

Kärnten Ironman Austria - 2008-07-13

We did it !!!!

Roland & Franz berichten in Doppelconference von Ihrem Saisonhöhepunkt.....

Check-IN am Vortag:

Franz:Nach getaner Arbeit schwebte ich erstmals auf Wolke7...

Roland: die letzten 10.000 Radkilometer fuhr ich ohne technisches Problem - aber vor dem Ironman verabschiedet sich beim Schrauben der vordere Umwerfer - und beim Reparieren läuft alles schief, was nur möglich ist. Wer hat da gesagt, dass man das Rad zwei Wochen vor dem Start durchchecken soll? Gar nicht blöd, der Mann! Zum Check-In passt dann aber wieder alles, nur die schwarzen Finger zeugen noch vom Kampf "Mann gegen Maschine".

Danach geht's zum gemütlichen speedies-Treffen nach Krumpendorf - aber leider gibt es für mich nichts zu essen, weil meine Nudeln einfach vergessen wurden. Selten war ich so genervt wie an diesem Abend! Also um halb zehn Uhr nach Hause und Home-carbo-loading mit Stephs Kochkünsten.

Erlebnisse vor dem Start:

Franz: Es gab viele: so zum Bsp um 5:30 das mehrmalige Aufpumpen meiner Räder. Vier verschiedene Luftpumpen und 5 Mitstreiter halfen mit, aber die Reifen füllten sich bis maximal 4 bar - natürlich viel zuwenig! Erst die Idee von Mücke(->Danke), die Reifen komplett zu entlüften, brachte meinen Puls wieder unter 100;-)) Endlich stellte sich die gewünschte Härte und über 8 bar ein....

Roland: Um vier Uhr früh steht man leicht auf, wenn dich das Adrenalin schon ab drei im Bett rotieren lässt. Stéphanie bereitet ein wunderbares Frühstück und um fünf bin ich bereits in der Wechselzone. Tolle Stimmung, volle Spannung und mächtig Vorstartfieber. Dagi, Gerry, Andi und Franz treffen auch ein - es tut echt gut Freunde vor dem Start dabei zu haben!

Schwimmen:

Franz: Ich werde das Startgefühl nie vergessen. Eine solche Anspannung und gleichzeitige innere Ruhe hatte ich noch nie erlebt. Wir sind ja beide begnadete Schwimmer. Ich stieg mit 1:30 aus dem Lendkanal und freute mich riesig. Man erkannte das auch gleich sofort an meinen Jubelanfall in die Fernsehkamera;-) Roland war nur ein paar Sekunden hinter mir und wechselte viel schneller als ich. Da gibt's wieder ein Gschicht zu erzählen, was aber hier zu lange wird;-))

Roland: Mitten im Getümmel geht es an den Start. Tausende Zuschauer, drei Hubschrauber kreisen über den Köpfen und Du stehst mittendrin. Die Nackenhaare stehen waagrecht, das Vorstartfieber erreicht seinen Höhepunkt - plötzlich der Startschuss und der See beginnt zu kochen. Ich halte mich ganz rechts und bin rasch aus dem Getümmel draußen. Der Rhythmus passt und der Tag fühlt sich gut an. 1:31 fürs Schwimmen ist ok, der Einstieg in den Ironman ist geglückt.

BIKE-Split

Franz: Neben den letzten Lauf-km waren die 180km Biken der Höhepunkt. Ich genoss jede Minute, vor allem die, wo ich bei allen Speedies und Freunden vorbeifuhr. Ihr seid unschlagbar und die stimmungsvollste FAN-Gruppe. DANKE!!! Weiters konnte ich auf beiden Bergen "tour-feeling" genießen. Die zahlreichen Fans standen Spalier und es wurde gegen Bergankunft immer enger - grandios und Gänsehautfeeling.

Negativer Höhepunkt: Die Regenerfahrung war hoffentlich einzigartig. Vor allem das Gewitter in der letzten Runde 40km vor Klagenfurt. Der neue Fahrradcomputer streikte 10km vor Ziel. Tja so sind's die Maschinen;-)) Der Gedanke einer Aufgabe meinerseits kam aber auch bei Aquaplaning-Gefahr oder fast keiner Sicht nie auf!!

Roland: Ich freue mich, dass ich Franz in der Wechslezone treffe, packe meine Regensachen in den Wechselbeutel (Fehler!) und mache mich auf die Radstrecke. Die Stimmung am Anstieg zum Faaker See ist genial! So lustig kann Bergauffahren sein. Am Rupertiberg geht dann aber erst so richtig die Post ab. Ich genieße es: Hey, heute ist Ironman! In der zweiten Radrunde fängt es fürchterlich zu schütten an. Ich denke mir einfach, dass man da halt durch muss wenn man ein Ironman werden will.

Der Respekt vor dem Marathon ist groß, deshalb fahre ich immer ein Ritzel größer, als ich eigentlich möchte, aber das zahlt sich später aus.

Laufen:

Franz: Wie in Trance lief ich den HM und freute mich immer auf das Treffen mit der besten FAN-Gruppe! Dass es doch "iron" wird, bekam ich ab ca km23 mit Magenproblemen zu spüren. Der Magen wollte vermutlich kein weiteres Gel und bäumte sich auf;-)) Es galt das Motto: "Etwas gehen und abchecken, was nun der Magen wirklich will." Nach 10 weiteren km und ein paar Ausflüge ins Grüne, sowie beginnenden Wadenkrämpfe, wußte ich es! Cola&Melone war das Wundermittel für die letzten Lauf-km, um den Magen nicht zu strapazieren...

Roland: Laufen ist meine "Furchtdisziplin". Vor einem Jahr war ich stolz, fünf Kilometer am Stück laufen zu können - und jetzt das! Also schreibe ich mir Horsts Worte hinter die Ohren und laufe konsequent im grünen Bereich - trotz des Gefühls auf den ersten 15 Kilometern, dass ich ja viel schneller könnte. Zwischen Kilometer 15 und 25 ist es dann am härtesten: ich spüre die Erschöpfung und weiß, dass es noch verdammt weit ist. Die Fans an der Strecke sind gerade jetzt echte Ankerpunkte. Ich freue mich auf jedes Mal Vorbeilaufen in der Fanzone, alles andere wird beiseite geschoben. Ab der zweiten Wende in Krumpendorf beginne ich die markanten Punkte abzuhaken, wie Hannes mir geraten hat: ciao Wendepunkt, mi siehst heit nimma! Ciao Parkbad, ein letztes Vorbeilaufen an der Fanzone, und so weiter. Die Motivation

steigt tatsächlich und die zweite Runde fällt wirklich leichter als die erste. Nach der Wende am Lindwurm weiss ich, dass ich es schaffen werde und lege die letzten Kilometer noch einmal voll motiviert zu.

Zielankunft

Franz: Einfach unbeschreiblich und kaum in Worte zu fassen. siehe Finisherfoto;-)) Das Samba-Feeling setzte schon auf den letzten paar km ein und steigerte sich bei den Speedies, beim Abbiegen ins Ziel, auf das Grande Finale.

Roland: Die letzten hundert Meter am See entlang, dann links rein auf den blauen Teppich. Tausendmal im Training visualisiert - heute ist es wahr! Der Traum, das vor zwei Jahren unerreichbar scheinende Ziel ist erreicht. Glück, Freude, Erleichterung, Stolz & eine Lawine von Emotionen löst sich auf den letzten Metern!

Ergebnisse:

Roland:13:01:39 und Franz 12:48:29

Unsere Fan's:

Franz: Danke! Ihr ward "eisern" im Trotzen des Schlechtwetter und soooo "südländisch" im Stimmungsmachen. Echt Adrenalin pur! Am Foto sind leider nicht alle oben. Aber es gibt in kürze eine Foto-Galerie.

Roland: Ihr habt uns den ganzen Tag bis ins Ziel getragen. Noch nie vorher war der Anstieg bei Rosegg so leicht. An der Laufstrecke gab es fünf Highlights: vier Mal an der Fanzone vorbeizulaufen, und das fünfte Highlight müsst Ihr selber erraten. Vielen Dank für alle Tipps aus Eurer Ironman-Trickkiste und die Betreuung in der Vorbereitung und an der Strecke. Besonderen Dank an Stéphanie, die eiserne Nerven und viel Toleranz im letzten Jahr gezeigt hat, das auch ohne Ironman genügend Herausforderungen für uns bereit gehabt hat.

Vorausblick:

Franz: Bei einem Ironman besteht Suchtgefahr und somit gibt es 2010 ein Wiedersehen und das erklärte Finishen unter 11:45!

Roland: Ich habe Blut geleckt. 2009 gehört der Familie, Anfang Juli 2010 ist allerdings schon rot im Kalender angestrichen. Und ich werde bis dahin nicht mehr umziehen, den Job nicht wechseln und & naja, vielleicht ein zweites Kind….