

Ironman Switzerland – Leila Künzel

AK F30

Am Sonntag, Raceday in Klagenfurt und Frankfurt, und für mich ging es nach Zürich. Mit kurzem Zwischenstopp bei meiner Verwandtschaft und einer aufregenden Fahrt. Der Liveticker der beiden anderen Rennen lief und die Zeit verging wie im Fluge. An diesem Tag war ich schon sooo aufgeregt, dass ich mich gefragt habe, wie soll ich die Woche bis zu meinem Ironman überstehen? Einige Leute haben super Zeiten gefeiert, andere waren weniger zufrieden. Angekommen sind fast alle.

Und dann stellt man sich selbst die Frage, hab ich wirklich ausreichend trainiert. Sind ca. 150 Schwimmkilometer, 4000 Radkilometer und 1200 Laufkilometer ab Beginn des Jahres ausreichend? Anders konnte ich es ohnehin nicht mehr, von daher – Augen zu und durch. Auf den Ironman Switzerland freuen.

Meine Ziele für den 1. Ironman: Ankommen und wenn alles passt unter 12 h bleiben.

Unsere Ferienwohnung war ein wenig außerhalb von Zürich, auch um die Ruhe vor dem Sturm zu genießen. Ab jetzt heißt es, ausruhen, ausruhen, ausruhen. Die Gegend um Zürich war sehr schön, sehr bergig und der See war teilweise richtig warm und an einigen Tagen unglaublich unruhig. Am Dienstag sind wir den steilsten Anstieg der Radstrecke gefahren, dem Heartbreakhill, und hatten in etwa eine Ahnung, was auf uns zukommt. Wir entschieden uns, den Rest der Radstrecke mit dem Auto abzufahren. Gute Entscheidung. Die ersten 30 Kilometer fangen relativ flach an und gehen dann schön in die Berge rein. War es wirklich eine gute Idee zu wissen wie die Strecke verläuft? Die restlichen Tage wurde auf der Landwiese (Start- und Zielbereich Ironman) einiges gebo-

Strömungskanal und bekam ein ziemlich gutes Fazit zu meiner Schwimmtechnik. Ein paar Tipps, wo man noch etwas verbessern könnte und auch das Neoprenfestschwimmen war eine Erfahrung. Und ich hab ein neues Neopren Lieblingsmodell gefunden.

Der Bereich um die Landwiese füllte sich immer mehr und mehr. Überall durchtrainierte Athleten, Zeitfahräder in High-End-Ausführung, Aerohelme, Scheibenräder... Und die Frage: Was erwartet mich auf der Radstrecke bei all den Athleten die aussehen, als würden sie unter 9 h bleiben. Am Freitag hab ich meine Startunterlagen abgeholt, meine Eltern und meine Oma haben sich mittlerweile auch eingefunden und Samstag wurden die Räder fertig gemacht und in die Wechselzone gebracht. Ich war vor Aufregung müde. Ich hab meine Getränkflaschen gefüllt, eine ziemlich hochdosierte Mischung mit Carboo4U Wild-Cherry und Wasser. Danach gab es noch Nudeln und zum Glück konnte ich in der Nacht schlafen.

Der Wecker klingelte 3 Uhr morgens. Tag XI Der Tag wofür man das ganze Jahr trainiert hat. Nach einem kleinen Lauf frühstückten wir. Hunger? Um diese Uhrzeit? Wer hat da schon Hunger. Aber es funktioniert. Brötchen mit Nutella und Banane. Um 5 Uhr morgens fuhren wir zum Wechselgarten. Es waren schon recht viele Ironmanvorrückte da. In jeder Ecke eine andere Sprache, in jeder Ecke eine andere Hektik. Ich blieb ganz ruhig. Soviel hatte ich gar nicht zu tun. Ich brachte meine Getränke und Verpflegung am Rad an und schaute mich ein bisschen um. Legte meine Wechsel Sachen zurecht. Helm und Schuhe an die richtige Stelle. Noch 1 h bis zum Start. Einige hatten ihre Neoprenanzüge jetzt schon an.

Warum? 6:30 Uhr zogen auch wir unsere Neos an und gingen Richtung Schwimmstart. Auf einmal war die Zeit weg. Start der Profis war 6:55 Uhr und wir hatten gerade noch Zeit um kurz ins Wasser zu gehen und gefühlte 10 m zu schwimmen. Egal. Ich konnte gleich 3,8 km schwimmen. Das wird schon. Als Frauen sollten wir einen separaten Bereich haben, den gab es aber irgendwie nicht. Ich ließ mich davon nicht verrückt machen, Schnell zum Wechselgarten, den



woanders gibt es diesen auch nicht. Also Augen zu und durch.

Als der Startschuss fiel war ich in der größten Waschmaschine der Welt. Die ersten Meter liefen ganz gut, dann war ein ziemliches Schlagen um mich herum. Der eine Herr der neben mir schwamm, hatte einen ziemlich eigenartigen Schwimmstil und mir verrutschte dadurch die Brille und Wasser lief mir rein. Egal, keine Panik. Brille schnell richten und weiter. Irgendwann musste ich auch mal ausstellen, da der Herr immer wieder meine Nähe suchte. Die erste Boje war erreicht, wieder Hände, Füße überall. Nachdem die erste Schwimmrunde fast vorbei war mussten wir in einen kleinen Kanal rein schwimmen. Dieser war für die über 2000 Teilnehmer viel zu klein und ich verlor einiges an Zeit. Meine kurzen Landgang über die Saffiansel und wieder rein ins Wasser. Die zweite Runde verlief besser und schon waren die 3,8 km vorbei und ich befand mich am Schwimmstart. Schnell zum Wechselgarten, den

auch traumhafte Abfahrten. Was gib-

it's schöneres? Die mit schneebedeckten Berge im Hintergrund und schön die Abfahrten runterfahren. Teilweise war leider Triathlonlenker verboten, aber Sicherheit geht vor. Was nicht ganz so schön war, dass in der Schweiz die Radstrecke nicht vollständig gesperrt werden durfte und so musste ich unter anderem auch ein Bus überholen oder wegen Autos abbremsen. Doch das erging nicht nur mir so, damit mussten alle Teilnehmer „kämpfen“. Ich befand mich mittlerweile auf dem Weg zum Heartbreak Hill, der letzte Anstieg der 1. Radrunde. Den Klüppelberg wurde man fast von selbst heraufgetragen. Menschen über Menschen. Überall hörte ich meinen Namen. Ich wusste vorher nicht, was mich erwartet, doch es war toll. Oben empfing mich mein Fanclub mit riesengroßem Plakat, ich musste einfach nur grinsen und hab mich tierisch gefreut. Die zweite

Radrunde verlief genauso unkompliziert und schön wie die ersten 90 Kilometer. Die Berge laten ein wenig mehr weh, doch das ist normal. Unterwegs ein paar kleine Unterhaltungen, Wasser mit Wild-Cherry mischen, trinken, essen, essen, essen, alles genießen. Nach 5:34 h war ich wieder im Wechselgarten und nun wartete noch der Marathon.

Laufen - nicht gerade meine Paradedisziplin, von daher ließ ich es locker angehen. Immer schön auf den Puls achten und Verpflegung zu mir nehmen. Ich ernährte mich ausschließlich von Carbooo-Gel und Wasser. Als ich an der Powerstation vorbei lief, sagte der Sprecher, dass ich relativ weit vorn im Frauenfeld war und war überrascht das zu hören. Ich schaute das erste Mal auf meine Zeit und dachte meine Uhr ist kaputt.

Ich war auf der Laufstrecke und auf meiner Uhr stand eine 8 h-Zeit. OK, ich konnte es entspannt angehen, unter 12 h sind drin. In jeder Laufrunde sah ich meinen Fanclub einige Male. Das tat gut. Bei Kilometer 10 kam Uwe dann an mir vorbei. Später als erwartet. Nach und nach bekam ich für jede der 4 zu laufenden Runden meine Bändchen. Die Zuschauer an der Strecke, die Kulisse des Sees und der Berge ließen vergessen, dass der schwerste Teil des Tages noch auf mich wartete. Kommt der Mann mit dem Hammer noch? Das wichtigste war die Verpflegung, ich nahm an jeder Verpflegungsstelle etwas Gel und Wasser zu mir. Dann bin ich bei Kilometer 30 angekommen. Mittlerweile hab ich viele Athleten gehen sehen und meine Beine wurden immer schwerer. Jetzt heißt es den Kopf manipulieren. Ich sagte mir immer wieder, dafür hast Du

Dich bei den langen Läufen nicht gequält, bist nicht im Winter bei minus 20 Grad morgens 6 Uhr laufen gegangen, dafür dass Du jetzt gehst. Und so kam ich Kilometer für Kilometer näher zum Ziel. Noch ein paar Meter. und ich konnte in die Zielgerade einbiegen. Hier wartete mein Fanclub, unzählige andere jubelnde Menschen und nach 11:19:46 h war ich im Ziel. Jetzt bin ich eine Ironwoman. Glücklichh. Benebelt und ziemlich fertig empfing mich eine freundliche Heilerin, die mich erstmal ins Sanität verfrachtet hat. Mir war ziemlich warm und ich bekam erstmal 2 Infusionen. Nach einer Weile liegen und erholen ging es mir wieder gut. Mit einem breiten Lächeln im Gesicht und ziemlich schmerzenden Beinen wusste ich: Das war nicht der letzte Ironman!!!

Alles Gute
Leila

Wettkampfbbericht – Langdistanz – Heike Naumann

Nach 2 Jahren Wettkampfpause und gelegentlichen Fitnesstraining, hatte ich wieder mal Lust mich einer sportlichen Herausforderung zu stellen. Langdistanz war noch nicht auf dem Programm. Es sollte keine große Veranstaltung sein, möglichst moderate Startpreise und so bisschen familiär. Plan A war Teilnahme in Moritzburg. Aber so schnell war ich nicht fit. Und dann fanden wir die Ausschreibung zum 10. Emser Therme Triathlon.

... Training
Schwimmen/Laufen/Radfahren – aber das kennt ja jeder, man denkt immer, man macht nicht genug – dann mal kurz eine Krise, weil es nicht ganz rund läuft und dann die guten Ergebnisse von denen, die es schon hinter sich hatten ...

9. August –
10. Emser Therme Triathlon – härteste Langdistanz Deutschland – 3,8 – 182 – 42 km mit 2360 Höhenmeter –
Finisher Gedanke – jeder der das Ziel erreicht ist ein Sieger

Bad Ems: Rheinland-Pfalz, Rhein-Lahn-Kreis, Urlaubs- und Ferienort, Heilquellenparadies, an der Lahn gelegen unweit von Koblenz, grünes

Paradies mit aufregenden Mittelgebirgshöhen und sanften Tälern

Freitag:
Anreise auf den ca. 4 km von Bad Ems entfernten Zellplatz in Dausenau, idyllisch an der Lahn gelegen, aber leider in der Nähe einer lauten Straße. Großes Treffen von Triathleten aus den verschiedensten Landesecken.

Sonnabend:
Abholung der Startunterlagen (es gab neben den üblichen Sachen eine Sporttasche, ein großes Badenhandtuch und eine Stirnlampe), Rad einchecken im Kulturpark, Pflichtwettkampfbesprechung mit Videofilm über die Strecken (hier sah die Radstrecke noch nicht ganz so schlimm aus) und nobles Pastaessen. Gute-Nacht-Bierchen mit den anderen Trias auf dem Zeitplatz (Doping).

Sonntag:
4 Uhr morgens konnten es einige nicht mehr erwarten und machten auf dem Zeitplatz krach.
Sportführerstück – Tipp von Leila: Nutellaabrollen mit Banane (i. war das süß), Fahrt nach Bad Ems, Wettkampfvorbereitungen

... noch war alles ganz entspannt. • von 91 gemeldeten Startern nahmen nur 71 teil - 5 Frauen sollten starten, 3 blieben übrig

• 22,6 Grad Wassertemperatur wurde durchgegeben – Neo erlaubt, sogar empfohlen
• Wetterprognose:
wärm, am Vormittag bewölkt mit sonnigen Abschnitten, am Nachmittag Sonntag, gegen 17.00 Uhr Gewitter
• Geschwommen wurde im Lahn-Fluss, 2 Runden, mit 3 Brückenunterquerung, am letzten Brückenpfeiler die Wende, wieder zurück und das ganze noch mal

Wettkampf:
• 6.45 Uhr einschwimmen
• 7.00 Uhr Wasserstart
Nur am Anfang ein klein wenig Gedränge, dann konnte man die Strecke ruhig durchziehen. Wasserqualität war gut, ich hatte nur mal ein Blatt und ein kleines Stöckchen in der Hand. Kräfte entleeren dachte ich mir und schwamm meine 2 Runden locker durch. Von freundlichen Helfern wurde man am Schwimmende aus dem Wasser gezogen, kurz gestützt und in den Wechselgarten entlassen.

• Umziehen, auf die Radstrecke - durchs Örtchen und dann gleich der erste Anstieg
Radstrecke:
2 Runden a 80 km – erster langer Anstieg mit leichter Steigung 3 % –
1. Berg 4 km bis 8 % - hinunter ins Tal (eins der schönsten Täler von Rheinland-Pfalz) – durch die „Grüne Hölle“ wechselfalt, knackig – über das „Hübinger Mönster“ 5 km bis 14 % – zurück nach Bad Ems am Wechselgarten vorbei und in die zweite Runde – danach noch 2 Runden a 21 km mit langen Anstieg bei leichter Steigung
Strecke war für den Verkehr nicht gesperrt, aber an allen wichtigen Kreuzungen und Einfahrten standen Streckenposten. Landschaftsmäßig eine schöne Strecke, aber hammerhart.
Verpflegung klappete super – 100 m vor der Verpflegungsstelle ein Hinweisschild mit Essen - und Getränkekarte, dann rann fahren Flasche abwerfen und Bestellung zurufen und das gewünschte wurde gereicht
Die erste Runde lief gut – treten, essen, schauen – die zweite ging ich schneller an, ich wusste ja nun was

