Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfberichte vom längsten Tag des Jahres

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Ingo Klingenberg

Langener Waldsee, 7:00 Uhr: Start zum Ironman Frankfurt . Für einen Sommertag war es mit ca. 10 Grad ausgesprochen kalt, aber es war fast windstill und zwischen den Wolken zeigte sich sogar etwas die Sonne. In der Wechselzone hatte ich mir ein umfangreiches Sortiment an wärmender Kleidung zur Auswahl bereitgelegt. Zusätzlich habe ich Neopren-Kappen über die Radschuhe gezogen. Ich vertraute der Wettervorhersage, wonach mit Regen erst ab Mittag zu rechnen sei. Es konnte los gehen!
Also erst mal das Schwimmen. Nicht gerade meine Paradedisziplin. Meine größte Sorge dabei, im Wasser zu frieren, hatte sich glücklicherweise schon Tage vor dem Wettkampf erledigt. Bei den niedrigen Wassertemperaturen war ein Neoprenanzug erlaubt. Beim Schwimmen hielt ich mich so gut es geht aus allem Gedränge heraus und freute mich aufs Radfahren. Ich hatte im Vergleich zu den Vorjahren meinen Trainingsumfang auf dem Rad deutlich gesteigert und rechnete fest mit einer persönlichen Bestzeit. Doch gleich nach dem Schwimmausstieg kam der Schock: es regnete und war gefühlt noch kälter als am Morgen! Also zog ich alles an, was ich am Rad bereitgelegt hatte. Blöderweise waren die Sachen schon ziemlich nass und wärmten überhaupt nicht. Aber das war eigentlich auch egal, da sich nach kurzer Zeit auf der Radstrecke der Nieselregen zu einem Wolkenbruch entwickelte. Schon nach wenigen Kilometern war ich durchnässt und komplett ausgekühlt. Völlig verkrampft und zitternd auf dem Rad sitzend konnte ich auch keine Verpflegung zu mir nehmen. Die einzige Frage, die mich beschäftigte, war nicht, ob ich das Rennen aufgeben muss, sondern nur wo und wie. Der Gedanke, dass kurz vor Ende der ersten Radrunde meine Frau mit dem Hausschlüssel an der Strecke steht und unsere Wohnung mit einer warmen Dusche nur ein paar Meter entfernt ist, hielt mich davon ab, auf freier Strecke einfach anzuhalten.
Nach einiger Zeit ließ der starke Regen nach und ich entschied mich dann doch, die zweite Radrunde anzugehen. Vom Kopf her hatte ich den Wettkampf schon abgeschrieben und radelte die zweite Runde frierend und kraftlos zu Ende. Dass der Wind noch stark auffrischte, war mir dann fast egal. Am meisten freute ich mich darauf, dass auf mich in der zweiten Wechselzone ein Paar trockene Socken warten. Die Neopren-Schuhkappen wärmen zwar theoretisch, aber nicht, wenn vom Bein das kalte Regenwasser hinein- und nicht mehr abläuft. Wieder was gelernt.

Endlich runter vom Rad! Mir war noch so kalt, dass ich mich von der jetzt einigermaßen trockenen Kleidung, die ich auf dem Rad anhatte, nicht trennen wollte. So angezogen laufe ich nicht mal einen Herbstmarathon. Also ging es mit halberfrorenen Füßen auf die Marathon-Strecke. Blöderweise merkte ich schon nach der zweiten Laufrunde, dass ich die Ernährung auf dem Rad vernachlässigt habe – und die Kälte mich zusätzlich ausgezehrt hat. Leider gab mir mein Magen auch Signale, dass eine übermäßige Zufuhr von Power-Gels nicht gewünscht ist. Im Energiesparmodus lief ich die letzten Laufrunden und vermied es, auf die Uhr zu schauen. Obwohl mir frühzeitig klar war, dass ich meine erwartete Zeit nicht ansatzweise erreichen würde, hab ich einen Moment geglaubt, auf der Zieluhr wird die Zeit der ersten Startgruppe angezeigt, die 15 Minuten früher gestartet ist. Über 11 Stunden war für mich eine totale Enttäuschung. Es war mein 5. Start beim Ironman Frankfurt und ich habe trotz guter Vorbereitung meine mit Abstand schlechteste Zeit erzielt.

Im Nachhinein bin ich dann aber doch froh, den Wettkampf ohne Pannen, Defekte, Stürze, Verletzungen oder sonstige Wehwehchen beendet zu haben. Auf ein Neues im nächsten Jahr!

Ingo Klingenberg
Rang AK 45: 122 / 391
Rang Gesamt: 875 / 2220
Swim 01:18:12 / **Bike** 05:52:33 / **Run** 03:44:54 / **Time 11:06:46**

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Angelika Knabben

Mein erster Ironman bei widrigen Wetterbedingungen (stürmisch und Lufttemperatur <13°C) war eine besondere Herausforderung.

Die erste Disziplin Schwimmen war ein einziger Kampf, so viele Starter und viele schwimmen mein Tempo. An der ersten Wende wurde es noch enger, da alle den kürzesten Weg nehmen wollten. Ich bin immer weiter außen geschwommen, da die Schläge sehr unangenehm wurden. Dies nutzte nichts, da sich ein besonders sportlicher Mitbewerber an meinem Bein zog, um schneller vorwärts zu kommen, unglaublich. Da war ich froh nach 1:11 endlich aus dem Wasser zu kommen.

Mit Armlingen und Windjacke ging es auf die 180km Radfahren , es fing an zu Regnen, an km 5 waren meine Füße bereits kalt und es stand Wasser in den Schuhen. Als der erste Sturz 20m vor meinen Rad passierte, habe ich das Tempo in den Abfahrten etwas rausgenommen. Jede Kurve war gefährlich, hinzu kam der starke Wind (ca. 4 Beaufort). Die angesagten Stimmungsnester in Bergen Enkheim, Maintal und Bad Vilbel waren in diesem Jahr nicht so stark vertreten, auch für die Zuschauer war es zu kalt, um dort Stunden an der Strecke zu warten. Ich habe mich auf jeden Anstieg gefreut, da wurden die ausgekühlten Muskeln etwas warm. Auf der 2. Runde frischte der Wind erneut auf. (über 5 Beaufort). Nach 180 km endlich die Wechselzone- meine Füße waren so kalt, dass ich nichts gespürt habe.

Auf der ersten Laufrunde waren nur die Beine kalt und immerhin machte der Regen kurz Pause. Die bunten Bänder für jede Runde motivierten zusätzlich und natürlich die wenigen Zuschauer, die bei dieser Kälte noch ausgehalten haben. Aber an km 37 kam dann der Starkregen, dadurch war ich völlig ausgekühlt, der Puls viel und es war klar, dass ich mein Tempo nicht mehr erhöhen können würde.

Der Zieleinlauf gelang nach 11:37 Stunden. Weniger erschöpft als gedacht und vor allem gesund kam ich ins Ziel.

Angelika Knabben
Swim 1:11:58 / **Bike** 5:58:09 / **Run** 4:16:53 / **Time 11:37:35**

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Peter Richter

Der Jäger und das Mammut

Wer hat es nicht im Kopf? Das Bild vom Jäger, der das Mammut durch Flüsse, Berge und Steppen verfolgt, bis er es erlegt hat und die Beute seiner Familie bringt. Ein Ironman-Wettbewerb ist der direkte Nachfolger dieser Jagt. Nur dass man die Fellkleidung und Lanze durch Neoprenanzug und Carbonrad ausgetauscht hat. Der Rest ist gleich: Der Jäger bereitet sich lange auf die Jagd vor, sonst ist er nicht ausdauernd genug. Es wird im Rudel gejagt. Die Größe des Mammuts und die Widrigkeit der Umstände bestimmen den Ruhm des Jägers.
Ok, nachdem Ihr jetzt alle denkt, dass ich nach dem Ironman gestern endgültig einen „an der Klatsche“ habe, hier ein ganz kurzer Bericht.

Zum Schwimmen war ich leider erst sehr spät, weil der Shuttlebus ewig aufgehalten wurde durch schlechte Logistik des Veranstalters. Leider war das Schwimmen dieses Mal eine sehr üble Keilerei. Im Gegensatz zu vor zwei Jahren hatte ich alle paar Minuten Körperkontakt und die Wendepunkte der Stecke waren einfach mörderisch eng. So habe ich am Ende 1:12 dafür gebraucht, womit ich den Umständen entsprechend zufrieden bin. Auch weil ich trotz der Schläge immer wieder schnell in meinen Rhythmus zurückgefunden habe.

Nach dem vergleichsweise ordentlichen Wechsel von 7min dann auf die Radstrecke. Nach 500m habe ich dann erst mal entschieden, dass es zu kalt für nur den Einteiler ist und die winddichte aber flatternde Skinfit-Jacke angezogen (ich habe gehört, dass Athleten an dieser Stelle auch umgedreht sind um sich noch was Warmes zu holen…). Dann eigentlich eine ganz anständige erste Runde gefahren, wobei auf den Rückweg von Friedberg schon ein mäßiger und störender Seitenwind herrschte. Ach – ich vergaß zu erwähnen, dass die Strecke permanent naß war und auch regelmäßig nachgewässert (Regen) wurde. Auf der zweiten Runde wurde ich dann in Friedberg mutig nachdem es einen Ticken wärmer geworden war und habe die Skinnfit-Jacke ausgezogen. Das hätte ich nicht tun sollen, den jetzt ging der Punk erst richtig los (um mit Stoppok zu sprechen). Es begann eiskalt und stechend zu regnen, so dass ich glaube, dass das leichter Hagel war. Aber das merkte man bei dem Gegenwind gar nicht richtig ;-) An den langen Flachstellen wo ich normalerweise rd. 40km/h fahre zeigte der Tacho mit Mühe 25,5 an. Wie auch immer – nach ca. 5:50 hatte ich das Radfahren hinter mir und bereits 7 Stunden nasse Füße.

Aber gestern wäre nicht gestern gewesen, wenn es das schon gewesen wäre, weil es auf der Laufstrecke auch ca. 1x/Stunde teilweise heftig geregnet hat (die letzten drei Kilometer hat es mich gleichsam ins Ziel geschüttet)… Nach einem ordentlichen Wechsel ging es dann also auf die Laufstrecke. Vor der hatte ich am meisten Respekt, weil ich dieses Jahr noch keinen wirklich guten Marathon auf der Uhr hatte und nicht wusste wie stark ich bin. Dank der neuen Garmin-Uhr bin ich dann erst mal konstant wie ein Uhrwerk knapp 5min/km gelaufen – und das bis zum Halbmarathon, was sensationell gut ist. Danach die dritte Runde nur noch mit 5:15 und in der letzten Runde immerhin noch mit ca. 5:30 (sieht man mal von den Pausen ab, die ich mir bei Frank und James für ein gemütliches Schwätzchen) gegönnt habe. Der Marathon mit 3:46 (ich rechne wegen der Schwätzchen mit 3:40) ist Hölle gut. Auf der Laufstrecke hat mich niemand mit gleicher Bändchenanzahl überholt (glaube ich) – später muss ich mal nachschauen wie viele Plätze ich in der letzten Disziplin aufgeholt habe; es dürften einige sein. Am Ende fehlte eine Minute um unter der magischen 11-Stunden-Grenze zu bleiben, aber das ist mir schnuppe. Ich war gut vorbereitet und habe den Wettbewerb gut eingeteilt.

Dieses Mammut war wirklich schwer zu erlegen und das Finish hart erkämpft.

Peter Richter
Swim 1:12:39 / **Bike** 5:51:21 / **Run** 3:46:10 / **Time 11:01:08**

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Thorsten Rexhausen

Ein wirklich langer Tag

Es war ja mein erster Ironman. Ein halbes Jahr intensive Vorbereitung lag hinter mir. Meinen Trainingsplan hatte ich eigentlich ordentlich eingehalten. Die Rad- und Laufeinheiten wurden länger und länger und ich fühlte mich ausgezeichnet. Was ich leider vernachlässigt hatte, waren ausreichend Regeneration und Stabilisationsübungen. Das rächte sich ca. 1 Monat vor dem Ironman. Der Rücken streikte. Die folge war, dass die Wadenmuskulatur komplett zu gemacht hatte und ich nicht mehr laufen konnte. Mein Physiotherapeut erteilte mir zudem komplettes Trainingsverbot. Kein Schwimmen, kein Radfahren, kein Laufen. Zur Motivation redete ich mir ein, dass es ja gar nicht so schlecht wäre, eine "verlängerte" Erholungsphase einzubauen. Nur 4 Wochen komplett ohne Sport kamen mir schon etwas lang vor. Mein ursprüngliches Ziel, mich für Hawaii zu qualifizieren, zumindest aber unter 10 Stunden zu bleiben entschwand mit jedem Tag ohne Training. Für mich war aber klar, ich will unbedingt an den Start .... Mein korrigiertes Ziel lautete aber jetzt: Ankommen!

Dann war es soweit. Ich hatte ja schon so manchen Triathlon über kürzere Strecken mitgemacht, aber die Organisation in Frankfurt war schon vorbildlich. Wettkampfbesprechung, Einchecken ... Alles klasse. Bis auf das Wetter. Pünktlich zum Start um 7:00 fing es an zu regnen. Die Temperaturen lagen zwischen 11 und 13 Grad. Für das Laufen hätte ich es mir genauso gewünscht, aber wir mussten ja auch 180km Radfahren. Schwimmen lief ganz gut. Ich hatte mir einen guten Platz gesucht und konnte ohne große Turbulenzen die 3,8 km hinter mich bringen. Dann ging es auf's Rad. Ich hatte mir zuvor extra noch eine neue Windweste zugelegt. Zusätzlich Ärmlinge und dann ab. Der Regen, die Kälte und der Wind machten das Radfahren irgendwie schwer einschätzbar. Bei trockenen und normalen Bedingungen kann man sein eigenes Tempo ja gut abwägen. Aber ich wusste zu keiner Zeit, ob ich jetzt zu schnell oder zu langsam unterwegs war. Am Ende des Tages war ich wohl etwas zu schnell vorne. Nach Kilometer 150 ging nicht mehr viel. Der Rücken schmerzte wegen der Kälte, so dass ich nicht mehr in der Liegeposition fahren konnte. Hinzu kam der perverse Wind von vorne, so dass man meinte, man steht. Egal, irgendwie habe ich es in die Wechselzone geschafft. Meinem Zeitplan war ich trotz der widrigen (Vor-)Bedingungen nur 20 Minuten hinterher. Nach 6:20 ging es auf die Laufstrecke. Jetzt kam die große Frage, ob der Rücken und die Wadenmuskulatur halten. Zu meiner Überraschung erstaunlich gut. Die ersten 2 von 4 Runden liefen echt rund. Meine Hochrechnungen wurden ständig aktualisiert und endeten mit einer Endzeit von unter 10 Stunden. Aber irgendwie war mir auch klar, dass läuft zu gut und das laufe ich so auch nicht zu Ende. Dem war auch so. In der dritten Runde kam dann auch der Einbruch. Moralisch als auch

körperlich war ich echt fertig. Warum man in der Situation weiter läuft, weiß ich eigentlich nicht. Aber die vielen Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen an der Strecke haben mich echt motiviert, weiter zu machen. In der letzten Runde überwiegte dann die Vorfreude und es ging wieder besser. Jetzt war mir klar. Ich komme ins Ziel, auch wenn ich gehen muss. Dem war aber nicht so. In 10:16 überquerte ich die Ziellinie. Viel Freude habe ich in dem Moment nicht gerade verspürt. Ich war einfach zu kaputt. Aber auf Fotos sieht man doch, dass ich sehr zufrieden und glücklich ins Ziel gelaufen bin.

Die Tage danach waren natürlich der Horror. Muskelkater ohne Ende. Mein Gang glich eher einer Pendelbewegung. Die ganze Woche über war ich ziemlich kaputt und erschöpft. Aber man hat es geschafft und der Wille es nochmals zu versuchen, war schon fixiert. Schließlich habe ich noch 2 Ziele offen. Sowohl unter 10 als auch nach Hawaii. Und mit einer besseren Vorbereitung und besserem Wetter gelingt das auch :-)

Thorsten Rexhausen
Swim 58:24 / **Bike** 5:12:45 / **Run** 3:56:32 / **Time 10:16:34**

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Stefan Noack

Ironman 2011 – oder doch der I-Rain-Man
Die Wettkämpfe im Vorfeld waren sehr gut. Die olympische Distanz im Mai in Steinfurt war der erste tolle Einstieg. Ideale Bedingungen, flache Strecke, Sonnenbrandgefahr! Die Mitteldistanz beim Moret-Triathlon Mitte Juni war auch gut, obwohl die Wetterbedingungen schon deutlich schlechter waren. Viel, viel Wind. Eine anstrengende Radstrecke mit vielen Höhenmeter und gefährlichen Abfahrten. Ein kräftiger Schauer beim Laufen.
Viel Trainingszeit habe ich durch meine Kampfrichtertätigkeit im Triathlon verloren. Besonders das Radeln hat darunter gelitten. Die Kilometer haben mir deutlich gefehlt.

Kurz vor dem Ironman drehen sich die Gedanken der Athleten in der Regel um die Frage „Neopren – ja oder nein“. Dieses Jahr war die entscheidende Frage, „Regnet es oder nicht“. Und es hat geregnet, mehrfach sogar. Zwei Wochen vor dem Start habe ich das Wetter beobachtet. Die Prognose wurde und wurde nicht besser. Am Samstag bin ich noch zum lokalen Radhändler gefahren und habe mir eine enge Windjacke und Knielinge gekauft. Mit diesem Last-Minute-Einkauf sollte die Vorbereitung abgeschlossen sein. Jetzt noch Rad-Check-in und schlafen. Nach einem guten und tiefen Schlaf hat mich mein Kumpel Manni zum Langener Waldsee verfrachtet. Rad fertigmachen, die neuen db Ausdauer Wettkampfklamotten anziehen, in den Neo zwängen und warten auf den Start. Noch sah es nicht danach aus, dass sich die Wetterbedingungen verschlechtern würden (Frage: geht’s schlechter bei 12 Grad Celsius, mitten im Hochsommer!!!). Doch das Grauen kam unaufhaltsam und langsam auf mich und auf die 2500 gemeldeten Triathleten zu.

Schwimmtraining der letzten 6 Monate: 116 km

Viel Hoffnung habe ich in die Auftaktdisziplin gelegt. Im Training haben ich merkliche Fortschritte gemacht; am Swimday des Ironman am 03. Juli konnte ich mit 1:12 h die komplette Strecke abschwimmen. Die Profis und 300 Auserwählte durften schon 15 Minuten früher den Wettkampf beginnen. Den Luxus einer kleinen Startgruppe hätte ich mir auch gewünscht, denn schon kurz nach dem Startschuss um 07:00 Uhr wurde ich von einer Horde Triathleten überschwommen, getreten, verprügelt. Mein Puls erreichte unendliche Höhen und ich hatte Mühe mich und den Puls zu beruhigen. Leider habe ich da schon mehrfach Wasser geschluckt und eine auf die Mütze bekommen (die übrigens diesmal in dunkelgrün extrem hässlich aussah); ganz zu schweigen von dem erlittenen Zeitverlust. An der ersten Wendeboje bin ich einigermaßen gut rumgekommen und konnte im gewohnten Rhythmus weiterschwimmen. Beim Landgang wollte ich meinen Augen kaum trauen, als die Uhr 45:00 Minuten angezeigt hat. Vor drei Wochen war ich fast 7 Minuten schneller. In der zweiten Runde liegen die Bojen jetzt alle rechts. Als Linksatmer etwas blöd. Ich entschied mich nah an den Bojen zu schwimmen, um besser orientieren zu können; im Nachhinein ein Fehler, denn den kürzesten Weg wollten fast alle Schwimmen. Besonders ärgern mich die Kreuzer, die einfach nicht die Richtung halten können und immer wieder dafür sorgen, dass ich etwas aus dem Rhythmus komme. Aus dem Wasser war ich nach 1:20:42 Uhr, Platz 1779. Zu schlecht für meine Trainingsbemühungen. Ich kann’s meinem Trainer Björn kaum beichten! ;-) Die spätere Auswertung zeigt mir aber, dass die Strecke diesmal vielleicht wirklich 3,86 Kilometer lang sein sollte. Auf jeden Fall war diese Strecke nicht deckungsgleich mit der vom Swimday. In die Wechselzone I läuft jeder grundsätzlich nur mit Höchstpuls. Das Publikum treibt

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Stefan Noack

---

mich den Berg hoch; auch die ersten bekannten Gesichter erhasche ich (Tanja, Peter, Manni, die Nieder). Beim Wechseln lasse ich mir eigentlich nie viel Zeit. Im Gegenteil: da konnte ich immer Zeit gutmachen. Doch diesmal war mein Ziel warm anziehen und windgeschützt auf die Radstrecke gehen. Als ich den Neo runtergezogen hatte, habe ich auch das leichte bizzeln auf der Haut gespürt. Es hat zu nieseln angefangen. Potzblitz! Das wird eine Radeltour!

Radtraining der letzten 6 Monate: 2765 km

Auf den ersten Radkilometern wurde ich schon massenhaft überholt. Ich lasse mir aber ein wenig mehr Zeit; bei diesen Bedingungen kann man nur verlieren. Einige Mitkämpfer haben schon mit platten Reifen und einer sogar mit einer gerissenen Kette zu kämpfen. O je! In Frankfurt stehen nur wenige Zuschauer am Streckenrand, noch ist die Stadt nicht erwacht. Die erste Hürde muss in Bergen-Enkheim überwunden werden. Nur ein kleiner Hügel, der den Namen „The Beast“ eigentlich nicht verdient. Die Verpflegungsstelle auf der Marktstraße wurde wegen einer Baustelle etwas nach hinten verlegt. Diese Baustelle wurde extra für den Ironman befahrbar gemacht, am Montag war auf der Marktstraße kein Durchkommen mehr, Vollsperrung! Meine Schwester Andrea hat mir meine Eigenverpflegung gereicht. Das hat schon mal gut geklappt. Christian schießt einen Film von mir. Die erste Trinkflasche habe ich bis dahin auch schon ausgetrunken. Bisher verlief das Radeln weitgehend problemlos, trotz des Regens. Nur die kalten Füße machen mir zu schaffen. Ich spüre sie kaum noch. Eine Lösung dafür muss dringend her. Das nächste Highlight folgt sogleich nach einer schönen und windigen Abfahrt in Maintal-Hochstadt. Auf meinem Triathlonrad muss ich mich sehr gut festhalten, damit mir der Lenker nicht aus den Händen glitscht. Das Kopfsteinpflaster ist nass, das Rad springt hin und her. Vorsichtshalber habe ich vor dem Einchecken des Rades ein weiteres Lenkerband aufgewickelt, damit ich einen guten Griff bei Nässe habe. Gottseidank, mein Radgefährt und ich überstehen die Hölle, der Teufel kann einen anderen holen. Nach Wachenbuchen kann ich normalerweise recht schnell fahren. Diesmal zeigt aber der Tacho viel zu niedrige Geschwindigkeiten an. Nicht gut für den Kopf. Der Hühnerberg ist dafür schnell erklommen. Runterfahren ist heute schwerer als hochfahren. Vom Wind werde ich kräftig durchgeschüttelt. Viele sind nicht so mutig wie ich, oder sie sind eben etwas vorsichtiger. Niederdorfelden, Rendel, Karben; winklige Orte, die dafür sorgen, dass die Durchschnittsgeschwindigkeit niedrig bleibt. Die zweite Verpflegungsstelle folgt. Ich greife mir wieder einen Energieriegel und ein Gel. Viel Hunger und Durst habe ich nicht. Doch am Ende der Bike Tour habe ich vier ganze Riegel und neun Gels verdrückt. Eigentlich zu wenig, heute aber genau richtig. Nach Burg-Gräfenrode, Ilbenstadt und Bruchenbrücken geht’s rein nach Friedberg. Nicht viel los, auch nicht in Bad Nauheim. Kein Wunder, dass die Bad Nauheimer ihr Engagement beim Ironman nicht verlängern werden. Zurück führt uns die Strecke nach Friedberg und zur nächsten Verpflegungsstelle am Ortsausgang. Hier wartet Lisa auf mich. Wie ein Wunder habe ich schon bald wärmere Füße. Lisa sorgt immer dafür, dass es mir gut geht oder ich ausreichend trainieren kann. Sonst hätte ich das alles wahrscheinlich gar nicht auf die Reihe bekommen. ;-) Auf dem ganzen Abschnitt bis Bad Vilbel geht es hart zu: viel Wind, hauptsächlich von der Seite, wieder Regen, echtes Schmuddelwetter. Am Heartbreak Hill muss ich einem Krankenwagen Platz machen. Das Gute daran ist, dass die Zuschauer ein wenig mehr Platz machen. Am Berg bin ich nämlich zurzeit recht gut drauf, so dass ich einige Leute überholen, oder besser, wieder einholen kann. Die Friedberger Landstraße ist eine Qual. Nicht wegen der Dauerbaustellen,

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Stefan Noack

---

nein. Es ist ziemlich eng, die Autos stehen im Stau, es ist laut, es nervt mich. Die Ideallinie liegt in der Mitte, das Überholen ist gefährlich. Mit den Schienen und dem Kopfsteinpflaster möchte ich nur ungern Bekanntschaft machen.

Die erste Radrunde ist beendet. Es tröpfelt weiter. Die Motivation ist schon weitgehend dahin. Vom Tempo bin ich mächtig enttäuscht. Die Durchschnittsgeschwindigkeit liegt gerade bei 31 km/h. Ich beschließe jetzt Körner zu sparen. Bei diesen Wetterbedingungen kann ich nichts reißen. Die zweite Radrunde spule ich mehr recht als schlecht irgendwie runter, kein Druck, nur durchrollen. Zeitweise hatte ich extreme Mühe, die 30 auf dem Tacho zu lesen, weil ich einfach zu langsam war. Der Wind nimmt auch noch zu. Eine Tortur. Die Besonderheiten auf der zweiten Radrunde waren ein schwerer Sturz, der sich kurz vor Bruchenbrücken ereignet hatte (da waren bestimmt drei Radfahrer von betroffen) und die vielen Platten hinter Friedberg und vor Bad Vilbel. Lisa erwartet mich in Friedberg vor der Kaserne; sie telefoniert mit meiner Mutter. Ein Doppelgruß! Noch einmal den Heartbreak Hill hoch und dann ist das Radfahren fast schon vorbei. Letztes Fotoshooting von Christian. ;-) Die Wechselzone II erreiche ich nach enttäuschenden 6:06 h. Schnitt nur 29,7 km/h. Was für eine Pleite! Trotzdem habe ich beim Radeln 233 Plätze gutgemacht.

Lauftraining der letzten 6 Monate: 1085 km

Ich greife mir meinen Wechselbeutel und kippe ihn komplett aus. Ich ziehe mir neue Sachen an. Ich rechne nicht mit einem plötzlichen Wetterumschwung. Kaum auf der Laufstrecke kommt die Sonne raus. Na ja. So soll es sein. Die ersten Kilometer laufe ich viel zu schnell. Geplant waren 4:30 h für den Marathon. An der Uniklinik überhole ich den ersten Profi. Frank V. läuft knapp 6er-Schnitt. Toll, wann passiert mir das schon einmal. Mein Tempo habe ich auch nach sechs Kilometern nicht richtig gefunden. Ich freue mich über die vielen bekannten Gesichter; viele Freunde, Bekannte und Verwandte (von Abgehts09, meinem ehemaligen Verein und Lauftreff, von der Schwimmgruppe, die db Ausdauer, dem Triathlonverein), sind auf beiden Mainufern immer wieder zu sehen. Lisa feuert mich mit ihrem wohlbekannten Worten „Du siehst gut aus, da geht noch was!“ immer wieder an; das tut gut. Die Fotografen schießen munter ihre Fotos. Vielen Dank dafür! Das erste Bändchen gibt mir Auftrieb. Das Tempo stimmt jetzt. Ich hoffe, ich komme so weiter über die weiteren drei Runden. Dann soll es zumindest mit einer Zeit unter fünf Stunden reichen. An den sieben Verpflegungsstellen verpflege ich mich gut. Von Cola lasse ich aber die Hände. Vermutlich rebelliert mein Magen, wenn ich mir davon zu viel reinkippe. Stattdessen konzentriere ich mich auf Iso, Riegel und Gels. Und ganz wichtig: Salz. Jede Runde nehme ich mir ein Tütchen und spüle den Inhalt mit reichlich Wasser runter.

In der zweiten Runde öffnet der Himmel dann wieder seine Pforten. Danke! Ein heftiger Regen prasselt auf uns runter. Höllisch. Die Schuhe wurden gleich mit geflutet. Für die Zuschauer ist es auch beschwerlich. Die leiden wie wir. Erstaunlich, dass so viele aushalten. Meine Schwester Andrea fragt immer schon von weitem, wie es geht. Es läuft, es läuft. Keine Probleme bis jetzt. Halbmarathon: mir geht’s super, die Beine sind erstaunlich frisch, ich kann’s kaum glauben. Es rollt, es rollt. Dritte Runde beendet. Noch etwas mehr als 10 Kilometer. Ein lockerer Trainingslauf noch, dann kommt das Ziel. Am Westhafen geht’s zum letzten Mal die Brücke rauf. Jetzt muss ich doch noch ein paar Schritte gehen. Das wieder Anlaufen schmerzt ein wenig, aber was muss, das muss. Meine unzähligen Bekannten erwarten mich zum letzten Mal am

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Stefan Noack

Südufer. Freudig lauf ich an ihnen vorbei. Ich freue mich auf die letzten Kilometer. Die laufe ich im liebgewonnenen Tempo, knapp über dem 6er-Schnitt. Ich darf zum Römerberg abbiegen. Ein wahres Hochgefühl macht sich in mir breit. Das ist nicht in Worte zu fassen. Die vielen Zuschauer, die vielen kurzen beschreibbaren Eindrücke. Mein Name wird immer wieder gerufen. Ich weiß nicht, wer ihn ruft. Die Konzentration gilt allein dem Ziel.

Die zwölf Stunden habe ich nicht ganz erreicht. Das ist mir aber jetzt egal. Ein Kinoschlager, sozusagen: Vom Winde verweht. Glücklich stoppe ich meine Zeit: 12:04 Stunden. Nochmal 127 Leute überholt. Die Mühen haben sich auf jeden Fall gelohnt. Den I-Rain-Man 2011 werde ich trotz oder wegen der grausamen Wetterbedingungen in guter Erinnerung halten. Immerhin konnte ich meine Bestzeit nochmals steigern. Durchschnittliche monatliche Trainingszeit in den letzten 6 Monaten: 47 Stunden Was soll ich jetzt nur mit meiner Zeit anfangen? ;-) Auf ein Neues im nächsten Jahr in Roth!

Stefan Noack
Swim 1:20:42 / **Bike** 6:06:50 / **Run** 4:23:17 / **Time 12:04:30**

Ironman Frankfurt, 24. Juli 2011

Wettkampfbericht Volker Siemann

Volker Siemann

Swim 1:11:45 / **Bike** 5:30:03 / **Run** 4:06:15 / **Time 10:59:34**