

# Ironman Austria 2012

## 1. Juli 2012 - Ironman Klagenfurt - Martin's Sicht der Dinge

Nach kurzem Frühstück ging es um 5:30 Uhr früh Richtung Wechselzone um das Rad startklar zu machen. Danach im Klagenfurter Strandbad noch schnell die Toilette aufgesucht und dann zehn Minuten vor sieben in den Startbereich geschlüpft. Wenigstens musste ich aufgrund des Neo-Verbots meinen übergewichtigen Körper nicht in diesen engen Gummianzug zwängen...

Nach kurzem Frühstück ging es um 5:30 Uhr früh Richtung Wechselzone um das Rad startklar zu machen. Danach im Klagenfurter Strandbad noch schnell die Toilette aufgesucht und dann zehn Minuten vor sieben in den Startbereich geschlüpft. Wenigstens musste ich aufgrund des Neo-Verbots meinen übergewichtigen Körper nicht in diesen engen Gummianzug zwängen. Nach der Startfreigabe marschierten Kornl, ich und ein paar weitere Teilnehmer in die Fluten des Wörthersees, um die 3,8 km lange Schwimmdistanz hinter uns zu bringen. Nachdem ich nach 200 Metern, dem, kurz vor einer Panikattacke stehenden Kornl in aller Deutlichkeit gesagt habe, dass er gefälligst weiterschwimmen soll, ging das Rennen richtig los.

Auf der Schwimmstrecke ging es mir noch relativ gut, allerdings startete ich zu weit hinten und wurde oft von anderen Schwimmern blockiert die mühsam umschwommen werden mussten. Der Lendkanal zog sich ziemlich, hauptsächlich wegen null Sicht, störender Wasserpflanzen und vieler unangenehmer Körperkontakte mit anderen Teilnehmern. Diesen, meiner Meinung nach abzuschaffenden Streckenabschnitt, machen auch die unzähligen Zuschauer nicht wett. Beim Schwimmausstieg dachte ich eigentlich schon, dass das Rennen für mich beendet ist, da mich Schmerzen in der rechten Wade den langen Weg zur Wechselzone nur gehen ließen; laufen war nicht möglich.

Der tolle Support vieler anwesender Freunde ließ mich aber nach 20 (in Worten: zwanzig!!!) minütigem Aufenthalt in der Wechselzone doch noch auf mein neues Rad steigen, mit dem ich heute zum ersten Mal ausfahren durfte.

Am Rad waren die Schmerzen wie weggeblasen, jedoch waren meine Beine extrem müde. Da rächte sich das nicht so aufwendige Schwimmtraining (15 km in der Vorbereitung waren dann anscheinend doch zu wenig...) gemeinsam mit dem Neoverbot, wo ich doch mehr Beinarbeit zu leisten hatte als erwartet.

Trotzdem rollte ich mal gemütlich die Strecke entlang und genoss das schöne Wetter. Das prophezeite heißeste Wochenende wollte sich schon früh am Vormittag bemerkbar machen. Die Labestellen waren vermutlich noch nie so beschäftigt wie in diesem Jahr.

Nach etwa 50 km fuhr plötzlich Kornl neben mir. Gut zu wissen, dass er die Schwimmstrecke doch meistern konnte. Nach kurzem "Schmähführen" fuhr ich dann aber sein Tempo nicht mehr weiter mit und konzentrierte mich auf den Rest des Radsplits.

Nachdem ich die ersten 90 km in rund drei Stunden absolvieren konnte, ging auf der zweiten Runde überhaupt nichts mehr. Ich musste Tempo herausnehmen und fuhr die zweiten 90 km eine knappe halbe Stunde langsamer. Die Beine waren schwer und bei Anstiegen wollten nun auch die Oberschenkel zu krampfen beginnen. Ich war froh als ich wieder zur Wechselzone kam und dort wieder einen gemütlichen Wechsel vollzog.

Mit meinem neuen, erstmalig benutzten Laufschuhen, startete ich gemütlich Richtung Krumpendorf. Überraschenderweise schmerzfrei. Nach etwa sechs Kilometer konnte ich den körperlichen Einbruch mit der Einnahme von eklig viel Salz und allen anderen Angeboten der Labestellen abwenden und war guter Dinge den Lauf beenden zu können. Mein Hochgefühl wurde aber abrupt gestoppt, als bei Kilometer neun meine altbekannten Wadenschmerzen wieder auftauchten. Die nächsten drei Kilometer musste ich gehenderweise zurücklegen. Einige Laufversuche scheiterten kläglich, somit beendete ich das Projekt Ironman 2012 emotionslos nach zwölf Kilometer beim Laufen.

(Mücke - gut gelaunt - konnte den Ironman in 12:25h finishen)

Trotz des Nicht-finishens (oder vielleicht gerade deswegen) war es wieder eine interessante und gute Erfahrung. Dank und Respekt gilt den unzähligen Helfern die dieses Rennen für die Athleten überhaupt möglich machen sowie den Fans an der Strecke und vor allem den Supportern die einem persönlich bekannt sind und einen immer wieder anfeuern. Über die Organisation möchte ich gar nicht viele Worte verlieren, da diese hauptsächlich den Eindruck vermittelte eigentlich nur am Geld verdienen interessiert zu sein.