

IRONMAN AUF ÖSTERREICHISCH

Ein Jahr ist es bereits her, als wir im Juli 2010 extra bis Mitternacht wachgeblieben sind, um online einen der begehrten Startplätze für den Ironman Kärnten vom 3. Juli 2011 zu sichern. Schnell mit Kreditkarte bezahlen, wir sind angemeldet! Anschliessend standen uns 12 Monate des Wartens beziehungsweise des Trainierens bevor.

Und dann war es so weit. Am 3. Juli 2011 klingelt in unserem Klagenfurter Hotel um 4.00 Uhr der Wecker. Um 4.30 Uhr ist das Frühstückbuffet des Hotels schon völlig geplündert. Schnell noch ein Gipfeli "abenwürgen" bevor die Nervosität den Magen endgültig verschliesst. Dann um 5.30 Uhr in der Wechselzone die Bidons am Velo füllen, letzter Materialcheck. Sich durch die Menschenmassen drängeln, runter zum Strandbad am Wörthersee. Stau am Eingang, tausende von Leuten, mit jeder Minuten verwandelt sich die Nervosität mehr in blanke Angst. Die erste Boje ist 1400m weit weg vom Ufer, mitten im See, kaum zu erkennen. Was zur Hölle tun wir eigentlich hier? Wir sind uns einig: das ist unser letzter Ironman. Okay, erst mal Neoprenanzug anziehen und Kleider abgeben, dann ans Ufer drängeln. Wir platzieren uns ganz vorn, zweite Reihe. Rolis bleicher Gesichtsausdruck signalisiert Panik. Abhauen ist aber nicht mehr möglich, es stehen bereits hunderte dieser Neoprenmännchen hinter uns. 6.55 Uhr. Die Stimmung ist unbeschreiblich. Nebel über dem warmen See, die Sonne geht auf, Heissluftballons und Helikopter kreisen über uns und wir warten zusammen mit 2'500 anderen Athleten auf den Countdown des DJs, der uns mit 150 db beschallt. 10'000de Menschen stehen auf den Piers und jubeln. Letzter Handshake zwischen Alexandra und Roli, mach's gut, wir sehen uns auf dem Rad. Noch 60 Sekunden, der Countdown läuft, wir beginnen ins Wasser zu waten. Und los geht's. Wie ein riesiger Robbenschwarm stürmen wir die Fluten, Körperkontakt unvermeidlich. Alexandra versucht so rasch wie möglich vorwärts zu schwimmen, um ein freies Fleckchen zu finden, während Roli im Getümmel wenigstens die Position halten kann. Erst nach ein paar hundert Metern endet der Nahkampf und man sucht seinen Rhythmus. Bojen sieht man keine, einfach dem Vordermann hinterher. Nach guten 20 Minuten die erste Boje, sie ist riesig, 90 Grad abbiegen, das Gedrängel beginnt von neuem. Nach weiteren 500 Metern die zweite Boje, wieder 90 Grad abbiegen. Hunderte von Booten und Segelschiffen stehen dem Schwimmerstrom Spalier. Nun müssen wir die Kanalmündung finden, denn die letzten 900 Meter werden in einem 10 Meter breiten Kanal geschwommen. Grossartig für die Zuschauer, angsteinflössend für uns. Die Schlingpflanzen sind zum greifen nah, ein moderiger Geschmack macht sich im Mund breit - ist Schwimmen in dieser Pfütze eigentlich erlaubt? Nach 3.8KM sind wir endlich erlöst.

Swim Splits:

Alexandra 57 Minuten

Roli 1:08 h

Los gehts auf die 180KM Rad. Aufgrund der schnellen Schwimmzeit wird Alexandra die ersten 2 Stunden auf dem Rad permanent überholt. Disziplin ist gefragt, es ist noch weit. Nach rund 45Km schliesst Roli auf. Kleiner Chat. Wie läuft's? Bin super geschwommen und Du? Schwimmen war Hölle, fühle mich nicht super. Bis später dann, mach's gut. Und weg ist Roli. Es sind zwei Runden à 90KM zu fahren, insgesamt rund 1'800 Höhenmeter. Die Strecke ist für den Verkehr vollständig gesperrt, abbiegen muss man nur selten. Ein Velo ohne Bremsen hätte es also auch getan. Wieder tausende Menschen in den Dörfern, in den Anstiegen drängeln sich die Zuschauer, Tour de France Feeling.

Nach 90KM der Wendepunkt bei der Wechselzone, Roli ist etwas hinter Marschplan, Alexandra etwas voraus. Auf der zweiten Runde findet sich endlich auch Alexandra in Mitten von Radfahrern im gleichen Leistungsbereich. Das Überholtwerden hat ein Ende, es bilden sich unvermeidliche Gruppen, man hält Ausschau nach dem Schiri-Motorrad, denn Windschattenfahren ist bekanntlich verboten. Und schon ist er da, der Race Marshall und treibt das Feld auseinander wie ein Schäferhund die Herde. Aber Alexandra fühlt sich gut und kann sich aus Schiri-Diskussionen raushalten, schon sind die letzten Höhenmeter geschafft und es geht zurück in die Wechselzone. Mittlerweile ist es fast 13.30 Uhr und Roli bereits seit 30 Minuten am Laufen.

Bike Splits:

Roli 4:54 h

Alexandra 5:18 h

Alexandra fühlt sich auf den ersten Kilometern grossartig, läuft viel zu schnell. Anfängerfehler. Roli kommt entgegen, wir winken einander (noch) zu. Der schnelle Start von Alexandra rächt sich, der Magen streikt, nix geht mehr rein. Egal, einfach weiterlaufen. Der Hammermann schnappt sich

Alexandra nach KM 17. Hunger, Krämpfe, marschieren. An der nächsten Verpflegungsstelle so viele Kohlenhydrate reinschaufeln wie möglich, alles schmeckt auf einmal gar nicht mal so schlecht. Es läuft ein TriBaden-Trikot vorbei, Halluzinationen? Natürlich nicht, es ist Kaspar und zwar mit beeindruckendem Tempo! Nach dem ersten Halbmarathon einen zweiten anhängen. Einfach weiterlaufen, weiterlaufen, weiterlaufen. Bei Km 30 realisiert Alexandra, dass die 10h Marke nur noch zu knacken ist, wenn sie die letzten 12 KM in einer Stunde laufen kann und setzt alles auf eine Karte. Signal von Hirn an Beine: LAUFEN, SCHNELLER! Signal von Hirn an Hirn: STANDBY! Roli und Alexandra kreuzen sich ein letztes Mal, Alexandra hat noch 10KM vor sich, Roli noch 4, bereits im Schlussspurt. Irgendwo hatte Roli noch ein paar Holzscheite sicher gehortet, die werden jetzt ins Feuer gelegt. Starrer Blick, lautes Keuchen, vollgas. Und endlich erreichen wir erschöpft das Ziel, fallen uns in die Arme: das tun wir nie wieder (bis zum nächsten Mal)!

Marathon Splits:

Roli 3:06 h

Alexandra 3:27 h

Alles gegeben, das Maximum rausgeholt. Wir sind glücklich.

Die Konkurrenz in Klagenfurt ist unglaublich und wir sind trotz unseren super Zeiten "nur" auf Platz 4 (Alexandra 9:51) und Platz 28 (Roli 9:15) in unseren Kategorien. Dank Nachrückung hätte es bei Alexandra für Hawaii gereicht, bei Roli leider nicht. Egal, es war ein super Erlebnis.

Resultate:

Alexandra 9.51

Roli 9.15

Kaspar 9.40

Infos für interessierte Nachahmer:

Der Wettkampf ist gut organisiert. Besonders gefallen hat uns die Umgebung. Der Schwimmstart im Strandbad ist sensationell und die letzten 900 Meter im Kanal (vermutlich) grossartig für die Zuschauer. Dank der Vollsperrung für den Verkehr lassen sich die Kurven auf der Radstrecke mit maximalem Tempo und ohne Rücksicht auf Gegenverkehr fahren. Die flache Laufstrecke dem See entlang und in die Innenstadt von Klagenfurt ist an sich nichts Spezielles, allerdings hat es sehr viele Zuschauer, die wirklich Stimmung machen. Im Zielareal ist die Strecke durchgehend von hunderten Zuschauern gesäumt. Einzig zu bemängeln war die Verpflegung im Athleten Areal unmittelbar nach dem Wettkampf. Bier mit Alkohol (!), Wasser, Fruchtsaft, sonst nix. Das war nicht nett. Sonst aber alles tiptop!





