

Es ist 3:30 Sonntag morgen, am Handgelenk fängt die Uhr an zu vibrieren auf dem vollgepackten Tisch neben dem Bett gehen zwei Handy Wecker los.

Geschlafen habe ich gefühlt keine Minute, der Kopf wollte nicht ausgehen.

Der längste Triathlon Tag meines bisherigen Lebens hat begonnen.

Die Trinkflaschen finden ihren Weg zu den Wechselklamotten und dem Neopren Anzug.

Runter in die Lobby, noch kurz am Frühstücksbuffet entlang, welches das Hotel uns Triathleten netterweise um diese Zeit schon bereitgestellt hat.

Die nächste Station ist der Bus in Richtung Wechselzone, wo wir kurz nach 5 Uhr einlaufen. Es herrscht schon reges Treiben, Luftpumpe suchen, Reifendruck prüfen, nochmal zum Wechselbeutel schauen ob wirklich alles da ist.

5:30 im Lautsprecher meldet der Moderator, dass die Kampfrichter die Wassertemperatur ermittelt haben. 24.4°C, 0.1° unter Neoverbot. 3000 Athleten fällt ein Stein vom Herzen, das heißt schneller und mit weniger Kraftaufwand durch die 3.8 Km im Langener Waldsee kommen.

Der Strand wird immer belebter, die Zuschauer strömen trotz der frühen Stunde, in immer größer werdender Anzahl in den Startbereich.

Über uns kreist ein Hubschrauber des HR, zwei Drohnen surren in den tieferen Gefilden über die Athleten.



Ein kurzes Hallo an den See, ich gehe ins Wasser und schwimme einige Meter raus. Im Gegensatz zu manch anderem Teich, schmeckt das Wasser weder modrig noch sonst irgendwie abstoßend, wie Wasser halt. Der See ist extrem klar, selbst auf 5-8 Metern Tiefe sieht man den Boden noch, was sofort zu einem Seekrank ähnlichen Gefühl führt, weil die Steine sich mit jeder Kopfdrehung hin und her bewegen. Das wird ich schon irgendwie in den Griff bekommen, schießt mir durch den Kopf und ich gehe wieder an Land.

Mittlerweile ist es nach 6 Uhr, die Startbereiche füllen sich. Ich habe beschlossen, den 1h05-1h15 Block zu nehmen, es ist schließlich einteilen und mit der Energie haushalten angesagt. Floh kommt auch zu mir in diese Box, Max und Michael haben sich für den 1h15-1h25 Block entschieden und stehen auf der anderen Seite des Zauns. Wir wechseln noch ein paar belanglose Sätze, sind aber längst alle im Tunnel verschwunden.

6:25 Der Moderator stimmt zum isländischen Applaus ein, wir machen alle mit, es kommt nochmal Gänsehautstimmung auf. Der Profistart steht unmittelbar bevor. Nach den Profis werden die Schwimmblöcke, einer nach dem Anderen, zum „rolling start“ gelassen. Ich möchte mir nicht vorstellen, wie es ist, wenn die knapp 3000 Athleten gemeinsam in's Wasser gehen. Mein Block ist dran, wir gehen langsam nach vorne, 6:51 es ertönt vor mir ein "go", das Rennen ist nun auch für mich gestartet.



Der Start ist entspannt, entzerrt, es geht alles super geordnet ohne Schlägerei. Boje für Boje zieht links an mir vorbei, der erste Wendepunkt auf dem 1.5km Abschnitt, ich fühle mich gut alles passt. Das Wasser ist zum Glück hier zu tief, als dass man den Boden noch sehen würde, also auch kein Seekrank.



Die 1.5 km sind schneller vorbei als erwartet, ich schau auf die Uhr 28 Minuten - war wieder nichts mit "langsam machen". Durch den Australien Exit und wieder rein auf die verbleibenden 2.3 km. Immer noch alles super, ich schwimme in der Zwischenzeit alleine, zumindest hab ich keinen in unmittelbarer Nähe mit dem ich mich rumprügeln muss. Erster Wendepunkt im zweiten Abschnitt, hier wird's wieder voll, ein paar Schläge einstecken und auch ein paar austeilen, lässt sich bei so vielen Schwimmern nicht vermeiden. Auf der Gegengrade wird es dann nochmal spannend. Die Sonne ist hinter den Wolken hervorgekommen und scheint uns genau ins Gesicht. Die Orientierung im Wasser ist eh schon schwierig, nun ist es aber schlicht unmöglich. Ich versuche die Mitte der vor mir schwimmenden zu nehmen. Später auf der Aufzeichnung sieht man den zick zack Kurs aber deutlich. Doch auch der Abschnitt geht vorbei, wir sind auf die letzten 600m eingebogen. Vor uns ist der schwarze Zieleinlaufbogen nun deutlich zu sehen. Einer bügelt noch völlig orientierungslos über mich drüber, dann wird's wieder ruhiger, die letzten 400 Meter laufen perfekt ab.

Schwimmausstieg, meine Familie steht am Zaun, winkt mir zu und feuert mich an.

Yes, Teil 1 ist eingetütet, mir geht es gut !

Der Übergang auf's Rad hat reibungslos geklappt, die weiten Wege sind mir gar nicht so weit vorgekommen, mit 13 Minuten wäre da aber sicher noch Luft nach oben gewesen. Aber heute geht es nicht auf Zeit sondern auf Ankommen und möglichst wenig Rookie Fehler machen.

Ich sitze auf dem Rad und fahre die Strasse am See entlang, aus dem Wald heraus. Dann geht es in Richtung Frankfurt Stadtmitte. Der Tacho zeigt etwas knapp unter 40km/h an, die Leistungswerte sind völlig ok, der Puls steht bei 117. Genau so wie es sein muss. Es macht einen mörder Spaß auf dieser fast Autobahn in die Frankfurter Innenstadt zu brettern, so sind die knapp 15km nach 25 Min auch schon gegessen. Ich biege auf die Brücke beim Römer ein, erhasche einen kurzen Blick auf die zweite Wechselzone - davon trennen mich aber noch 170km und 1600 Höhenmeter.

Es biegt rechts ab, Stadtauswärts. Die Strecke sind wir am Samstag im Team schon mal gefahren, ich weiß also was kommt und wo es lang geht. Es geht mir immer noch super, alle Werte auf dem Garmin sind im grünen Bereich.

Km 23 es geht in die erste Steigung, „das Beast“, die haut mit 6% plus schon mal ordentlich rein. Ich laufe auf einen Athleten der AK 65 auf. Kurz schießt mir durch den Kopf, wow, ob ich das in 10 Jahren auch noch packen würde ? Da ich vor den 1600 Höhenmeter ohnehin einen heiden Respekt habe, beschließe ich, den alten Hasen die Pace vorgeben zu lassen und bleibe dahinter um nicht zu überpacen. Die Steigung ist geschafft, die Abfahrt macht mit 55-65Km/h ordentlich Spaß. So zieht es sich Stück für Stück weiter, die Gegend ist ansprechend, das Publikum an der Radstrecke super.



Dann kommt die "Hölle", Kopfsteinpflaster mit richtig großen Steinen. Viele Flaschen verlassen durch das Gerüttel ihre Halter, ich muss aufpassen, dass ich keine vor die Räder bekomme. Aber dank Streckenbesichtigung, bin ich auch darauf vorbereitet.

Grad ist das Schild mit Km 130 an mir vorbeigezogen, schön wär's aber da fehlt noch eine Runde. Mittlerweile tut der Hintern schon gescheit weh. Ich bin mich diese dünnen Einteiler nicht wirklich gewöhnt.

Kurz stelle ich mir vor, wie das in 4 Stunden sein wird und lass es auch gleich wieder, das will ich gar nicht wissen. Irgendwann um Km 70 hat mein Gehirn die Schmerzrezeptoren in dem Bereich einfach abgestellt und erst im Laufe des Montags wieder in Betrieb genommen.

Zum Glück !

In der Zwischenzeit bin ich wieder kurz vor Frankfurt, die ersten Profis ziehen an mir vorbei. Ist schon der Wahnsinn, du hast das Gefühl zu stehen, wenn die mit 10-20km/h mehr überholen. Die Abfahrt ins Stadtzentrum folgt, die Beine entspannen und genießen. Schon biege ich vor der Brücke nach links ab und bin auf der zweiten Runde. Es wiederholt sich alles, nur weiß ich jetzt wo die Jungs und Mädels mit den Kameras stehen und kann etwas besser posen um ein paar schicke Bilder als Andenken zu bekommen.

Die Frage ob ich die 180Km Rad schaffe oder nicht, hat sich auch geklärt. Wenn es mich nicht irgendwo blöd schmeißt, sollte der Teil nach spätestens 6h30 gegessen sein. Ich fahre rechts ran und esse endlich mein Schinken-Käsebrot. Für alle die sich jetzt Fragen, geht's noch ? Versucht mal euch 15h lang nur von Gels, Bananen und ISO Drinks zu ernähren. Mein Magen macht das nicht mit, der braucht zwischendurch was gescheits.

Da kommt auch schon das KM 130 Schild wieder auf mich zu, zufrieden denk ich mir, nur noch 50km. Zugegeben, beim Training auf eine Langdistanz bekommt man ein völlig gestörtes Verhältnis zu Dauer und Distanzen. So langsam drückt die Blase, es hilft nicht, Dixi suchen und kurz austreten. Auch das muss bei so vielen Stunden Wettkampf mal sein.

Die letzte Steigung ist genommen, es geht wieder in Richtung Innenstadt, nur diesmal im Wissen, Teil 2 ist auch abgehakt. Am Ende sind es statt der angepeilten 6h30, 6h41 geworden, aber damit kann ich umgehen. Ich bin mit Wechsel insgesamt 20 Minuten hinter meinen Plan und der hat 7h für den nun folgenden Marathon vorgesehen.



Direkt nach der Wechselzone, kommen der "Special Needs" Stand, wo mein zweites Schinken Käsebrot auf mich wartet. Das hab ich jetzt auch echt nötig. Alle 40 Min ein Gel, dazwischen etwelche Bananen, ich kann dieses ganze süsse Zeug nicht mehr sehen. Die nette Dame am

Verpflegungsstand versorgt mich mit ausreichend Wasser, wir ratschen etwas um dann nach einer 4 Minuten Pause final auf die Laufstrecke zu gehen. Ich bin auf meiner Hassdisziplin angekommen. Der Start ist eine Katastrophe, 3 km dann ist es erstmal vorbei. Die Beine machen überhaupt nicht mit. Aber genau dafür habe ich ja die 7h eingeplant. Ich quäle mich also nicht, sondern versuche forschen Schrittes zu regenerieren, was erstaunlicherweise auch funktioniert. Die zweite Runde geht recht flott, wenn auch nicht durchgängig laufend. Ich sammle mir irgendwo einen Stein auf, muss aus dem Schuh raus um den Störenfried wieder los zu werden. Tja was dann kommt, dürfte Comedy reif gewesen sein. Jeder Versuch wieder in den Schuh zu kommen, endet unmittelbar in einem Krampf. Ich hab mich schon barfuß laufen gesehen. Irgendwie habe ich es aber dann doch geschafft, den Fuß da wieder rein zu bekommen und die Schuhe zu binden. Diesmal Doppelknoten, bloß nicht noch mal in diese Position bücken müssen.



Auf Km 23 beisst schließlich die rechte Wade, ok jetzt wird's gefährlich. Ich dehne die Beine so gut es geht und beschließe, ab jetzt final eine Run/Walk Strategie zu verfolgen. Es nützt mir gar nichts, wenn ich weiter forciere und bei km 35 mit nicht behebbaren Krämpfen liegen bleibe. Meine Familie hat sich inzwischen einen Platz gesucht wo wir niemandem im Weg stehen, da ist also auch eine Pause zum quatschen und für ein wenig Social Media drin. In der Zwischenzeit ist Max von hinten aufgelaufen und wir bringen die

letzten Kilometer zusammen hinter uns, fühlt sich ein bisschen an wie beim Training, nur dass die Beine ungleich müder sind.

20:25, es sind nun 13h und 40 Minuten vergangen, ich bekomme mein rotes Bändchen, das vierte und somit auch das letzte. Noch 3 km bis zum Ziel. Die Beine sind platt, der Kreislauf hat auch keinen Bock mehr hoch zu fahren, es wird Zeit dass die Ziellinie kommt.

Wir biegen zusammen auf den Römer ein, Max bekommt den Vortritt, schließlich hätte er schon die ganze Zeit schneller gekonnt, ist aber bei mir geblieben. „Wir haben zusammen angefangen also bringen wir das auch zusammen zu Ende“, so war seine Aussage, von der er sich um nichts in der Welt abbringen lassen hat.

Links und rechts jubelt das Publikum feuert nochmal an, die ganzen Strapazen sind vergessen, da vorne steht der Zielbogen. Der Moderator ruft laut "Now you are an Ironman". Jetzt noch schön lächeln für das Finisher Foto, so schnell werde ich keine zweite Gelegenheit bekommen, ein besseres zu machen. Die Uhr zeigt 13:59:48.





Glücklich und zufrieden mit einer Stunde Reserve im Ziel - besser als ich es je zu träumen gewagt hätte.