginne, mich zu wundern. Ein erfahrener Läufer weiß das doch selbst ganz gut einzuschätzen. Auf jeden Fall ist ihm mein Schneckentempo angenehm, und wir laufen gemeinsam weiter. Ich erinnere mich an meinen ersten Marathonlauf. Da hatte sich auch auf den ersten 5 Kilometern ein Kontakt zu einem Mitläufer ergeben. Damals sind wir bis Kilometer 38 gemeinsam gelaufen, und die Zeit ist mir im Plausch nicht so lang geworden. Vielleicht gehts ja auch heute so?

Jetzt läßt Alex die Katze aus dem Sack: „Das ist heute mein erster Triathlon.“ Ironman meint er wohl. Ich erzähle ihm, dass es auch für mich der erste Ironman ist. Er korrigiert mich: „Nein, ich habe noch nie einen Triathlon gemacht, keinen kurzen und keinen langen, nicht einmal einen Volkstriathlon.“ Soll ich ihn jetzt bewundern wegen seines verwegenen Mutes oder bedauern wegen seiner Naivität? Ich kann es nicht fassen! Da bereite ich mich über etliche Jahre hinweg vom Volkstriathlon über etliche Kurz- und Mittelstrecken auf den Ironman vor, und er fängt gleich damit an! „Aber einen Marathon bist Du doch schon gelaufen?“ frage ich ihn. Nein, das hat er auch noch nie gemacht. Langsam verstehe ich die Frage nach unserer vermutlichen Laufzeit. Und jetzt kommt der Hammer: Er gesteht mir, dass er ganze 400 Radkilometer in diesem Jahr trainiert hat! Ist der Kerl denn wahnsinnig? Aber immerhin ist er ja wenigstens bis hierher gekommen, das sehe ich ja. Ich finde das ungeheuer dreist. Nun ja, gelaufen ist er nach seiner Aussage durchaus 30 bis 40 km in der Woche, und geschwommen ist er auch mehr

oder weniger regelmäßig. Und ich mache mir Sorgen, ob meine 3000 Rad- bzw. 500 Laufkilometer wohl ausreichend waren! Schließlich erzählt er mir, wie er mal was über den Ironman gehört hat und dann beschloss: Das mach ich auch mal. Er hats dann wohl im Freundeskreis herumerzählt, und schon waren irgendwelche Wetten abgeschlossen.

Auf der halben Radstrecke stand er schon kurz vor dem Abbruch, als am Solarer Berg seine Kette riss. Er hat wohl versucht, sie zu reparieren, aber sie ist sofort wieder aufgegangen. Da kam ein Zuschauer und bot Hilfe an. Er habe zu Hause noch eine alte Kette, die könne er mal holen, wenn er noch eine viertel Stunde warten wolle. Zwar hats dann wohl eine halbe Stunde gedauert, aber mit einem Stück dieser Kette gelang dann die Reparatur. Wenn ich mir das alles anhöre, frage ich mich, was an meinen Erlebnissen bisher überhaupt interessantes dran war. Oder erzählt Alex nur Märchen, um sich wichtig zu machen? Jedenfalls laufen wir weiter überwiegend gemeinsam. Er hat einen Trinkrucksack, und so bin ich nach einer Verpflegungsstelle auch mal 10 oder 20 Meter hinter ihm. Es dauert zwar etwas länger, aber ich kann das wieder aufholen. Wir sind offenbar tatsächlich ziemlich gleich schnell.

Plötzlich begegnet uns ein Radfahrer auf einem Mountainbike. Er begrüßt Alex herzlich und auch Alex ist begeistert, ihn zu sehen. Es ist sein Retter vom Solarer Berg. Er begleitet uns eine Weile, und die beiden unterhalten sich noch über die Aktion Kettenriss. Er hat übrigens auch schon ein paar Mal beim Ironman mitgemacht. Einmal musste er allerdings wegen eines Wespenstiches aufgeben, das endete wohl sehr dramatisch mit Blutvergiftung im Krankenhaus. Schließlich verabschiedet er sich und wünscht uns beiden noch viel Erfolg.

Auf einmal kommen mir der Reihe nach in nicht allzu großem Abstand zueinander die 4 anderen Triathleten vom RCL entgegen. Sie haben schon den Wendepunkt bei Kilometer 15 hinter sich. Ein Stück weiter stehen auch unsere RCL-Fans an der Strecke und feuern mich an. Das gibt wieder neue Kraft, auch wenn es mir noch relativ gut geht.

So etwa bei Kilometer 12 oder 13 verlangsamt Alex plötzlich seinen Schritt, er will jetzt ein Stück gehen, nicht laufen. Er sieht auch reichlich fertig aus. Ich will das zumindest so früh auf der Strecke auf keinen Fall. Ich habe mir vorgenommen, mindestens bis Kilometer 30 durchzulaufen. Zwar spüre ich eine beginnende Blase am kleinen Zeh des rechten Fußes, aber meine Beine fühlen sich noch ganz gut an, und so verabschiedete ich mich erst mal. Zugegeben, so sehr viel schneller als Alex bin ich jetzt auch nicht.

Bei Kilometer 15 ist die erste Wendemarke. Kaum bin ich um die Marke herum, da begegnet mir Alex schon wieder. Er ist also wirklich nicht weit hinter mir. Er läuft jetzt auch schon wieder. Dafür merke ich jetzt die ersten Probleme. Ich habe Blähungen, es rumort im Bauch. Das ist genau das, wovor ich mich am meisten gefürchtet habe. Vor zwei Tagen hatte ich nämlich sehr heftigen Durchfall, der sich noch bis gestern Abend hinzog. Der fing auch mit Blähungen beim Laufen an. Thomas hatte mir eingebläut: „Wenn Dir das beim Ironman passiert, dann hock Dich hinter einen Busch und kack Dich aus!“ Und

genau das mache ich jetzt, denn links ist ein kleines Wäldchen. Vorsichtshalber hatte ich noch am Morgen ein Paket Papiertaschentücher in die Trikottasche gesteckt, ich bin für alle Notfälle gerüstet.

Glücklicherweise ist es jetzt kein Durchfall mehr, aber ich bin im doppelten Wortsinn erleichtert. Inzwischen ist Alex vorbeigezogen, ich kann ihn aber noch sehen, als ich wieder auf der Strecke bin. Die kurze Pause war aber nicht sonderlich gut für mich, die Beine tun jetzt weh. Ich erinnere mich an einen guten Rat, den ich vor ein paar Tagen gehört habe: „Wenn die Beine weh tun, dann kannst Du auch gehen. Die Beine tun dann aber immer noch weh, also kannst Du genau so gut auch laufen.“ Ich laufe also weiter, kaum langsamer, als zuvor. Alex bleibt immer in Sichtweite.

Jetzt fängt es auch wieder heftig an zu regnen. Uns bleibt wohl nichts erspart. An meinem rechten kleinen Zeh spüre ich schon eine beginnende Blase. Ich muss versuchen so zu laufen, dass die Füße nicht noch weiter nass werden. Der Lauf wird jetzt zu einem Slalom um die Pfützen herum. Und da habe ich heute morgen noch überlegt, ob ich mich nicht vorsichtshalber mit Sonnenschutzcreme einschmieren soll!

Plötzlich kommt mir das „Team Hoyt“ entgegen. Auf der Laufstrecke schiebt er seinen Sohn im Rollstuhl vor sich her. Auf der nicht asphaltierten Strecke geht das bestimmt nicht leicht. Mir scheint, ich habe auf der Radstrecke einen großen Vorsprung herausgefahren. Eine besondere Leistung ist das freilich nicht, ich bewundere diesen Mann!

An einer Verpflegungsstelle sind offenbar die Bananen ausgegangen. Jedenfalls sehe ich keine hier herumliegen. Ich greife mir statt dessen ein Stück Brot. Die Wirkung ist verblüffend. Brot soll das sein, was ich jetzt im Mund kleben habe? Es ist trocken wie Sand, schlucken ist praktisch unmöglich. Irgendwie ist der natürliche Wasserhaushalt in meinem Mund völlig aus dem Gleichgewicht geraten. Nur gut, dass ich noch einen Becher Cola in der Hand habe, so kann ich das Desaster doch noch auflösen.

Kurz nach Kilometer 22 erreiche ich wieder den Kanal. Jetzt geht es für etwa 10 km immer am Kanal entlang, immer in der gleichen Richtung, fast schnurgeradeaus. Man sagt, dass man hier nicht nach vorne Richtung Horizont blicken soll, sonst bekommt man den großen Frust, weil es so aussieht, als käme man nicht vorwärts. Dank des Regens komme ich auch gar nicht in die Verlegenheit. Ich muss wirklich sehr genau aufpassen, mit jedem nächsten Schritt eine halbwegs trockene „Insel“ zu treffen. Das ist kein einfacher Slalom mehr, sondern ein Zickzackspringen. Ich hole einen Läufer ein, der nur noch schnurgeradeaus läuft, ohne jede Rücksicht auf den Wasserstand patsch patsch patsch durch alle Pfützen. Das spritzt rechts und links, dass es eine wahre Pracht ist. Ich überhole und bleibe beim Zickzackspringen. Und ich freue mich, dass es mir hin und wieder gelingt, jemanden zu überholen. Alex ist übrigens immer noch vor mir, ich kann ihn sehen, wenn ich nach vorne blicke. Er hat aber bestimmt 200 oder 300 Meter Vorsprung.

Einige Läufer haben sich einen gelben Müllsack mit Hals- und Armlöchern drin übergestülpt. Die gibt es offenbar an Verpflegungsstellen. Ich überlege, ob ich mir auch so einen Sack holen soll. Einerseits hält er bestimmt einigen Regen ab, andererseits bin ich sowieso schon nass bis auf die Haut. Und weil ich fleißig laufe, ist mir auch nicht sonderlich kalt. Also laufe ich weiter, wie ich bin, in kurzer Hose mit kurzärmeligem Rad-Trikot. Wo bin ich jetzt eigentlich? Bin ich schon an Kilometer 26 vorbei, oder stand 25 auf dem letzten Schild? Ich weiß es nicht mehr, habe den Überblick verloren. Da, eine Kilometermarke kommt in Sicht. Ob wohl eine 26 oder eine 27 darauf steht? Zunächst kann ich noch nichts erkennen, das Schild ist noch zu weit weg. Schließlich kann ich aber doch eine 25 drauf lesen. Naja, das bringt mich auf den Boden der Realität zurück.

Mir gehen so einige dramatischen Geschichten durch den Kopf, die man immer wieder von Ironman-Rennen hört. Da brechen Läufer mit Krämpfen zusammen, müssen sich übergeben oder spucken Blut. Ich habe sogar schon eine Fernsehaufnahme gesehen, wo zwei Frauen kurz vor dem Ziel zusammenbrachen und das Ziel dann auf allen Vieren überquerten. Auch soll es schon Leute gegeben haben, die sich nach Unfällen sogar mit Knochenbrüchen noch bis ins Ziel gequält haben. Mir dagegen geht es relativ gut, auch wenn die Beine weh tun, aber nichts dramatisches ist bisher geschehen. Oder kommt da noch was auf mich zu? Eigentlich war es bisher ein Triathlon wie jeder andere auch, nur eben länger. Schon fast langweilig. Nein, ich schiebe diese blödsinnigen Gedanken jetzt wieder beiseite, sonst schlägt doch noch der Hammermann zu, der bei einem Marathonlauf ja bekanntlich bei Km 30 steht.

Immer weiter gehts gradeaus am Main-Donau-Kanal entlang. Jetzt kommt die Stelle, von der man nach links ins Ziel abbiegen könnte. Nur noch 5 Kilometer wären es von hier. Ich muss aber weiter gradeaus, noch 5 km am Kanal bis zur zweiten Wendemarke bei km 32 und dann wieder zurück. Ich werde das schaffen, da bin ich mir ganz sicher! Aus Erfahrung von einer Mittelstrecke vor zwei Jahren weiß ich, dass ich noch mindestens 15 km laufen kann, wenn ich eigentlich nicht mehr kann. Und so schlecht wie damals gehts mir heute wahrhaftig nicht.

Unendlich lang hat es gedauert, aber nun kommt die letzte Wendemarke in Sicht. Kurz davor begegnet mir Alex. Nach einem kurzen Wortwechsel ist er vorbei. Doch jetzt passiert das, womit ich nicht gerechnet hätte: Meine Beine tun nicht mehr weh, und plötzlich läuft es sich viel leichter! Ich fühle mich, wie auf einer rosa Wolke. Sind das die Endorphine, die Drogen der Ausdauersportler? Oder hat es mit dem Essen jetzt besser geklappt? Es dauert nicht lange, da ziehe ich an Alex vorbei. Fast habe ich das Gefühl, mich entschuldigen zu müssen, aber es geht mir wirklich gut. Ich laufe und laufe weiter, richtig befreit. Es sind ja auch kaum noch 10 km.

Nach vielleicht einem Kilometer kommt mir wieder Dick Hoyt mit seinem Sohn entgegen. Er hat mächtig aufgeholt!⁵ Wenn man eine solche Leistung sieht, dann kommt man sich ganz klein und mickerig vor.

Die letzten Kilometer am Kanal werden mir nicht lang, denn die Beine sind immer noch gut, und als ich nun wirklich rechts abbiegen darf, kann ich Alex hinter mir schon nicht mehr sehen. Ich freue mich darauf, gleich im Ziel zu sein! Nun sind es nur noch 5 Kilometer.

So langsam beginnt die Dämmerung. Jetzt ist kaum noch jemand unterwegs. Ich sehe keine Zuschauer und auch keine anderen Teilnehmer mehr. Muss ich jetzt hier links in den Wald einbiegen? Vermutlich ja, jedenfalls nach den Markierungen sieht es etwas danach aus. Weit und breit ist niemand, den ich fragen könnte. Im Wald ist es nun schon recht dunkel. Leise Zweifel steigen in mir hoch, ob ich wirklich noch auf der richtigen Strecke bin, aber ich glaube mich erinnern zu können, dass ich zum Anfang des Laufes auch hier vorbeigekommen bin. Schließlich komme ich doch noch in bewohnte Gegend, und vor allem sind Markierungen erkennbar. Ich bin erleichtert, es wäre schon blöd, wenn ich jetzt vom Weg abgekommen wäre und am Ziel vorbei lief.

Ein Passant am Straßenrand applaudiert mir aufmunternd zu und ruft: „Nur noch 500 Meter!“ Prima! Ein kurzes Stück weiter ruft mir ein anderer zu: „Nur noch ein Kilometer!“ Ups? Irgendwas stimmt hier nicht. Jedenfalls höre ich schon in der Ferne den Sprecher, wie er offenbar einen Finisher ankündigt, denn es folgt tosender Applaus. Verstehen kann ich hier freilich noch nichts. Ich freue mich darauf, dass ich gleich auch angekündigt werde, und im Geiste sehe ich mich schon jubelnd durchs Ziel laufen. Mein Schritt wird unwillkürlich schneller. Ich schaue auf die Uhr: seit fünfeinhalb Stunden bin ich jetzt auf der Laufstrecke. Das liegt noch im Rahmen dessen, was ich erwarten konnte.

Und dann ist es endlich tatsächlich so weit, der Augenblick, auf den ich mich schon jahrelang freue, ist greifbar nah. Links kann ich schon die Tribünen erkennen und hören, wie wieder einer empfangen wird. Jetzt noch um zwei Ecken herum und dann bin ich wirklich da! Auch ich werde namentlich vom Sprecher begrüßt, etwa 2000 Menschen applaudieren, während ich die Runde durch den stadionähnlichen Zielbereich laufe. Es ist wirklich überwältigend: Die meinen mit ihrem Applaus alle mich, denn sonst ist ja keiner da! Überglücklich lege ich noch einen Endspurt hin - und bin schon am Ziel vorbeigelaufen. Ein Helfer fängt mich ab und weist mir einen Weg durch die Dekoration, so dass ich doch noch durch das Ziel laufen kann. **Hey Leute, ich habe es wirklich geschafft, ich bin ein Ironman!** Und es war eigentlich doch ganz einfach, auch wenns 14 Stunden und 38 Minuten gedauert hat.

⁵Später kann ich lesen, dass er mir auf der Laufstrecke eine ganze Stunde abgenommen hat, und auch beim Schwimmen war er noch geringfügig schneller, als ich!