Bericht vom IRONMAN Canarias, Lanzarote

Puerto del Carmen ist Austragungsort des IRONMAN Lanzarote. Die diesjährige Austragung war die mittlerweile 20.. Somit ist der IRONMAN Lanzarote nicht nur einer der ältesten Qualifikationswettkämpfe für die IRONMAN-Weltmeisterschaft auf Hawai'i, sondern gilt aufgrund der Äquatornähe, den windigen Bedingungen (welche dieses Jahr alleine zwei meiner Startnummern auf dem Gewissen haben) und den ca. 2800 Höhenmetern auf der Radstrecke auch als einer der härtesten IRONMAN-Wettbewerbe der Welt.

Geschwommen wird auf der Westseite der Insel, so dass die deutlich harmloseren Schwimmbedingungen in der Bucht von Puerto del Carmen genutzt werden können. Anschließend wird eine große „Inselrundfahrt" mit dem Fahrrad absolviert – es wird nahezu jede Ecke der Insel erkundet - begleitet zumeist von schönem Sonnenschein und einem steten Atlantikwind. Abschließend wird größtenteils an der Promenade von Puerto del Carmen der Marathon absolviert.

Der Check-In am Vortag war bereits ein gutes Omen für den Wettkampftag: Mein Rad war das aller erste „Amateur"-Rad hinter dem Profi-Block; zurecht wie ich fand;-). Auch die Wege in der Wechselzone konnte ich mir sehr gut einprägen, so dass ich keine großen Überraschungen erleben sollte.

Die Bedingungen am Wettkampftag waren bei der diesjährigen Austragung eher wechselhaft. Zum Frühstück im Hotel um 4:45h morgens war der Himmel stark bewölkt, teils regnete es sogar, und dass auf den Kanaren? Aber immerhin war die Temperatur schon früh morgens knapp unter 20°C, so dass ich mein gewohntes Wettkampf-Outfit tragen konnte und Armlinge sowie Windwest im Hotel lassen konnte. Die Morgen verlief gut, ich war entspannt, ich konnte morgens gut frühstücken und ohne Hektik die direkte Vorstart-Phase einleiten. Es konnte losgehen!

Der Landstart begann pünktlich um 7:00h. Wie immer habe ich mich relativ vorne eingereiht und bin die Schwimmstrecke eher außen geschwommen um mich aus dem gröbsten Gedränge herauszuhalten. Wie immer galt es auch dieses mal: Rhythmus finden! Ruhige Züge, ruhige Atmung, keine Umwege schwimmen und auf keinen Fall muskulär übersäuern. Die ersten 1,9km konnte ich entspannt in fast genau 30 Minuten zurücklegen – perfekt! Die zweite Runde war umso leichter, da keine Positionskämpfe mehr stattfinden und ich nun auf die direkte Schwimmlinie einschwenken konnte. Schwimmzeit: 0:59:28min, Platz knapp über 200 – bis jetzt - und das nahezu ohne große Anstrengung. 1. Zwischenetappe absolviert, jetzt wird es ernst!

Der Wechsel zeichnet sich in Lanzarote durch relativ lange Wege aus, mehr als 4min Wechselzeit sprechen für sich. Wechselbeutel schnappen, Neoprenanzug aus, Helm auf, Sonnencreme auf die Schulter und ab die Post.

Ich habe schnell meinen Rhythmus gefunden und schon zum Anfang meinen Zielpuls erreicht. Erste Verpflegung eingenommen und konzentriert fahren. Die Bedingungen sind aufgrund der wechselnden Winde z.T. recht knifflig, insbesondere die böigen Seitenwinde haben leider zu mehreren Stürzen im Fahrerfeld geführt. Ich habe zum Glück nur meine erste Startnummer bei heftigen Seitenböen im Timanfaya-Gebirge verloren. Leider war dieses Jahr kein typisches Lanzarote-Wetter, so dass neben dem üblichen Wind die ersten zwei Stunden auf dem Rad eher von tiefhängenden Wolken und im wieder mal ein paar Regenschauern begleitet wurden. Ich bin jedoch auch hiermit sehr gut klargekommen und habe bereits in den

ersten Kilometern viele Starter überholt. Da der schwerste Abschnitt jedoch das zweite Drittel der Radstrecke darstellt, galt auch hier: Niemals übersäuern und immer locker und rund treten.

Es lief gut – sehr gut. Meine Taktik ging voll auf, ich konnte konstant meine Leistung erbringen und habe weiter überholt, bis ich schließlich nahezu alleine auf der Radstrecke fahren konnte. Lanzarote wird zumeist auf der Radstrecke entschieden und hier konnte ich wirklich punkten. Ich habe mich auf den Gegenwind mental eingestellt und bin die Radstrecke im Vorfeld mit dem Auto abgefahren. So konnte ich meine Kraft optimal einteilen und habe meine Position im Feld stetig verbessern können. Ab dem Mirador del Rio bei km 120, dem nördlichsten Punkt der Radstrecke – ging es von mehr als 500m Höhe zur Küste runter; und zwar mit ordentlichem Rückenwind. Die erste „Ruhephase“ der Radstrecke leitet den Rückweg nach Puerto del Carmen ein. Über eine gut ausgebaute Schnellstrasse ging es nun tendenziell mit Rücken- /Seitenwind zur Laufstrecke. Die letzten Gegenwindpassagen raubten zwar enorm viel Kraft, aber das Ende vom zweiten Abschnitt war nahe. 180km, 2850 Höhenmeter und 5:20h später bog ich als 25. in die Wechselzone 2 ein.

Der abschließende Marathon wird in der Bucht von Puerto del Carmen absolviert, insgesamt drei Runden, wobei die erste nahezu 20km lang ist und abschließend auf eine etwas kürzere, knapp 11 km lange Runde eingeschwenkt wird. Vor dem Lauf wurde mir jedoch vom Schiedsgericht erst einmal ein neue Startnummer gegeben.... Ordnung muss sein, auch auf Lanzarote. Auf zum letzten Abschnitt!

Die Beine waren gut, den Rücken habe ich allerdings nach der konsequenten Aero-Haltung schon gespürt. Auch hier galt es wieder den eigenen Rhythmus finden und möglichst gleichmäßig und effizient die Nahrung zuführen. Mittlerweile waren die Wolken verzogen und die Temperatur stieg auf sehr „angenehme“ 30°C. Mein Zieltempo war ein 3:15h-Marathon, allerdings merkte ich meine recht kraftbetonte Fahrweise der letzten 5 Stunden doch zwischendurch, so dass ich sicherheitshalber etwas defensiver gelaufen bin. Leider war der Wind, insbesondere am Flughafen z.T. sehr heftig, so dass ich keinen wirklich Laufrhythmus finden konnte. Auch meine zweite Startnummer habe ich wegen heftigen Seitenböen verloren, beim Laufen?... Etwas irritiert bin ich lediglich mit ca. 4:45 / 4:50 min/km die ersten 10km gelaufen, jedoch wurde das Tempo ab dem Wendepunkt deutlich schneller, so dass ich auf mein eigentliches Zieltempo von ca. 4:30 min/km beschleunigen konnte. Der Wind sorgte in der Tat dafür, dass ich mein Lauftempo nicht nach Zeit, sondern einzig nach Gefühl steuern konnte. Ich muss jedoch zugeben, dass mir der Unterschied von fast 20 sec pro km zwischen Hin- und Rückweg doch viel Kräfte und auch Zeit geraubt hat. Insbesondere die Marathon-Mitte von Kilometer 20-30 fiel mir schwer und lag deutlich unter meinem normalen Lauftempo. Jedoch munterte mich meine Freundin spürbar auf und ich lag ja auch weiterhin relativ weit vorne im Rennen, Bis dato bin ich auf der Laufstrecke weiterhin nur sehr wenig überholt worden. Die kleinen Wellen von ca. 20m Höhendifferenz an der Playa del Puerto del Carmen taten jedoch ihr Übriges. Mit Hilfe meiner konsequenten Ernährungsstrategie und ein paar psychologischen Tricks konnte ich mein Lauftempo dennoch einigermaßen beibehalten und sogar auf den letzten 10 Kilometern noch leicht steigern. Bei Kilometer 40 war mir klar, dass ich einen wirklich guten Wettkampf absolvieren

kann, auf der kurzen Restdistanz kann in der Regel nichts mehr anbrennen. Die Marathonzeit von 3:24h war zwar nicht ganz meine Zielzeit, dennoch bin ich mit der Zeit, insbesondere nach der anspruchsvollen Radstrecke, zufrieden. Ich wusste, dass ich mit einer Zeit von 9:53h gute Chance auf einen Qualifikationsplatz für die Weltmeisterschaft auf Hawai'i hatte. Nach ein paar aufregenden Minuten war klar, dass ich als 8. meiner Alterklasse dieses langersehnte Ziel endlich wieder geschafft habe und ich am 8. Oktober 2011 Teil des faszinierenden IRONMAN auf Hawai'i, Kailua-Kona, mitten im Pazifik sein werde. Allein die Vorstellung an dieses einzigartige Rennen in dieser einmaligen Landschaft hat jeden schwierigen Moment während des Wettkampf vergessen gemacht. Meine Saison ist noch nicht zu Ende... Zum Glück!!!

Ich werde berichten...