



Für viele ist es ein Traum einmal die Langdistanz zu absolvieren. Anfang des Jahres überlegte ich, ob ich es dieses oder erst nächstes Jahr versuchen soll? Nachdem ich für März auch einen Radurlaub auf Mallorca gebucht hatte, entschied ich mich dann Ende September 2014 am ersten vollen Ironman auf Mallorca teilzunehmen. Dieser sollte neben einer außergewöhnlich schönen und komplett für den Verkehr gesperrten Radstrecke auch gute bis sehr gute Wettkampfbedingungen zu dieser Zeit bieten.

Bekanntermaßen ist viel Zeit in die Vorbereitung für den Ironman zu investieren, wenn der Wettkampf auch noch Spaß machen und in einer vertretbaren Zeit beendet werden soll. Wenn diese neben der normalen beruflichen Tätigkeit aufgebracht werden soll, braucht man Akzeptanz oder zumindest Verständnis im privaten Umfeld. Nachdem ich Mitte Juli mit den langen und zeitintensiven Einheiten auf dem Rad begonnen hatte, war ich selbst zeitweise genervt von der ganzen Belastung, aber 10 Tage vor dem Wettkampf sagte ich mir, es sei genug Training gewesen und startete mit den Reise- und Wettkampfvorbereitungen. Vor und nach dem Triathlon wollte ich auch noch ein paar Tage Urlaub mit meiner Frau Silvia machen.

Der Austragungsort ist - wie beim Ironman 70.3 im Mai - Alcudia an der Nordküste (genau genommen Port d'Alcudia) mit einem kilometerlangen Sandstrand und einer Unmenge an Hotels und Touristen. Ich hatte ein Hotel etwas außerhalb gewählt und wir konnten uns noch 3-4 Tage erholen. Am Freitag, einen Tag vor der Veranstaltung, ging ich zur Wettkampfbesprechung mit Pasta Party am Strand und direkt danach zum Check-In, für den auf einer mehrspurigen Straße in Strandnähe die Wechselzone für die 2500 Teilnehmer aufgebaut worden war. In der Zwischenzeit waren auch Natalie und Tobias auf Mallorca eingetroffen, um mich am Samstag zu unterstützen und sich ein langes Wochenende auf Mallorca zu erholen.

Der Wettkampftag:

5:00 Uhr morgens klingelt mein Wecker. Ich habe einen Fußweg von rund 20 Minuten in die Wechselzone, die ich gegen 6:40 erreiche, 30 Minuten bevor alle am Strand sein müssen. Zeit genug, um nochmal das Rad zu kontrollieren und den Inhalt des blauen Radbeutels und des roten Laufbeutels anzupassen, die man bei Ironman-Wettkämpfen erhält. Ein weißer Beutel ist für die Sachen nach dem Wettkampf und wird beim Schwimmstart abgegeben. Die anderen Beutel und das Rad müssen schon am Vortag eingecheckt werden, was den Stress am Morgen angenehm reduziert.

So bleibt etwas Zeit, die schöne Kulisse am Strand zu genießen, die Sonne geht gleich auf und ich bin nicht besonders nervös sondern emotional berührt von der Atmosphäre und der

Tatsache, gleich den ersten Ironman meines Lebens zu absolvieren. Selbst die Tatsache, dass ich wegen Problemen mit dem rechten Arm fast 4 Wochen kaum noch Schwimmtraining machen konnte, beunruhigt mich nicht mehr so sehr, wie die Tage vorher.

Auf der Wettkampfbesprechung am Vortag wurde ein Neoverbot ausgesprochen, die Wassertemperatur beträgt 25,3 Grad. Es ist die erste volle Ironmanveranstaltung auf Mallorca und die Veranstalter wollen hier das europäische Hawaii etablieren, was angesichts der Wassertemperatur im Mittelmeer und der schönen Radstrecke, die aus einer großen Runde mit einer Durchfahrt im Startort bei etwa 105 km besteht, nicht ganz unrealistisch ist.

Mein lokales Unterstützerteam, bestehend aus Silvia, Natalie und Tobias dreht sich nochmal im Bett um, als die Profis 5 Minuten vor uns starten und wenig später auch unser Countdown beginnt.



Auf der linken Außenseite, im hinteren Viertel gehe ich langsam ins Wasser und versuche Körperkontakt zu vermeiden, was gut gelingt. Nach etwa 1 km hat sich das Feld auseinander gezogen und ich schwimme ruhig und gleichmäßig immer auf der Außenseite.

Die 3,8 km teilen sich auf eine 2,5 km- und eine 1,3 km-Runde auf, mit einem kurzen Landgang zwischendurch. Es ist so schön im Meer zu schwimmen, und den Blick auf den Sonnenaufgang zu richten. Oder auch nach unten zu schauen, denn das Wasser ist kristallklar und der Grund, der mit Seegras bewachsen ist, ist gut zu sehen und kaum mehr als 2-3m unter mir. Nach dem Landgang bin ich mir sicher, dass mein Arm auch noch den kleineren Teil der Strecke durchhält.

Nun ist es geschafft, auch als später Finisher der Schwimmstrecke mit 1:25 h werde ich am Strand von einer Moderatorin und jubelnden Zuschauern in Empfang genommen.

Es sind rund 500 m, die vom Strand und durch die Wechselzone zurückzulegen sind, und ich ziehe mich in Ruhe für das Radfahren um und stecke mir reichlich Verpflegung in das Radtrikot. Schon bin ich auf der Radstrecke mit dem Vorsatz es ruhig angehen zu lassen und das ist erstmal gar nicht so einfach, denn es lässt sich richtig gut und leicht fahren. Durch karge und hügelige Landschaft geht es auf breiten Straßen gen Osten Richtung Arta. Das Wetter ist schön und noch ist es weder zu warm, noch zu kalt. An den ersten steileren Anstiegen stelle ich fest, dass ich nicht in den kleinsten Gang schalten kann. Besser hätte ich die Gangschaltung vor der Abreise nochmal kontrolliert! Nach etwa 30 km muss ich einen Schreck verdauen, denn bei hohem Tempo auf einer sehr steilen Abfahrt kommt mein Lenker ins Flattern und ich bin froh, dass ich heil zum Stehen komme. Ich nutze die Gelegenheit zum Pinkeln und brauche einige Kilometer, bis ich wieder richtig in den Tritt komme und mir sicher bin, dass das Rad noch in Ordnung ist. Es geht nun nach Süden, dann nach Westen und zuletzt wieder nach Norden Richtung Alcudia. Auf diesem Stück ist kräftiger Gegenwind aber ich freue mich, als ich die 90km-Marke passiere, schon bald wieder durch Alcudia zu kommen und zum ersten Mal meine Familie an der Radstrecke sehen zu können. Ich liege gut in der erwarteten Zeit und da stehen Silvia, Natalie und Tobias in den gelben Helfer-Shirts

vom letzten Siegburg-Triathlon und zelebrieren die La Ola-Welle für mich. Das hat ja gut geklappt denke ich und rolle mit frischem Schwung weiter durch Alcudia, als mir der Behälter mit Schläuchen und Luftpumpe beim Überfahren der Aufpflasterung vor einem Zebrastreifen aus der Trinkflaschenhalterung springt. Ich brauche einen Moment, bevor mir klar wird, was das für ein Risiko darstellt. Aber ich traue mich nun auch nicht mehr umzukehren, um die Sachen wieder einzusammeln. Von nun an sende ich Gebete in den Himmel, dass ich nur keine Reifenpanne haben möchte. Bei meinen zwei Radurlauben auf Mallorca hatte ich keine bisher, das wird doch heute auch gutgehen??? Der ganze Aufwand der Vorbereitung, die Organisation der Reise, die Erfüllung aller meiner Erwartungen - alles hängt jetzt nur davon ab, dass keine technischen Probleme dazwischen kommen.

Es ist heiß und windig aber auf der Strecke direkt an der Küste mit Blick auf die Berge komme ich wieder in beste Stimmung. Leider habe ich an der letzten Verpflegungsstelle nur eine halb volle Flasche ISO angereicht bekommen. Bis zur nächsten Verpflegungsstelle in Pollença habe ich alles Trinkbare verbraucht und das rächt sich nun. An dieser Verpflegungsstelle gibt es keine Radflaschen mehr, einige bleiben stehen und versuchen mit den Helfern ihre leeren aus großen Wasserbehältern nachzufüllen. Jemand reicht mir 0,2l Cola in einer einfachen Plastikflasche, die ich schnell in meine Aeroflasche fülle. Das muss bis zur nächsten Verpflegungsstelle reichen, die allerdings erst hinter dem schönen Transmuntana-Gebirge liegt, das jetzt zu überqueren ist.



Es folgt ein etwa 15km langer kontinuierlicher Anstieg bis kurz vor Lluc, an dem ich viele andere überholen kann, das macht Mut. Aber wird die Flüssigkeit reichen? Erst wenn ich wieder ein größeres Stück geschafft habe nehme ich einen kleinen Schluck. Jetzt noch einmal hinter Lluc hoch zum Pass und es geht auf eine Abfahrt mit vielen Serpentinaen und herrlicher Aussicht. Die Straße ist 1A, was sich aber schnell ändert, als ich unten ankomme. Richtung Campanet ist die Straße katastrophal, übersät mit Schlaglöchern, die zum Teil mit in der Sonne glitzerndem Asphalt gefüllt sind. Überall liegt Rollsplit herum und ich konzentriere mich darauf mit möglichst wenig Schlägen über diesen Streckenteil zu kommen. Die Cola ist längst alle und kein Nachschub in Sicht. Langsam wird mir ein bisschen flau, ich brauche dringend etwas zu Trinken.

Endlich erreiche ich die Verpflegungsstelle und es gibt noch Radflaschen! Um mein eigenes Wohl besorgt nehme ich zwei auf, um nicht noch einmal in eine Notlage zu geraten.

Hoffentlich bleibt für die, die hinter mir kommen, noch genug. Die Strecke führt nun kreuz und quer durch das Inland und ich habe fast 150 km geschafft. Nach ungefähr 165km geht es wieder zur Küste Richtung Alcudia und es gilt Kräfte gegen den strammen Wind zu mobilisieren, aber nicht zu übertreiben. Noch nie bin ich nach 180km Rad noch einen Marathon gelaufen. Ich nutze die etwas windgeschützten Stellen um Kohlenhydrate für die nächsten Stunden aufzunehmen. Als ich endlich wieder Alcudia erreiche, fahre ich etwas lockerer um die Beine etwas zu entspannen und zum zweiten Mal meine mitgereisten Fans zu begrüßen.

Mir fällt ein Stein vom Herzen, als ich mit dem Rad zur Wechselzone komme, denn alles ist gut gegangen und beim Laufen kommt es nur noch auf mich selbst an. Es ist ca. 15:25 Uhr und die Stadt hat sich ordentlich aufgeheizt. Deshalb ziehe ich mir schnell noch eine leichte Laufhose an, bevor ich loslaufe. Nach wenigen Metern merke ich schon, dass mein Magen über die vielen Riegel und ISO-Getränke sehr verstimmt ist und ich dringend eine Toilette aufsuchen muss. Die rund 2,5km bis zur nächsten kommen mir sehr lang vor. Die Laufstrecke besteht aus 4,5 Runden und ein Teil verläuft lange hin und nach einem Wendepunkt zurück entlang einer großen Straße und ist sowohl langweilig als auch heiß. Danach kommt ein sehr schönes Stück, direkt am Strand entlang. Hier stehen die meisten Zuschauer, Wind und ein paar Bäume sorgen für etwas Abkühlung. Vorbei am Zieleinlauf, danach zwei Wendepunkte im Hafengebiet und nun durch das Zentrum bis zu den Stationen für die Rundenbändchen. Von hier geht es bis zur nächsten Abbiegung wieder links auf die große Straße. Leider ist mein Magen immer noch beleidigt und ich muss noch in der ersten Runde erneut zur Toilette. Viele sind schon mit mehreren Rundenbändchen unterwegs, aber einige davon müssen gehen.

An jeder der vier Verpflegungsstellen gehe ich, gieße mir Wasser über den Kopf, trinke und esse Bananen. Langsam geht es meinem Magen und damit auch mir - trotz der großen Anstrengung - etwas besser. Ich bin den Marathon ruhig angegangen und kann das Anfangstempo ziemlich genau durchhalten. Dabei hilft auch, dass die Sonne ab der dritten Runde etwas tiefer steht und die Hitze erträglicher wird. Zudem feuern Silvia, Natalie und Tobias – immer noch in den gelben T-Shirts - mich ein gutes Stück vor und hinter dem Wendepunkt an der langen Straße tatkräftig an:



Auch sonst gibt es unterwegs viel Aufmunterndes zu hören und zu sehen. Die Teilnehmer kommen aus vielen verschiedenen Ländern und das spiegelt sich auch am Streckenrand wieder. Je länger ich laufe, desto mehr der Anderen sehe ich auf der Strecke gehen. Wenn ich Kinder am Straßenrand abklatsche, denke ich immer wieder, "die wollen dich laufen sehen und nicht gehen", genauso wie die Freunde und Bekannten zu Hause, die mir die Daumen drücken. Ab ca. 30 km will mir mein innerer Schweinehund einreden, dass ich langsamer

werde und dass das auch o.k. sei, aber mein Garmin zeigt mir eine fast konstante Pace an. In der dritten und vierten Runde bitte ich Tobias mir etwas von meinem mitgebrachten ISO-Getränk an der dafür vorgesehenen Verpflegungsstelle 4 anzureichen. Woanders kann dies mit Disqualifikation geahndet werden, ebenso wie u.a. Laufbegleitung. Durch das ISO versuche ich ein wenig des Mineralstoffverlustes durch den Durchfall auszugleichen.

Alle diese Kleinigkeiten helfen mir, von Runde zu Runde ein Bändchen mehr zu bekommen und die Müdigkeit versuche ich ab 35 km durch Cola zu vertreiben. Prompt meldet sich mein Magen wieder, aber das kann jetzt warten, ich werde es bald geschafft haben! Außerdem lasse ich mich von Tobias anbrüllen: "Du wirst ein Ironman". "Laauuter!". "DU WIRST EIN IRONMAN". ... Er überholt mich ein paar Mal neben der Laufstrecke und meint, jetzt sammle ich richtig ein. In der Tat verbessere ich mich beim Laufen noch von AK-Platz 36 auf 18. Aber das interessiert mich im Moment nicht besonders. In erster Linie will ich durchlaufen und finishen und sehne die letzten 2km herbei, wenn ich auf den Weg am Strand abbiege und dort endlich nach rechts in den Zieleinlauf abbiegen darf. Gleich verschwindet die Sonne hinter einem Berg. Nun biege ich zum letzten Mal zum Strand ab und werde sogar etwas schneller. Ich liefere mir noch ein kurzes Duell mit einem jüngeren Läufer und bleibe ein Stück in seinem Windschatten. Er hat mehr Reserven, aber einen Endspurt muss ich jetzt nicht mehr einlegen, ich bin doch schon am Limit.

Der Moment des Einbiegens in den Zieleinlauf ist unbeschreiblich. Die Banden sind von Zuschauern gesäumt, die die Finisher feiern. Ich spüre meinen Körper kaum noch, hebe die Arme, springe vor Freude. Es ist vollbracht!!! In 11:45 h habe ich das Ziel erreicht, es hat genau von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gedauert.



Ich lasse mir die Medaille umhängen und weil ich leichte Kreislaufprobleme habe und nicht ganz gerade weitergehe spricht mich gleich eine freundliche Helferin an. Ich brauche keine Sanitäter und frage nach dem Massagezelt und sie begleitet mich dorthin, läßt mich in die Warteliste eintragen und besorgt mir eine Decke. Vor dem Zelt sitzend und wartend kommen mir fast die Tränen, so geschafft fühle ich mich, aber auch so großartig ist das Gefühl diesen besonderen Tag hinter mir zu haben.

Nach dem Wettkampf:

Um 19:20 Uhr war ich als 989.-ter im Ziel und über 1000 kamen noch nach mir an. Diese mussten zusätzlich gegen die zunehmende Dunkelheit und das abnehmende Zuschauerinteresse kämpfen. Zielschluß war um 0:00 Uhr (nach 16:25 h). Zur Late Finisher-Party, die eine Stunde vorher beginnen sollte, konnte ich nicht mehr gehen, denn ich war zu müde. Die Siegerehrung fand am nächsten Tag um 12:00 Uhr am Strand statt. Diese wird bei Ironman-Veranstaltungen sehr professionell durchgeführt und es gibt auch nochmal etwas zu Essen. Gemeinsam mit Tobias war ich unter den Teilnehmern, genoß die Atmosphäre und der Wettkampf hatte einen angemessenen Ausklang.