

Wiesbaden So. 19.8.07: Ein Lehrreicher „Ironman 70.3“ !

Bericht: Paul Guckelsberger

Um nicht wieder 15 Minuten vor dem Start ohne Zeitchip da zu stehen, hole ich mir diesmal die Startunterlagen 2 Tage vor dem Rennen, ziehe den Chip sofort an und bis zum Wettkampf nicht mehr aus. Der feucht kalte Sommer soll am Sonntag durch einen „echten“ Sommertag unterbrochen werden – was für ein Glück habe „ich“ nur !

Rückblick - Freitag 17.8.07, 2 Tage vor dem Wettkampf:

Eine innere Stimme und Nicole sagen mir, Du machst einen Fehler, aber da ich keine Möglichkeit mehr habe mich an meinen neuen Radrahmen zu gewöhnen, entschieße ich mich die geführte 80km Radstreckentour nur 2 Tage vor dem Wettkampf mit zu fahren. Mein Dank an Fabian Halft von Poisen-Bikes, das es doch noch rechtzeitig fertig war. 12 von 2000 Teilnehmern zur Ausfahrt eingefunden, die anderen wussten wohl warum sie zu Hause blieben: Selbst wenn man langsam fährt, die langen harten Anstiege machen die Beine hart. Dem armen Japaner (Bild rechts) vergeht nach dem ersten Anstieg hinter Kiedrich das Lachen. Er deutet an, am Sonntag nicht zu starten. Okay, ich weiß jetzt wenigstens, dass die Radgeometrie einigermaßen passt und wenn ich daran denke am Sonntag nicht mit meinem „alten, treuen Freund“, meinem Chaka-Rad zu starten, dann umgibt mich schon ein wenig Wehmut, hat es mir doch 2-mal zu Bestzeiten verholfen.

Den Tag und die Nacht vor dem Wettkampf verbringe ich in entspannter Atmosphäre in Wiesbaden, bei Heinz und Ellen im Asienhaus. Ich habe dort alles was ich mir wünsche: Eine Küche in der ich meinen Kartoffel-Möhren-Tomaten-Hirsebrei zaubern konnte, ein himmlisches Nachtlager, Ruhe und vor allem die tollsten Gastgeber der Welt !!

Die letzten Wochen (oder sind es Jahre ?) hatte ich wenig Schlaf und die Vorwettkampf-Nacht ist, wie immer, ohnehin „aufregend“ kurz. Selbst Heinz, der nur zuschauen muss, scheint aufgeregt und geistert Nachts durchs Haus. Am Wettkampf-Morgen fahre ich mit dem alten Rennrad zum Kurhaus und von dort mit einem voll gestopften Shuttle-Bus (das Wasser rinnt von den Scheiben) zum Schiersteiner Hafen.

Obwohl ich seit dem 1.7.07, kaum noch trainiert habe, weil ich ein wenig Angst hatte mich vor Hawaii zu verletzen, weil die Lebensumstände es nicht zuließen und weil mein Fahrrad nicht mehr fahrbereit war, stehe ich am Sonntagmorgen des 19.8.07 relativ gelassen und zuversichtlich im Wasser des Schiersteiner Hafens.

Die Erinnerung an die lange Verletzungspause hat sich tief eingegraben und so bin ich froh heute hier zu sein und..... den Sieg im Vorhinein nicht ausschließen zu müssen ;o)

Ich gebe zu, unmittelbar nach dem Start weicht die Gelassenheit einem hektischen „Überlebenstrieb“.



Er lacht noch.... Am Ende der 80km „Probe-Radfahrt“ sah er aus wie nach einem Volldistanz-Ironman.



Das Nachtquartier im Asienhaus bei Heinz & Ellen in Wiesbaden

Als ich wieder einmal merkte, dass ich erst 2006 das Kraulen (in Ansätzen) zu lernen begann und Schwimmen einfach nicht mein Ding, sondern wohl immer (?) mein Überlebenskampf bleiben wird. Mit schweren Armen und leicht schmerzender Hüfte, Dieselgeruch von den umliegenden Motorbooten in der Nase, komme ich nach ewiger Zeit (36 min) aus dem Wasser.

Vielleicht ist mein Neo wirklich zu eng, wie der freundliche Herr meinte, der mir beim Neoanziehen half – wäre jedenfalls eine schöne Ausrede für die Schwimmzeit. Aber was solls, die Schwimmzeit war bislang immer gerade so gut, dass es sich lohnt beim Radeln „Alles zu geben“ um nach vorn zu kommen.

Der „härteste halbe Tag des Jahres“ wie es auf den Plakaten steht, wurde jetzt immer schöner. Auch wenn ich mich damit motiviere im Wettkampf „immer den Sieg zu sehen“ – so bin in erster Linie glücklich wenn ich so einen Wettkampf relativ schmerzfrei durchstehe. Wenn dann noch eine gute Platzierung herausspringt, die Freunde und Familie dabei sind, wenn Greti Best mir „ganz unverhofft“ im Wechselzelt meine Laufsachen reicht und mich mit mütterlicher Fürsorge betreut, wenn mit Ellen Eckhardt der tollste Fan den es an diesem Tag an Strecke gab auf deiner Seite ist, wenn Andreas Mollandin (wir wurden in der A-Jugend zusammen Süddeutscher Hockeymeister und sahen uns seither nicht mehr) dir im Kurpark auflauert, wenn jemand besonders laut „Aufi Paul!“ schreit und du erst am nächsten Tag weisst, das es ja Lutz Dietrich war, wenn sich hinter dem großen Foto-Objektiv Raphael Schmitt versteckt, wenn mit Dirk Willisch und Chris Fuchs, dass Ingenieurbüro Hartwig, wo Du vor Zeiten deine erste Ingenieurkohle verdienstest, an der Strecke steht, wenn alle Lieben im Zielkanal auf dich warten,... dann bleiben unvergessliche Augenblicke – wieder „Ein Tag wie ein Freund“ !



Greti - Die beste Wechselzonenhelferin der Welt !



Ellen Eckhardt steckte die ganze Wilhelmstr. mit ihrer Begeisterung an !

Mit Gänsehaut auf's Rad – „Sommer of 69“

Nach 2km-Schwimmen zum ersten mal richtig Gänsehaut, denn kein geringerer als Brian Adams schickt mich mit einem meiner Lieblingssongs „Sommer of 69“ auf die gefürchtete Radstrecke. „...Best days of may Live..“ – das Lied geht mit fortan nicht mehr aus dem Ohr. Die Steigungen waren wirklich hart, ich fand die Abfahrten aber noch schlimmer, weil Lebensgefährlich (ich bremsen ungen). Ich fahre erstmals mit einem neuen Teilerneuerten Rad. Bei km 40 von 90 geht plötzlich der Sattel runter und mit der Kniescheibe berühre ich fortan im Sitzen fast meine Ohrläppchen. Ich fahre so weiter, was unangenehm ist, Energie kostet und die aufkommenden Hüftschmerzen verstärkt.

Viel Neues probiert ! – wenig trinken, wenig essen:

Nichts bis wenig gegessen und getrunken, um zu sehen wie der Körper damit zurecht kommt. Auf Hawaii werde ich als „Vielschwitzer“ nämlich selbst mit Dauertrinken unter Wassermangel stehen und Essen belastet mich einfach im Wettkampf, daher der Test ob es auch ohne feste Nahrung (Banane, Gels, Obst, Riegel) geht. Auf der letzten Laufrunde komme ich in eine Hungerrast !

Nehme mir dann (zu spät !) doch ein Gel + Cola, bin wohl durch diesen Selbstversuch völlig Energieleer.



So fertig war ich lange nicht mehr und meinen Laufstil aus dieser Rennphase möchte ich auf keinem Bild sehen. Euphorie noch einmal im Zielkanal als die Familie mit Freuden (Maurice, Marvin, Petra, Manuela, Patrick, Tobias, Heinz, Ellen, Armin etc.) über der Reling hängen und abgeklatscht werden wollen.

Ich höre beim überqueren der Ziellinie was von „2. Platz!“ aus dem Lautsprecher.

Was ich in diesem elenden Zustand nicht ganz glauben kann, bestätigt sich aber zu meiner Freude später: AK-Platz 2 hinter einem 4 Jahre jüngeren Schweizer (wir sehen uns auf Hawaii, sagt er bei der Siegerehrung) und Platz 49 von rd. 2000 im Gesamteinlauf. Die zweitbeste Radzeit trotz des Sattelhandicap und des Flüssigkeitsmangels, lässt hoffen, dass ich mit der neuen Poison-Radgeometrie zurecht kommen werde. Die Qualifikation für die Halbironman-WM in Florida Clearwater ist ebenfalls geschafft. Da ja Hawaii finanziell noch nicht gesichert ist, wird Florida natürlich erst recht nicht in Frage kommen. Aber schön zu wissen, dass man hätte können...



...Ab der 2 Runde war's dann vorbei mit dem Lachen..

Ich weis jetzt, dass ich im Hinblick auf Hawaii noch versuchen muss „lange“ Laufeinheiten zu bekommen, dass es mit so wenig Training wie zuletzt auf keinen Fall reichen wird und ich weis dass ich im Wettkampf essen und trinken „muss“ (Nicole und ihre Mutter hatten da schon Recht !!), allein für diese Erkenntnis war der Halb-Ironman in Wiesbaden wichtig. Die Siegerehrung hatte mit dem Kurhaus übrigens das bislang tolles Ambiente, das ich bei Siegerehrungen erlebt habe.

Jetzt gilt es den Spagat zu schaffen:

1. Training ein wenig erhöhen und...
2. trotzdem Wunden lecken und pflegen, so dass sie zumindest nicht schlimmer werden..

Mein Dank an alle die „irgendwie“ vor, während und nach den letzten Wettkämpfen „bei mir waren“ !

Paul