



Ironman in Frankfurt (23.07.2006)

Der Wecker klingelte am 23.07.2006 um 3:30 h, aber ich war ohnehin schon wach. Eigentlich kann ich vor Wettbewerben sonst ganz gut schlafen, jedoch dieses Mal hat es überhaupt nicht funktioniert. Eine Mischung aus schwüler Hitze im Schlafrum, Nervosität und möglicherweise zu engagiertem Carbo-Loading war wohl der Grund.

Eigentlich war ich guten Mutes für meine zweite Langdistanz – ich hatte zwei neue GP 4000 auf mein Gios aufgezogen, ich hatte 1000 Lauf- und 1000 Rennrad-Kilometer Training in den Beinen, meine Frau hatte zwei Tage zuvor die Ausdauerpunkte am Knie akupunktiert und ich hatte 18 getrocknete Bananen als Verpflegung für das Radfahren vorbereitet. Lediglich das Neo-Verbot bereitete mir etwas Sorge. Wie würde sich das Fehlen meiner „Luftmatratze“ auswirken?

Dies alles ging mir beim Frühstück durch den Kopf. Wenig später machte ich mich mit dem Auto auf den Weg zur S-Bahn-Station, um zur Haltestelle „Langen Ironman“ zu fahren. Enttäuschenderweise stiegen dort außer mir nur ein weiterer Teilnehmer und eine Zuschauerin aus. Glücklicherweise wusste der andere Starter den Weg durch den Wald, der entgegen der in dieser Hinsicht etwas dürftigen Beschreibungen des Veranstalters nicht 1,5 km, sondern 4 km lang war. Warum den Tag nicht mit ein wenig Bewegung beginnen?

In der Wechselzone dann zeigte ein Blick zum Himmel bereits, dass es heute wohl nicht ganz ohne Regen abgehen würde. Ich habe Rad und Kleidung deswegen vorsichtshalber noch unter der Plastik-Abdeckung gelassen.

Kurz vor dem Schwimmeinstieg habe ich noch meine fröstelnde Vereinskollegin Julia getroffen. Mir war bewusst, dass ich die schnelle Julia bis zum Ziel wohl nicht wiedersehen würde.

Das Wasser empfand ich nach ein paar Minuten als recht angenehm. Wie „geplant“ (eine andere Möglichkeit hatte ich ja auch kaum) hielt ich mich von vornherein an das hintere Ende des Feldes. Ärgerlicherweise mussten wir im

Uli Walters Laufberichte



Uhrzeigersinn um die Bojen schwimmen – für einen reinen Linksatmer wie mich ein zusätzliches Hindernis. Beim Landgang zeigte mir ein Blick auf die Uhr, dass die Zeit nicht so toll werden würde. Nun ja – die in der Gruppe um mich herum vertretenen Schwimmstile ließen auch vermuten, ich sei versehentlich in ein Behindertenschwimmen geraten – und zwar zu Recht! Am Ende waren es dann 1:57 h – eine selbst für mich katastrophale Zeit.

Immerhin konnte ich mich darüber freuen, dass ich meine Kleidung regensicher aufbewahrt hatte. Auf diese Weise konnte ich mich wenigstens 5 Minuten trocken fühlen. So lange dauerte es nämlich nach meinem Wechsel auf das Rad, bis es heftig zu regnen begann. Wenige Minuten später war jede Faser meiner Kleidung vollkommen durchnässt. Als typischen Schönwetterfahrer riss mich das in ungeahnte (kampf-)moralische Abgründe. Zu dieser Zeit hätte ich einen irreparablen technischen Defekt fast schon willkommen geheißen. Nur noch die Hoffnung auf ein Ende des Unwetters trieb mich voran.

Ein paar Kilometer später kam jedoch die Unterstützung des geradezu unglaublichen Frankfurter Publikums hinzu, das sich selbst durch strömenden Regen nicht davon abhalten ließ, auch noch den letzten Teilnehmer namentlich anzufeuern. Phänomenal! Im Gegensatz zu Roth wollte ich in Frankfurt zwar auf dem Rad sowieso etwas beherzter starten, aber die Zuschauerunterstützung ließ mich in dieser Hinsicht sehr unvorsichtig werden. In den Stimmungsnestern – insbesondere in „The Beast“, „The Hell“ und am Bad Vilbeler „Heartbreak Hill“ – gab ich alles. In Bad Vilbel haben mich zusätzlich noch Gregor und Michael vom DJK Gaustadt den Berg hoch gebrüllt. Vielen Dank, Jungs!

Nach einer guten Stunde hatte der Regen endlich aufgehört. Bis dahin waren meine Bananen allerdings schon nicht mehr so trocken wie zu Beginn, sondern eher etwas glibberig. Na ja, ich mache das hier ja auch nicht zum Spaß ...



Uli im Regen

Uli Walters Laufberichte



Gegen Ende der zweiten Radrunde wurde mir langsam klar, dass ich wohl ein wenig überreizt hatte. Kein gutes Gefühl! Im Wechselzelt schließlich konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen, wie ich überhaupt nur die nächsten 10 km überstehen sollte – und auch 42 km WANDERN sind anstrengend! Interessanterweise ging es doch irgendwie über die erste Runde. Dann ließen die Bananen grüßen, und die nächste knappe Viertelstunde widmete ich intensiv einem Dixi-Häuschen. Beim anschließenden Öffnen der Kabinentür wirkte die feucht-heiße Innenstadtluft geradezu wie eine frische Brise auf mich.

Auf diese Art erquickt überstand ich die nächsten beiden Runden mehr schlecht als recht. Gregor ließ sich jede Runde von neuem bestätigen, dass ich NIE WIEDER an einem Ironman (und auch an keiner Halb- oder Vierteldistanz) mehr teilnehmen würde. Und genau dieser Gedanke trieb mich an: Halt durch, sonst musst Du Dir das alles noch einmal antun! Dass mir bei meiner Frau am Streckenrand anstatt Schadenfreude eher Mitleid entgegenschlug, war für mich ein guter Spiegel meiner üblen Verfassung. Trotzdem bemühte ich mich immer, meinen Lieblingszuschauerinnen in jeder Runde trotz der Quälerei ein verzerrtes Lächeln zu schenken, um sie für die „Uli“-Rufe zu belohnen. Wie überhaupt die phantastischen Zuschauer und die sagenhaften Helfer einen großen Anteil daran hatten, dass ich mich durchbiss.

In der letzten Runde dann erwachte mein Kampfgeist ein letztes Mal. Irgendwie schaffte ich es plötzlich wieder, längere Strecken ohne Gehphase zu überstehen – im Gegensatz zu den meisten der noch im Wettkampf verbliebenen Teilnehmer. Möglicherweise hatte der Radler, den mir meine Frau kurz zuvor zu trinken gegeben hatte, einen Anteil daran. Jedenfalls konnte ich nun wieder überholen. Schönen Gruß vom 100 km-Läufer! Mit siebeneinhalb Minuten pro Kilometer wurde ich zum Hecht im Karpfenteich. Insgesamt konnte ich mich trotz Toilettenpause beim Laufen um 120 Plätze nach vorne schieben. Dafür gab es natürlich einigen Zusatzaplaus. Mit einem Mal stand ein Dutzend Helfer vor mir und bildete eine Gasse. Begeistert lief ich durch die La Ola-Welle, die sie nur für mich „schwappen“ ließen.

Ich möchte allerdings nicht den Eindruck aufkommen lassen, der Wettbewerb hätte mir jetzt wieder Spaß gemacht. Ich fühlte mich geradezu erlöst, als ich endlich –

Uli Walters Laufberichte



nach wenig ruhmreichen 14:06 Stunden – das Ziel erreicht hatte und mich nun offiziell „Ironman“ nennen durfte. Dort bekam ich übrigens noch ein unerwartetes Kompliment von der Helferin, die mich zur Erholungszone begleitete: Im Vergleich zu den anderen Finishern könne ich ja noch sehr gut ohne fremde Hilfe gehen! Nun, ich ging ja auch geradewegs auf einen Bierstand zu ...

Nach alledem war es geradezu erschreckend, dass ich bereits 15 Stunden nach dem Zieleinlauf darüber nachdachte, ob das wirklich mein letzter ernsthafter Triathlon gewesen sein sollte. Erst jetzt konnte ich nämlich so richtig die tolle Stimmung genießen, die in Frankfurt die ganze Zeit geherrscht hat. So etwas hatte ich bisher weder in Berlin oder New York noch in Roth erlebt, und andere Marathons oder Ultras taugen als Vergleichsmaßstab ohnehin nicht. Ich lasse die Entscheidung noch offen ...

Uli Walter