

## Ironman Zürich am 28.7.2013

6 Teilnehmer von der DJK Feudenheim waren dabei:

Jürgen Knapp	M65	13:59:43	Lore Mair	W50	14:25:29
Micheal Senn	M45	11:18:11	Thomas Ritter	M45	12:26:45
Can Gürsel	M40	16:31:40	Derek Webster	M35	12:37:45



Nach langer, penibler Vorbereitung, die erheblich durch das langanhaltende kalte und nasse Wetter im Frühjahr erschwert wurde, ist es endlich soweit: Irgendwo im Dunkeln rattert der Wecker noch vor 4 Uhr morgens, um genug Zeit zum Frühstück und alle Vorbereitungen zu haben. Vielköpfige italienische Familien begleiten trotz der frühen Stunde ihren Papa schon recht redselig beim Essen, während nordische Gesichter mehr stumm und in sich gekehrt dasitzen. Auch ich überlege mir still, was in welcher Reihenfolge noch zu geschehen hat, bevor es losgeht, und vermisse den Kaffee, auf den ich aus physiologischen Gründen seit Tagen verzichte. Den Weg zum Start lege ich zu Fuß zurück, in der Hoffnung, dass in dieser halben Stunde der Kreislauf ein bisschen aufwacht; durch das bereits bekanntgegebene Verbot von Neoprenanzügen habe ich nicht einmal viel Gepäck. Aufwärmen im eigentlichen Sinn muss man sich an diesem heißen Julitag nicht, die vorausgesagten 35°C sorgen für

angenehme Morgenwärme. Strenge Chipkontrolle am Eingang zur Wechselzone, Riegel und Getränke am Rad richten, die Lage und den Inhalt der Wechselbeutel überprüfen, Toilettengang – dann bewegt man sich Richtung Schwimmstart, wo ich unerwartet einen Kollegen aus Mannheim treffe. Nach einem netten Schwätzchen, kurzem Einschwimmen und noch einem letzten Schluck Wasser suche ich mir im speziellen Frauenstartbereich einen Platz. Dort (ganz links außen) ist zwar der Weg zur ersten Boje etwas länger, aber dafür hoffentlich deutlich ruhiger als mitten im Hauptstartbereich. Nach dem Start der Profis um 6.55 Uhr wird die vorderste Reihe nervös, weil inzwischen so starker Wind aufgekommen ist, dass wir über dem Rauschen der Bäume und dem Flattern des Absperrbandes den Sprecher kaum mehr hören, geschweige denn verstehen können. Dies führt zu einem Fehlstart einer Gruppe von ca. 40 Athleten, die aber mit Hilfe der Zuschauer auf dem Steg wieder zurückgepiffen werden.

Punkt 7 Uhr fällt dann der echte Startschuss, wir laufen (vorsichtig wegen der Steine am Grund) ins warme Wasser und es geht los. Dummerweise sind die Bojen ebenso gelb wie die Bademützen, so dass es schwer ist, das Ziel im Auge zu behalten. Außerdem ist der Wind immer noch relativ stark, wir werden immer wieder von großen Wellen durchgeschaukelt. Nach den ersten beiden Ecken geht es wieder auf das Land zu, das Wasser wird sehr flach und das Gedränge unter der Brücke und an der Rampe zum Zwischenausstieg groß. Beim Laufen nutze ich die Gelegenheit, meine beschlagene Brille zu lüften, mit dem Ergebnis, dass sie anschließend schlecht sitzt und immer wieder Wasser eindringt. Ich muss mehrfach anhalten und die Brille neu aufsetzen, bis ich endlich

wieder störungsfrei weiterschwimmen kann. Irgendwie fühlt sich die zweite Runde kürzer an als die erste, obwohl die Schwimmzeiten dies später widerlegen. Immerhin weiß man in der zweiten Runde schon, dass es an „scheinbaren“ Ecken in der Bojenkette doch noch geradeaus weitergeht.

Wieder an der Insel angekommen geht es diesmal mit mehr Ruhe nach links zum Ausstieg, zum blauen Beutel mit den Radsachen und ab damit ins Wechselzelt.

Abtrocknen wird heute gestrichen – der nasse Anzug gibt noch eine angenehme Kühlung auf dem Rad, ebenso die feuchten Haare. Nach der Stadtdurchfahrt durch Zürich läuft es auf dem flachen Stück am Zürichsee entlang wunderbar flott, ich warne mich selbst vor überzogenen Erwartungen und vermute Rückenwind. Am Beginn der Steigung nach knapp 30km bin ich leider nicht die einzige, die ihre Blase spürt – die Wartezeit ist sehr lästig, aber aufgrund der Umgebung unvermeidlich. Dann geht es wechselnd bergauf, mit teils wunderschönen Ausblicken bei aufkommendem Sonnenschein über dem Morgengewölk. Noch tut nichts weh, das Fahren läuft rund und macht Freude. Bis zum nächsten Verpflegungsposten bei Kilometer 67 allerdings wird der Durst groß, das Wasser wird ja nicht nur zum Trinken, sondern auch zur Kühlung des Körpers an den Anstiegen benötigt. Da ich nur zwei

Flaschenhalter habe, erschüttert mich das kleine Fassungsvermögen (ca. 0,6 l) der gereichten Trinkflaschen doch etwas und ich versuche, Wasser zu sparen. Das Ende der ersten Runde mit dem „Heartbreak Hill“ in Kilchberg straft mich für dieses Verhalten ab – ich bekomme Krämpfe, die ich nur durch eine sehr schiefe Trettechnik aushalten kann, bis es endlich wieder abwärts geht.

In der zweiten Radrunde geht alles etwas langsamer, der Sattel fängt auch an zu drücken und streckenweise schlafen mir die Füße ein. An jeder Steigung muss ich sehr aufpassen, um nicht

wieder Krämpfe zu bekommen, das bremst natürlich sehr. Anderen geht es teilweise noch schlechter, ich sehe mehrere Athleten unvermittelt in den Schatten abbiegen für eine Pause, einer muss sich übergeben, einer hält seinen ganzen Kopf samt Helm ausgiebig in einen Brunnen, einer fällt an einer Steigung glatt um. Irgendwann bin ich dann wieder in Kilchberg angekommen, und diesmal wirft mich der plötzlich einsetzende Krampf fast vom Rad. Ich steige ab und mache, was ich wohl schon vor Stunden hätte tun sollen: ich schlucke ein paar Salzttabletten, um den Schweißverlust auszugleichen. Ich schiebe noch ein Stück, dann wird es flacher und ich kann den Rest wieder fahren und zur Wechselzone rollen.

Beim Absteigen falle ich wunderbarerweise auch ohne Hilfe nicht um, ich kann sogar langsam traben, um mein Rad an seinen Platz zu schieben und den roten Beutel zu holen. Beim Wechseln der Schuhe lasse ich mir Zeit, um die Muskeln zu lockern und den Ärger über die enttäuschende Radzeit zu verarbeiten, dann geht es weiter. Ich vermisse Verpflegung am Laufstart, denn ich habe schon wieder rasenden Durst. Die Station kommt erst nach knapp zwei Kilometern, allerdings mit allem, was das Herz begehrt: Bouillon, Isogetränk, Cola und Datteln sind meine Favoriten. Und ab jetzt sind die Verpflegungsstellen dicht gesetzt, ich kann meinen Elektrolythaushalt und meinen



Zuckerbedarf langsam wieder in die Balance bekommen, allerdings finde ich nicht mehr zu meinem normalen Tempo. Der Körper hat auf Unlust geschaltet, ich gehe an den Stationen und komme dadurch immer wieder aus dem Rhythmus. Musik gibt es kaum, die Strecke ist unübersichtlich, der wieder auffrischende Wind bläst uns Staub und Holzkrümel in die Augen, bis es endlich leicht zu regnen beginnt. Einige meiner DJK-Freunde treffe ich auf dem Weg, wir feuern uns an. Mitgereiste „Fans“ geben einmal pro Runde Schwung, aber der hält immer nur wenige Meter an. Erst als ich den vierten bunten Haargummi am Arm habe zum Zeichen, dass ich in der Mitte der letzten Runde bin, wache ich auf und beschließe, den Rest einfach durchzulaufen. Das klappt auch, ich bleibe unter 14:30 Stunden und so kann ich dann auch den Zieleinlauf noch richtig genießen.



Zu diesem Zeitpunkt ist nur Can noch unterwegs zum Finish seiner ersten Langdistanz, und ich drücke ihm die Daumen, dass er ebenfalls noch ankommen kann. Nach dem Duschen will ich nur noch liegen, gehe rasch zum Auschecken meines Fahrrads und lasse mich von Gunther, meinem treuesten „Supporter“, abholen.

Drei Tage später schmieden wir schon Pläne für die nächsten Langdistanzen ...