

## Erlebnis Ironman Frankfurt 2022 als Rookie:

Wir sollten eigentlich am Neo von Profis schnuppern können ( durften diesen am Renntag nicht verwenden) d.h. wir wären im Profibereich in der Wechselzone gewesen. Leider gab es 11 Tage vorher eine Absage, da die Wechselzone für die Profis sonst zu klein ist. Schade, dann brauche ich halt einen Blindenhund um meinen Beutel unter den tausenden zu finden.

Die letzten Tage vor dem Rennwochenende sind sehr schnell vergangen, da einiges zu packen war und noch letzte Anpassungen an der „Rennmaschine“ durchgeführt wurden.

Der Anreisetag (Freitag) verging ebenfalls wie im Flug. Stefan hat mich abgeholt, dann haben wir uns mit Michael, Arnd und Sebastian in Geiselwind am Autohof getroffen. Danach ging es gemeinsam nach Frankfurt. Dort angekommen, haben wir die Startunterlagen abgeholt, am Athletenbriefing teilgenommen, im Hotel eingchecked und am Abend an der Pasta Party teilgenommen und der Tag war vorbei.

Der Samstag war auch schon sehr verplant, mit Radausfahrt auf die Rennstrecke, welche doch etwas länger gedauert hat. Arnd hat uns zu den wichtigsten Anstiegen geführt und ich hatte danach ein sehr gutes Gefühl für Sonntag, da diese Anstiege nicht so schlimm waren, wie zuvor befürchtet. Am Nachmittag wollten wir die Räder in der Wechselzone am See einchecken und danach noch kurz im See schwimmen gehen, das nicht funktioniert hat. Da gefühlt alle mit dem Auto an den See gefahren sind, entstand ein Stau. Wir haben dann einfach im Stau unsere Räder entladen und sind dann per Rad am Stau vorbei zum Checkin gefahren. Danach ging es wieder zurück zum Hotel und ich habe mich dann schon langsam auf den kommenden Tag vorbereitet.

Dann hat er begonnen, der längste Tag des Jahres. Der Wecker hat mich um 3:20 Uhr aus dem Schlaf (oder wie man das nennen soll, wenn man nur die Augen zugemacht hat) gerissen. Schnell geduscht, angezogen, Müsli vertilgt und geprüft, ob ich auch wirklich alles im Beutel drin habe. Dann waren wir auch schon unterwegs zum Hotel, wo die Busse zum See abfahren. Um 4:15 Uhr sind Michael, Arnd, Stefan, Flo und ich mit dem Bus unterwegs zum See. Letzte Vorbereitungen in der Wechselzone durchgeführt (Käsesemmel auf Auflieger montiert, Reifendruck geprüft). Die Wassertemperatur ist gerade noch so „kalt“, dass es kein Neoverbot gibt! Dann geht's um kurz vor 6:00 Uhr aus der Wechselzone raus zum Einschwimmen. Jetzt suche ich mir die Box mit meiner geplanten Schwimmzeit von ca. 1h20 min. Langsam steigt die Nervosität immer mehr an. Die Profis sind gestartet.

Es soll noch ca. 25 min dauern, bis ich dann endlich ins Wasser darf. Am Anfang fällt es mir schwer meinen Rhythmus zu finden, was dann aber doch irgendwann funktioniert hat. Nach den 3800m Schwimmen komme ich fit aus dem Wasser und kämpfe mich den „Berg“ zur Wechselzone hoch. Meinen ersten Beutel habe ich dann auch ohne Blindenhund gefunden. Jetzt nur keine Hektik aufkommen lassen und raus aus dem Neo und die Füße vom Sand befreien, bevor es in die Socken und Radschuhe geht. Radbrille auf, Helm auf und ab geht es zum Rad. Unterwegs noch mit Sonnencreme eincremen lassen.

Auf der Radstrecke lasse ich es erstmal ruhig angehen und fahre nicht mit Vollgas Richtung Frankfurt. Die erste Rad Runde möchte ich ausloten, wie ich es von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation schaffe, damit ich auf der zweiten Runde ohne einen Hungerast durchkomme und meine Beine sollen sich auch noch gut anfühlen. Die Radstrecke außerhalb von Frankfurt ist sehr schön und irgendwie genieße ich es! „The Beast“ (Bergen-Erkheim) und „The Hell“ = Rüttelplatte (Maintal-Hochstadt) sind schöne Anstiege und die Leute feuern dich hier voll an.

Auf der zweiten Runde bekomme ich nach 160 km langsam schmerzen im linken Fuß und denke mir, wie soll ich da nur den Marathon schaffen. In der Wechselzone angekommen, sind die Schmerzen im linken Fuß fast wieder weg.

So, erstmal setzen und langsam aus den Radschuhen in die Laufschuhe, da irgendwie die Oberschenkel leicht krampfen. Nachdem das geschafft ist, die Laufkappe aufgesetzt und los geht es zur Laufstrecke. Auch hier nochmal mit Sonnencreme eincremen lassen.

Kurzer Blick auf die Uhr, um zu prüfen, wie lang ich noch bis zur Cutoff Zeit (kurz vor 22:00 Uhr) habe und dann beginnt das Rechnen. Die Kilometer wollen sich heute nicht so schnell sammeln lassen, wie sonst. Es dauert ewig, bis ich die 21 km hinter mir habe. Dann ruft jemand meinen Namen und ich sehe, dass Stefan noch ca. 500m Vorsprung hat. Auch das dauert ewig, bis ich ihn dann endlich eingeholt habe. Ab diesem Zeitpunkt sind wir dann gemeinsam unterwegs und „pushen“ (auf Bildern

sieht es eher aus wie „walk and talk“) uns dann Richtung 42km. Der Zieleinlauf ist schon was Besonderes und auch hier habe ich diesen Moment genossen. „You are an ironman“. Dabei habe ich sogar vergessen, meine Uhr zu stoppen! 13:53:36 h waren es.

Jetzt gibt es erstmal eine Dusche. Danach das Finisher Shirt abholen und um kurz vor 22:00 Uhr zur Finisher Party. Danach noch zum Rad Checkout und ab ins Hotel. Im Hotel war dann noch nicht Schluss! Hier gab es dann zur Feier des Tages noch 2 kleine Bierchen.

Am Montag war dann packen der tausend Beutel und Taschen angesagt und die Heimreise. Der Muskelkater hat sich in Grenzen gehalten, da hier das Ziel war anzukommen und keine Bestzeit aufzustellen. Ziel erreicht.