



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.



Ironman Germany. Frankfurt 2007

Von einem der auszog, anzukommen.

Ein sehr persönlicher Bericht über ein außergewöhnliches Ereignis



Neopren oder nicht Neopren? Das war die entscheidende Frage im Juni 2007.

Warum? Weil dies für „Nichtschwimmer“ wie mich, Toni Kling, Jahrgang 60, von entscheidender Bedeutung ist.

Wenn man 3,8 km schwimmen muss, macht der zusätzliche Auftrieb, den der Neoprenanzug verleiht schon Einiges aus. Doch wie kam ich überhaupt dazu, mir diese Frage zu stellen?

Rückblende: September 2005:

Ein Forstweg in den Österreichischen Alpen. Manuel, ein Freund von mir. Er Puls 130 und ich bei Puls 190.

Der war doch früher gleich fit, denke ich. Früher, das sind 11 Jahre und 14 kg her. Der nächste Gedanke, *da muss ich was tun*. Aufhören Rad zu fahren. Oder regelmäßig trainieren. Als gut. Ohne Ziel keine Motivation. Ironman Frankfurt 2007. Das hört sich gut an.

Erster Schritt Sportärztliche Untersuchung inkl. ersten Trainingsanweisungen. Die erste Einheit: 3 Stunden laufen am Stück. Also gut. Los geht es, ich wollte es ja so. Super langsam, mit einem Schnitt von ca. 10 Minuten pro Kilometer lege ich los. Noch langsamer und ich falle um. Wow, die Spaziergänger die 300 m vor mir aus einem Seitenweg kommen hole ich mir. Aber was ist das? Die ziehen mir davon. Frust.

Dann die erste Untersuchung bei Sportamed in Rüsselsheim. Andreas, den ich von früher kenne, als Ersteller von guten, genau auf den Athleten angepassten Trainings-Plänen soll mich fit machen für Frankfurt.

Warum wird er so ruhig, als er nach der Körperfettmessung und dem, zugegeben kurzen Test auf dem Laufband auf meine Frage antworten soll, ob ich denn seiner Meinung nach 2007 in der Lage wäre, in Frankfurt an den Start zu gehen und anzukommen?

Doch dann geht es los.

Training. Regelmäßig und konsequent. Leider ist der Winter 2005 auf 2006 eher kalt. Aber gut, da muss ich durch. Zum Glück stellt sich heraus, dass mein Nachbar und Freund Thomas genauso verrückt ist. Samstags morgens, 6:00 Uhr, dunkel, 3°C. Und die Frisur sitzt. Auch noch nach 2 ½ Stunden Laufen. Als Belohnung direkt zum Bäcker. Warum schauen die Leute beim Bäcker so komisch, wenn man auf die witzig gemeinte Frage: „Und wart Ihr schon eine Stunde laufen“ antwortet, „nein, 2 ½ Stunden“?



Ach da war doch noch was.

Nein nicht das Radfahren, das kommt später noch dazu. Schwimmen. Meine Lieblingsdisziplin. Wie haben mich meine Sportkameraden früher immer genannt: Deutschlands schnellster Nichtschwimmer!?

Zwei mal die Woche geht es ins Schwimmtraining. Rekorde werde ich keine aufstellen, es geht eher ums Überleben.

Im Februar kommt noch das Radfahren dazu. Die Laufeinheiten werden schneller, der Puls geht runter.

Dann der erste ernsthafte Test.

Halbmarathon in Mainz. 1:48 nach sieben Monaten Training. Ok. Dann Anmeldung für den Juli 2007 in Frankfurt. Fast verpasst! Der längste Tag des Jahres, wie es die Veranstalter nennen. Wie, der Wettkampf ist schon am 1.

Juli 2007, so früh wie noch nie? Wo sollen da die Radkilometer herkommen?

Im Herbst 2006 dann die Überraschung. Thomas entschließt sich, angesteckt von mir, in Roth auch auf der Langdistanz zu starten. Eine Woche vor mir.

Klasse. Das passt um gemeinsam zu trainieren. Samstagmorgens um 5 Uhr loszufahren damit man um 11 Uhr und mit 160 km mehr auf dem Tacho wieder Zuhause ist, geht zu zweit einfacher.

Dann der 6. Mai 2007, den Halbmarathon in Mainz 16 Minuten schneller gelaufen als im Jahr davor, geht doch.

Juni 2007, zurück zu der Frage nach dem Neoprenanzug. Dachte ich noch *ok, der frühe Termin sorgt dafür, dass mit Neopren geschwommen wird* (ab 24°C Wassertemperatur verboten) Doch was passiert? Der Langer Waldsee, Austragungsort des Schwimmens, misst Mitte Juni 2007 schon 23°C. Und kein

Ende der Hitze in Sicht. Ich trainiere todesmutig mit der Badehose ohne Neo im See. Doch siehe da, ein Unwetter kühlt den See 4 Tage vor dem Wettkampf ab, so dass am Morgen des Starts 19,5° C im Wasser herrschen. Hurra.

Am Tag vor dem Wettkampf das Rad abgeben. Die Wechselzone einprägen. Bei 2500 Rädern nicht so einfach, sein Rad zu finden. Warum sehen die alle so fit und durchtrainiert aus, die hier ihre Räder abgeben.

Dann 4 Uhr morgens: Abfahrt zum Startbereich. Gedanken schießen einem durch den Kopf: *Hast du genug trainiert? Wie wird das Wetter? Was ziehe ich an? Hält das Rad?* Und so weiter. Dann kurz vor sieben. Ich bin ruhig, gelöst. Alle Anspannung ist von mir abgefallen. Fast zwei Jahre Training liegen hinter mir. Und fast 16 kg Körpergewicht. Jetzt will ich nur noch Spaß haben und vor allem: Finischen.

Zweitausendvierhundertneunundneunzig grüne Badekappen im Wasser um mich herum. Und da geht es los. 3,8 km. Schleudergang, 1600 Umdrehungen. So sieht das Wasser aus. So fühlt es sich an. Ich halte mich rechts außen, gehe den größten Schlägereien aus dem Weg. Es lässt sich gut an. Bis zur ersten Boje, rund 900 m läuft es gut. Ich finde schnell meinen Rhythmus. Nur nicht verkrampfen.

Um die Boje herum wird es etwas enger, man bekommt schon mal einen Arm ins Kreuz oder einen Fuß an den Körper. Bloß nicht die Brille verlieren. Nach 2,3 km kommen 20 m Landgang. Raus aus dem Wasser und nach 20 m wieder rein. Für die Zuschauer toll. Aber auch nur für die.

Hatte ich beim Testschwimmen vor 2 Wochen bis hier noch gute 48 min gebraucht, so benötigte ich heute, trotz lockeren Schwimmens nur 43 min.

Super. Schneller als geplant. Doch dann zeigt sich direkt, dass bei solch einem Wettkampf nichts planbar ist. Kaum wieder im Wasser und 100 m geschwommen passiert etwas, was ich in keinem Training oder Aufbau-Wettkampf hatte.

Am rechten hinteren Oberschenkel krampft es. Und zwar heftig. Sofort stelle ich die Arbeit mit den Beinen ein und kraule den Rest der Strecke nur noch mit den Armen. Als ich an Land komme, gilt der erste Blick der Uhr: 1:30 Std. Enttäuschung. Die vielen Zuschauer und vor allem Freunde, die so (positiv) wahnsinnig sind wegen mir morgens um 7 am Langer Waldsee zu sein, feuern mich an.



Den Hang hoch laufen, Neopren öffnen, das Rad finden und die oft geprobten Handgriffe in die Tat umsetzen. Alles klappt wie am Schnürchen. Nicht so einfach, mit zitternden Händen, Adrenalin ohne Ende im Blut und einem Puls von 175.

Rad schieben bis zur Startlinie und los geht es. 180 km mit 1000 Höhenmetern durch die Wetterau liegen vor mir. Nach Frankfurt rein läuft es gut. Der Tacho steht bei 35 km/h.

Erst mal was essen. Bäh, eigentlich esse ich die Energieriegel gerne. Aber nicht bei Puls von 165 bis 170. Bleibt sofort im Hals hängen und ich beschließe nur noch Energie-Gel zu mir zu nehmen. Der Puls pendelt sich ein

bei 160 Schlägen. Optimal. Ich fühle mich locker, lasse die Kurbel kreisen. Ich überhole einen nach dem Anderen.

Der erste Anstieg. Locker geht es hinauf. Dann kommt es „The Hell“. 500 m Anstieg über Kopfsteinpflaster. Die Leute schreien. Volle Pulle, die einzige Chance auf dem Kopfsteinpflaster. Die Karbonscheibe im Hinterrad knallt und schlägt. Gleich fliegt sie auseinander. Ein irres Gefühl. Die Hände, die Beine brennen. Weiter geht es. Bis nach Bad Nauheim.

Hier ist der Wendepunkt. Noch liegt er vor mir, der Höhepunkt der Radstrecke. „Hartbreak Hill“. In Bad Vilbel. 1,5 km bergauf. Aber nicht alleine. Mit einigen Radfahrern und ca.10.000 Zuschauern. Eine gelbe Wand aus Kunststoffhänden von Power Bar gesponsert öffnet sich vor einem und schließt sich dann wieder. Irre.

Nur für Sekunden spürst du, warum du dir das antust. Aber diesen Moment wirst du nie vergessen -

Oft habe ich das gelesen auf der Homepage des Ironman Frankfurt.

Jetzt waren Sie da. Die Sekunden. Pure Glücksgefühle.

Alles vergessen. Schmerzen, Rückschläge.

Vatertagswetter, d.h. 100 km fahren im strömenden Regen. Die Überwindung des inneren Schweinhundes. Kein Bier, kein Wein, nicht die geliebten Kaffestückchen zum Frühstück. Alles vergessen. Nur noch Freude. Und

Dankbarkeit, das erleben zu dürfen. Gedanken an alle, die dies unterstützt und mitgetragen habe. Ohne die das nicht möglich gewesen wäre.

DANKE.

All das schießt mir in Sekundenschnelle durch den Kopf. Doch noch liegen ca. 15 km bis Frankfurt vor mir. Und dann die ganze Runde noch einmal. Bis jetzt war ich nur am Überholen. Locker, entspannt, immer im optimalen Pulsbereich. Doch dann, zack, bei km 100, am ersten ernsthaften Anstieg der Runde, aus dem Nichts heraus, der rechte hintere Oberschenkel. Mir einem



schlag krampft das komplette Bein.

Jetzt nur Ruhe bewahren. Locker weiterfahren, trotz

Krämpfen. Die Hauptarbeit auf das linke Bein verlagern. Rechts nur locker mitbewegen und hoffen, dass es sich jedes Mal, wenn es entlastet wird, wieder löst. Nach 2-3 Kilometern wird es besser. Ab jetzt fahre ich nicht mehr

alleine. Die Angst ist jetzt bei mir. Angst dass bei dem nächsten Anstiegen das gleiche passiert. Ich nehme Druck raus, rolle nur noch.



Nach 5:48 Stunden geht es in die Wechselzone.

So, nur noch laufen. Vier Runden. Insgesamt 42

km. Los geht es über einen roten Teppich über

wackeliges, unebenes Kopfsteinpflaster. Sind das meine Füße, die sich da so komisch anfühlen? Ich habe mich noch nie so gefreut über Asphalt, auf dem ich dann weiterlaufen durfte.

So, jetzt nur noch locker bleiben. Rund vier Stunden sollten realistisch sein.

Dachte ich. Bis zur ersten „Steigung“.

Die Laufstrecke führte in einer Schleife, beginnend am Römer, 10 km zu beiden Seiten des Mains entlang. Genau. Beide Seiten. Das heißt, man muss auch irgendwann „vom Niveau des Mainz auf die Brücken hoch“ in jeder Runde 2 Mal laufen.

Hört sich einfach an.

Ist es auch. Normalerweise.

Aber nicht, wenn man schon 3,8 km geschwommen ist, 180 km mit dem Rad unterwegs war und Krämpfe hatte.

Die kamen nämlich nach ca. 2 km auch wieder.

Es ging das erste Mal die Brücke hoch auf die andere Seite des Mains. Ab da wusste ich, warum der Sieger des Wettkampfes später in einem Interview

sagt, er habe das Brückenhochlaufen speziell in sein Training eingebaut.

Ok, werde ich das nächstes Mal auch machen. So aber hatte ich Krämpfe. Und diesmal in beiden Beinen. Wo ich das doch sonst nie habe. Gedanken gehen

einem durch den Kopf: *Woher kommen die, warum heute?* Aber gut. Jetzt war ich schon mal da, jetzt werde ich natürlich nicht aufgeben. Zumal ich auch hier die liebsten Freunde und Familie hatte, die auch hier extra angereist waren, um mich zu unterstützen.

Aus Sinn, Frankfurt, Mainz, Uelversheim. Ach, vielen Dank für das Bier auf der Laufstrecke. Ein Bier nach dem Radfahren ist schon toll, aber Ihr solltet mal diese Variante ausprobieren. Extra Wow.

Und da waren noch meine Kids. In der zweiten Runde liefen sie eine Stück mit. Auch in der dritten. Unbeschreibliche Momente. In der letzten Runde

hieß es dann nicht mehr am Römer an der rechten Spur vorbei, am Eingang zu Zielkanal, sondern rechts abbiegen. Am Eingang zum Zielbereich warteten schon meine Kinder. Flankiert von Ihnen ging es dann hin zum Ziel meiner Träume der letzten fast zwei Jahre:

Die Finish Line.

Vorbei. Das Ziel erreicht. 12:23. Stunden. Und nun?

Glücklich? Enttäuscht, dass ich gerade an diesem einen Tag die Krämpfe hatte?

Zufrieden, im Nachhinein, keine Panne oder Sturz. Entspannt im Ziel um die Atmosphäre genießen zu können. FINISCHER.

Und glücklich, dass so viele kamen, wegen mir, um mich zu unterstützen.

Vorher und am Wettkampftag.

Nochmals: Vielen Dank.

Nach dem Zieleinlauf: Leute treffen, Massage, kein Energie-Gel mehr essen, zumindest nicht bis zum 19.August, dem 7.3-Ironman in Wiesbaden, aber das ist eine andere Geschichte, dann duschen. Rad abholen und heimfahren lassen. Um 23:30 Uhr ging dann ein langer Tag zu Ende:

Der längste Tag des Jahres.

