# Ironman 2007 - 8.7.2007

Am Sonntag morgen war es endlich soweit. Mein Saisonhöhepunkt stand auf dem Programm. Der Kärnten Ironman Austria 2007. Doch es sollte nicht mein Tag werden.

Jetzt aber mal von Anfang an. Als ich im Herbst erfuhr, dass meine Freundin (Gabi) schwanger ist, überlegte ich schon mal kurz, ob ich den Ironman gleich absage. Doch dann zog ich, dank der Unterstützung von Gabi, dass Wintertraining doch recht brav durch. Und jetzt wollte ich doch wissen, was geht !

Heuer hatten sich die Organisatoren wieder etwas neues für den Schwimmstart überlegt. Um 6.55 Uhr wurden wir ins Wasser gelassen. Ich schwamm mal gemütlich zur Linie vor und wurde dann plötzlich vom Startschuss überrascht. Also fliegender Start und schon ging's los. Bereits auf den ersten Metern bemerkte ich, dass 1x Schwimmen im letzten Monat wohl doch etwas wenig war. Mir fehlte einfach das Gefühl für's Wasser. Egal jetzt war keine Zeit darüber nachzudenken. Ich konzentrierte mich darauf, nicht all zu viel Zeit liegen zu lassen.

Ca. 100 Meter vor dem Schwimmaufsstieg bohrte sich dann leider ein Ellbogen in meinen linken Wadel. Das Wadel machte sofort zu. Ich dachte mir nur - egal bin eh gleich beim Schwimmausstieg - und konnte dem Wörthersee nach 1:09:39 entsteigen. Doch ich sollte später noch an meine Wade erinnert werden.

In der Wechselzone gab ich heuer etwas mehr Gas und konnte so ca. 1 Minute einsparen. Als ich auf's Rad stieg, musste ich leider nach der ersten Kurve gleich wieder runter - PATSCHEN. Also Reifenwechsel mitten im Europapark. Soviele Zuschauer hatte ich noch nie beim Patschen flicken. Nach ca. 11 Minuten konnte ich mich unter frenetischen Beifall endlich wieder auf meinen Gaul schwingen. Jetzt aber nichts wie ab die Post. Die erste Runde verlief recht unspektakulär. Doch bereits am Rupertiberg bemerkte ich, dass ich wohl etwas langsamer unterwegs war als voriges Jahr. In der zweiten Runde war ich dann ziemlich platt und war froh nach 6:14:55 endlich wieder in die Wechselzone einbiegen zu können.

Schnell in die Laufschuhe gewechselt (gleich wieder 1 Minute rausgeholt) und ab auf die Laufstrecke. Das erste Mal raus nach Krumpendorf ging noch recht gut und bald war ich wieder beim Lido angelangt. Doch recht bald meldete sich mein angeschlagenes Wadl wieder. Jetzt lautete die Devise - DURCHBEISSEN. In der Klagenfurter Innenstadt ging es heuer nicht rund um den Lindwurm sondern den Alten Platz entlang bis zur Bahnhofstraße. Der ganze Platz war voll mit Zusehern - echt toll. Für mich ging's dann nochmals ab zur Irnonman-City und den zweiten Halbmarathon in Angriff nehmen. Mittlerweile war klar, dass ich an meine Zeit vom Vorjahr keinesfalls herankommen würde. Das hat wohl auch meine Motivation gebremst und so erwischte ich mich immer öfter beim gehen. Als es zum letzten Mal rein in die Innenstadt ging sah ich nochmals auf die Uhr und beschloss jedenfalls vor 20.00 Uhr im Ziel zu sein. Also nochmals auf die Tube drücken. Schlussendlich konnte ich nach 5:18:59 in die Zielgerade einbiegen und so den Ironman in einer Gesamtzeit von 12:53:35 abschließen.

Resümee des Tages - trotz einiger Pannen - es geht ja doch. Doch falls ich in ein paar Jahren doch wiedermal starten will, werde ich mich wohl etwas konsequenter vorbereiten ;-)

by Berni