

Ironman Nizza am 28.6.2015 – meine Quali für Hawaii!

Nizza ist heiß, Nizza ist protzig, in Nizza wohnen Snobs, in Nizza ist alles teuer – stimmt.

Nizza liegt unter blauem Himmel am blauen Meer, in Nizza wachsen Palmen, in Nizza gibt es gemütliche Bistros und gutes Essen – stimmt auch.

In Nizza gibt es einmal pro Jahr einen Langdistanz-Triathlon der Ironman-Serie, bei dem über 2000 Athleten aus aller Welt im 22° warmen Mittelmeer schwimmen (3,8km), durch das Hinterland mit wunderschönen Karstschluchten und -hochflächen radeln (180km) und entlang der Promenade des Anglais, der Pracht-Uferstraße, den abschließenden Marathon laufen (42km). Auf die Teilnahme an diesem Wettkampf hatten sich 5 DJK-Triathleten seit etwa einem Jahr vorbereitet: Jürgen Knapp, der leider krankheitsbedingt letztendlich nicht starten konnte, Michael Senn, Derek Webster, Can Gürsel und Lore Mair. Wintertraining, Schwimmtechnikübungen, Trainingslager, überlange Radausfahrten und endlose Laufkilometer sollten jetzt ihre Wirkung zeigen!



Aufgrund der frühen Anreise nach Caussols, einem winzigen Ort an der Radstrecke auf 1000m Höhe, konnte Lore bereits vorab die Strecke erkunden und Tipps zum Streckenprofil und auch die Begeisterung über die wunderschöne Landschaft weitergeben. Ab Freitag waren dann alle in Nizza, wickelten die Registrierungsformalitäten ab und nahmen gemeinsam an der Wettkampfbesprechung teil, die mit einem großzügigen Buffet mediterraner Spezialitäten gekoppelt war. Am Samstag waren zu unterschiedlichen Zeiten die Räder sowie, in Beutel verpackt, die Rad- und Laufutensilien abzugeben. Alle gingen früh ins Bett, da der Start am nächsten Morgen um 6:30 Uhr bevorstand.

Nach einem kurzen Extra-Frühstück für uns um 4 Uhr morgens im Hotel ging es dann voll Spannung zum Start (noch im Dunkeln!), letztes Sortieren der Verpflegung am Rad, Kleidung für danach, Schwimmutensilien, Neoprenanzug. Es war zwar warm, aber der Neoprenanzug war nicht unangenehm. Inzwischen war die Sonne aufgegangen, der Kiesstrand lag im Licht und füllte sich mit überwiegend in schwarzen Gummi gekleideten Sportlern. Wir DJKler trafen uns noch einmal und wünschten uns alles Gute für die bevorstehenden Stunden, dann starteten die Profis und bald darauf auch alle anderen Athleten. Wer sich Zeit ließ oder außen aufgestellt hatte, wurde nicht so arg bedrängt, in der Mitte war der Start auf den groben Steinen zum Teil recht eng. Die Bojenführung war verwirrend, von außen konnte man wenigstens einfach die Wendeboje anpeilen, die schon schön gelb in der Sonne leuchtete. Nach der ersten Runde eine kurze Landpassage, dann wieder schwimmen, entlang derselben Bojen in die andere Richtung – diesmal wegen der Blendung schlecht zu erkennen. Immer den anderen nach kann nicht ganz falsch sein – aber ein gewisser Umweg war es dann offenbar doch, wie mir die Uhr am Ende zeigte. Trotzdem war ich mit der Gesamtzeit im Wasser sehr zufrieden und lief zuversichtlich zu meinem Rad.

Neo ausziehen und wegpacken, Helm, Brille, Schuhe, fertig! Rad nehmen und zum Ausgang der Wechselzone laufen – aber was war das? Da konnte man gar nicht laufen, es gab eine Schlange bis zum Ende der Wechselzone, der Ausgang war so eng, dass praktisch nur einzeln losgefahren werden konnte. Das erzeugte einen Stau von mehreren Minuten, der natürlich sehr lästig war und neben der komplizierten Streckenführung beim Schwimmen der zweite unprofessionell wirkende Punkt der Organisation.

Die folgenden 40 km verlangten hohe Konzentration, da sehr viele Radler dicht beisammen auf der Strecke waren und es dadurch ständig Überholvorgänge gab. Danach wurde es lockerer, teils trafen sich immer wieder dieselben, wenn einer bergauf, der andere bergab schneller fuhr. Viele fuhren in dieser Phase eher verhalten, um sich Kraft für den Aufstieg zum Col de l'Ecre (1100m) zu sparen. Dank meiner Streckenkenntnis konnte ich frisch vorwärtsfahren, ich wusste, dass ich den Aufstieg gut bewältigen konnte. Dass Gunther es geschafft hatte, trotz der schwierigen Bedingungen durch die Umleitungen zum Anfeuern und Filmen an zwei Punkte der Radstrecke zu kommen, gab noch einen Extra-Schub. Die wunderschöne Landschaft um mich herum konnte ich allerdings nur spüren, denn der Blick musste schon auf der Straße bleiben, wenn ich bei meinem Tempo nicht einen Sturz riskieren wollte. Bei den Kehren des Anstiegs zum Col sah man anfangs weit über sich die schnelleren Fahrer, 15 Minuten später war man selbst oben und konnte mitleidig auf die hinunterblicken, die das noch vor sich hatten – motivierend! Außerdem hatte man die Sicherheit, die meisten Höhenmeter jetzt geschafft zu haben und sich erstmal fast eine Stunde

lang auf einer herrlichen Abfahrt erholen zu dürfen. Auch danach ging es nur noch wenige Male spürbar bergauf. Gegen Ende zog sich die Linie der Radler immer weiter auseinander, das Tempo wurde teils sehr müde, teils holten diejenigen auf, die merkten, dass sie noch Kraft übrig hatten. Ich versuchte, weiterhin Druck auf die Pedale zu geben, um beim Laufen genug Reserve für mein angepeiltes Ziel einer Endzeit unter 13 Stunden zu haben.

Das hat auch gut geklappt, genau 8 Stunden zeigte die Uhr, als ich mit den Laufschuhen an den Füßen das erste Mal Richtung Flughafen einbog. Bald darauf hörte ich die ersten Anfeuerungsrufe



von Jürgen, Thomas, Silke und Sabine, die sich trotz der sengenden Sonne dicht an die schattenlose Laufstrecke gestellt hatten. Wir Läufer bekamen wenigstens ständig Getränke und alle drei Kilometer die Möglichkeit, unter kühlen Duschen hindurchzulaufen...

Nach der ersten Runde beschloss ich, bei Kilometer 15 und 30 jeweils Salzttabletten zu mir zu nehmen, um der Gefahr von Krämpfen zu entgehen, die mich in den letzten Langdistanz-Wettkämpfen regelmäßig geplagt hatten. Im Übrigen gab es nur ein Motto: durchhalten, weitertraben, um den bislang optimal verlaufenen Wettkampf nicht durch Schlamperei oder unnötige Weichheit zu gefährden. Ich wollte mir am Ende sagen können, wirklich über die ganze Strecke mein Bestes gegeben zu haben.

Da ich aus Erfahrung wusste, dass das Wiederanlaufen nach Gehpausen ungeheure Willenskräfte braucht und im Grunde

schmerzhafter ist als das Weiterlaufen, fiel es mir nicht so schwer wie früher, solche Pausen überwiegend zu vermeiden. Nach der dritten Runde hatte ich endlich alle drei Bändchen am Arm! Thomas rief mir noch zu „die letzte Runde macht Spaß!“, und während ich noch im Kopf darüber sinnierte, ob dieser Spruch eigentlich stimmt oder nicht, war schon der Hinweg zum Flughafen geschafft, nur noch einmal zurück, an vielen gehenden, sich dehnenden oder sitzenden Sportlern vorbei. Die Sonne stand mittlerweile etwas tiefer, Teile der Strecke lagen sogar schon im Schatten der Hotelblocks. Ich hatte nur das Schild „Finish Line“ vor Augen, das irgendwo da hinten kommen musste und an dem ich vorher bereits dreimal vorbeigelaufen war – dieses Mal durfte ich dort einbiegen auf den schwarzen Teppich, noch ein kurzes Stück mit ausgestreckten Kinderhändchen zum Abklatschen, und die Ziellinie!



Geschafft, angekommen, mit der Zeit von 12:27 Std. war ich sehr zufrieden, Medaille, Wasserflasche, etwas wacklig machte ich mich auf die Suche nach etwas zu essen. Dabei konnte ich gleich noch die Glückwünsche von Gunther mitnehmen, der sich bis zu dieser Stelle durchgekämpft hatte und mir beim Abholen von Rad und Beuteln behilflich war. Ein Höhepunkt war die lauwarmer Nudel-Gemüsesuppe, die neben Keksen, Salzgebäck, frischem Salat und Obst gereicht wurde.



Nach dem Duschen im Hotel dann voll Neugier ins Internet zur Ergebnisliste – und die Riesenüberraschung: Erste der Altersklasse F55-59, das bedeutet die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii! Von 6 gestarteten Frauen dieser Altersklasse sind nur 4 angekommen, die zweite über eine Stunde nach mir. Ich freue mich enorm über diese zusätzliche Belohnung meiner Anstrengungen!

Michael und Derek sind mit ihren guten Zeiten von 10:50h bzw. 10:54h ebenfalls sehr zufrieden, Can ist zu diesem Zeitpunkt noch auf der Laufstrecke unterwegs, er kämpft sich in einem gigantischen Kraftakt noch vor dem Abschluss-Feuwerk in 15:56h zur Ziellinie durch. Wieder einmal haben alle gestarteten DJK-Athleten gesund und ohne Verletzung die Ziellinie erreicht und einen langen, heißen Wettkampftag erfolgreich abgeschlossen.

Lore Mair

