

Rennbericht zum Ironmann 2022

Am 26. Juli 2022 war es endlich so weit – der im doppelte Sinne längste Tag des Jahres fand beim Ironman in Frankfurt statt. Trotz diverser Pannen und Problemen möchte ich ihn nicht missen.

So ein Ironman und die Vorbereitung sind eine Wette. Bleibt man im Training und beim Wettkampf gesund und schafft es das Ganze durchzuziehen? Ich habe die Wette verloren. Ab Mitte Mai habe ich immer wieder beim Radfahren Knieprobleme bekommen, die nicht besser werden wollten. Daher war dann Ende Mai Trainingsende und bis zum Start in Frankfurt Schonung angesagt. Auch der Start beim Heimrennen in Erding ist deswegen ins Wasser gefallen.



Donnerstag

Am letzten Tag zu Hause stand packen auf dem Programm. Das Rad wurde noch einmal kontrolliert und zusammen mit den zweifach kontrollierten sonstigen Ausrüstungsgegenständen ins Auto gepackt. Leider habe ich es dabei geschafft mir den Fuß so blöd anzuschlagen, dass ich am Nachmittag fast nicht mehr gehen konnte und das Ganze schon ad acta gelegt habe. Auch war das latente Risiko, dass die Kniebeschmerzen beim Radfahren wieder kommen könnten vorhanden und hat mir Sorgen bereitet.

Die Familie war sehr supportive und meinte, dass ich es einfach versuchen soll. Wenn es nicht geht, dann könne ich ja immer noch aufhören. Aufhören? Nein, das wäre in meinen Augen ein Versagen und völlig ausgeschlossen. Entweder ganz oder gar nicht.

Freitag

Der Fuß, der am Vortag nicht belastbar war, war in der Früh wieder halbwegs hergestellt und wir konnten es wagen, nach Frankfurt zu fahren. Es ist erstaunlich, was Voltarensalbe und Quarkwickel alles bewirken können. Meine Laune wurde deutlich besser und die Angst vor dem Ganzen ist allmählich einer gewissen Vorfreude gewichen.

Viereinhalb Stunde später waren wir dann in Frankfurt, wo um 13 Uhr mit den anderen Erdingern kollektives Abholen der Startunterlagen angesetzt war. Die Race-Expo und das Ganze drum rum fand ich sehr beeindruckend, da alles ein paar Nummern größer und um Welten professioneller als alles, was ich bislang in diese Richtung gesehen habe, war.

Neben dem obligatorischen Rucksack gabs die Beutel für die Wechselzone. Auf der Expo wurde mir dann von meinem Support eingeredet, dass ich ein Ironman-Frankfurt T-Shirt brauche. Beim Bezahlen hatte ich ein sehr schlechtes Gefühl. Noch war das Finish nicht im Kasten. Ob das wohl Pech bringt, Finisher-Sachen vor dem Wettkampf zu kaufen?



Nach der Teilnahme an der obligatorischen Wettkampfbesprechung im Zielbereich ging es in den Nachbarort Neu-Isenburg zum Hotel. Ich mag es nicht früh aufzustehen. Die Shuttle-Busse aus Frankfurt zum Langener Waldsee, ca. 15km südlich von Frankfurt fahren aber sehr früh ab. Das und der Gedanke an eine Stunde einem Bus voll vollkommen überdrehter fachsimpelnder Triathleten zu sitzen war der blanke Horror für mich. Von sowas werde ich nur nervös. Daher habe ich mich entschieden ein Hotel außerhalb zu buchen, von dem aus man mit dem Auto problemlos trotz der zahlreichen gesperrten Straßen hinkommen sollte.

Die vorletzte Nacht vor dem Wettkampf ist die wichtigste. Wenn man in dieser Nacht gut schlafen kann, hat man das Rennen schon so gut wie im Kasten. Aufgrund schlechter Erfahrungen in der Vergangenheit bin ich auf Nummer sicher gegangen und habe mein eigenes Kopfkissen mitgenommen.

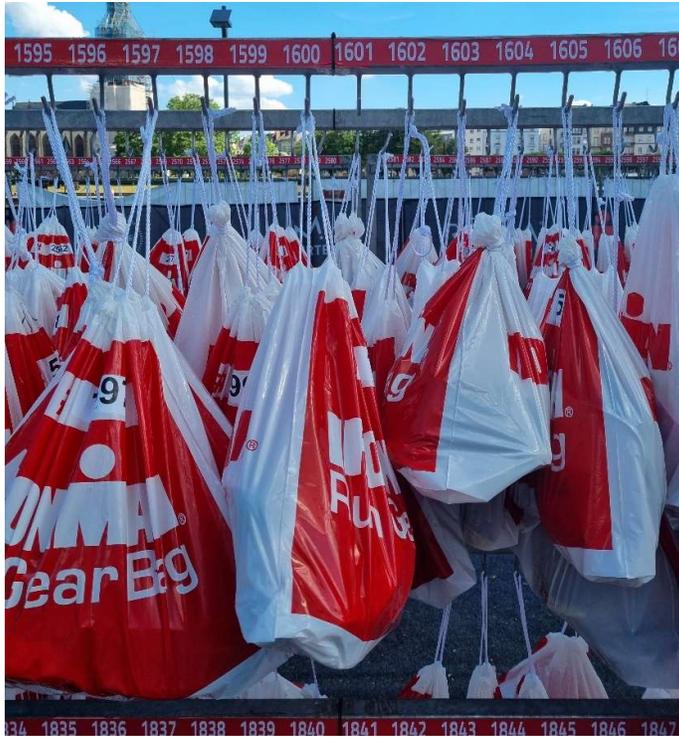
Samstag

Die Idee mit dem Kopfkissen war gut. Früh war ich im Bett und habe geschlafen wie ein Stein. Nach einem Frühstück im örtlichen Einkaufszentrum konnte der Tag beginnen.

Ich war mir unsicher, wie ich das Thema Sehhilfe angehen sollte, da ich keine Lust hatte, die Kontaktlinsen den ganzen Tag zu tragen. Beim Frühstück kam mir dann die Idee – zum Schwimmen noch Kontaktlinsen, dann in T1 raus damit und auf Brille wechseln. Dafür war es aber erforderlich noch ein paar Kontaktlinsenzubehöre zu kaufen, was aber kein Problem war.

Als nächstes stand eine Besichtigung des designierten Parkplatzes am Waldsee und der Weg zum See an. Aus Berichten der Vorjahre war mir bekannt, dass es in der Früh Stau auf dem Weg zum See geben könnte. Also habe ich mir einen Feldweg ausgeguckt, der nach 1-1,5km am See endet. Gesagt getan. Der Weg war leicht zu finden, aber mir war das Ganze doch suspekt. Das Risiko mich im Wald zu verlaufen war mir zu groß. Man ist vor so einem großen Wettkampf eh schon komplett durch den Wind. Also haben wir uns entschieden, doch den offiziellen Weg mit Parken an der Sehring AG, dem Kieswerk, dass am See liegt, einzuschlagen.

Rasch war es aber auch schon Zeit, das Rad einzuchecken. Der Stau beim Check-in hielt sich in Grenzen, obwohl von den Kampfrichtern ganz genau hingeschaut wurde. Sitzt der Helm? Funktionieren die Bremsen?



Die Wechselzone war groß. Sehr groß. Die Räder mussten dicht an dicht gepackt werden. Am Rad durfte nichts deponiert werden. Alles was man für den Wechsel vom Schwimmen aufs Radfahren braucht, kommt in einem Plastikbeutel, den man bei der Registrierung bekommen hat. Auf diesen Beutel kam ein Aufkleber mit der Startnummer und man musste den Beutel dann in ein nummeriertes Gestell hängen.

Als nächstes ging es wieder in die City, um noch den Beutel für die T2 abzugeben. Das hätte man zwar auch in der T1 machen können, aber ich wollte mir das Ganze noch anschauen, um die Wege und Abläufe zu verstehen.

Der Abend endete mit einem frühen Abendessen in einem sardischen Restaurant in Frankfurt. Um 21 Uhr war Zapfenstreich.

Sonntag

Während in der City in Frankfurt die Leute schon am Bus angestanden sind, habe ich noch tief geschlafen. Aber auch in Neu-Isenburg war es um 5 Uhr Zeit aufzustehen. Schnell die Zähne geputzt und auf gings zum See.

Unterwegs gabs ein paar Scheiben ungetoasteten Toast. Der ist leicht verdaulich, geht gut runter und wird zumindest von meinem Magen gut vertragen. Dazu noch schnell eine Flasche stilles (!) Wasser und ich war bereit. Zunächst lief die Fahrt auch sehr gut, aber es kam, wie es kommen musste, der Verkehr wurde dichter und kam zum Stillstand.

Aus den meisten Autos haben die Leute angefangen auszusteigen und zu Fuß zum Start zu gehen. Ich habe mich spontan eine Gruppe angeschlossen und wir sind bestens gelaunt zum See gegangen. Das bemerkenswerte: Es wurde über alles gesprochen. Nur nicht über den Wettkampf. Mein Aufregungspegel: Irgendwo bei 5%.

In der Wechselzone habe ich noch mal mein Fahrrad kontrolliert. Auch den Weg zum Fahrrad habe ich mir nochmal eingeprägt. Dann war es auch schon Zeit schnell noch ins Wasser zu gehen, um ein Gefühl fürs Wasser zu bekommen.

Die Offiziellen hatten eine Wassertemperatur von 24,4 Grad gemessen. 0.1 Grad mehr und es hätte ein Neoprenverbot gegeben. 3.000 Leuten ist ein Stein vom Herzen gefallen. Mir wars persönlich zwar egal ob Neo oder nicht, aber den meisten anderen waren saufroh mit Neo schwimmen zu dürfen. Und wenn ich ganz ehrlich bin, ein ganz kleines wenig froh war ich auch.



Mittlerweile war mir aufgefallen, wie sch***e knapp ich mit der Anreise zum Start dran war. Notiz für mich – beim nächsten Mal vielleicht doch in die City gehen und dann den offiziellen Shuttle-Bus nehmen und auf Nummer sicher gehen. Aufregungspegel: 15%.

Nach der kurzen Wasserkontrolle ging es dann auch schon zum Schwimmstart. Der war in vier Blöcke geteilt – abhängig von der eigenen Schwimmzeit. Jetzt war guter Rat teuer. Ich hatte keine rechte Ahnung, wie schnell ich das Schwimmen hinter mich bringen kann. Ordnet man sich zu langsam ein, muss man um die Leute schwimmen, um vorwärtszukommen. Ordnet man sich zu schnell ein, dann schwimmen im Zweifelsfall die schnelleren Leute über einen drüber.

Zur Sicherheit habe ich mich sehr konservativ im 1:15-1:20 Block aufgestellt. Als dann der Moderator zum Viking Clap aufgefordert hat und knapp 3000 Leute in Neoprenanzügen rhythmisch klatschen, bin ich nur noch geflasht. Schnell war es 6.35 Uhr und der Start begann. Zunächst durften die Profis starten, danach wurden alle fünf Sekunden sechs Starter_innen auf die Reise geschickt. Aufregungspegel: 30%.

Endlich war auch ich an der Reihe und durfte ins Wasser laufen. Schnell war auch schon die erste Boje erreicht und die erste Wende stand an. Normalerweise schwimme ich hier mit ziemlichem Abstand, um nicht einen Schwimmerpulk zu geraten, da das mit dem Risiko von (un)beabsichtigten Schlägen/Tritten der anderen verbunden ist. Hier war ich aber auf der absoluten Innenbahn – und es ging perfekt um die erste Boje. An Boje zwei habe ich dafür ein paar Schläge abbekommen, habe aber wohl auch selbst den ein oder anderen erwischt.

Endlich gings es dann auch zum Landgang, die ersten 1,5km waren geschafft. Meine Zeit? Keine Ahnung, ich habe sie nicht gestoppt. In der nächsten Geraden bin ich aber dann ein Opfer meiner eigenen Leistungseinschätzung gekommen. Es ging zu wie am berühmten Stachus in München und es galt zahlreiche andere zu überholen. Mein Puls war die ganze Zeit erstaunlich ruhig. Bei km drei kam die Sonne aus den Wolken und von jetzt auf gleich war durch die Blendwirkung die Sicht gleich Null. Aber einfach den anderen nach und es ging auch schon um die letzte Boje Richtung Schwimmausstieg.

Wow! Das erste Drittel war geschafft. Und einfacher als gedacht. Tiefen entspannt bin ich die Böschung zur Wechselzone hochgelaufen. Vermutlich waren es zwar nur zehn Höhenmeter, aber nach 3.8km schwimmen fühlt sich das richtig krass an.

Der Beutel mit den Wechselsachen war rasch gefunden und ich habe mich fürs Radeln fertig gemacht. Dieses Mal habe ich penibel darauf geachtet die Socken ohne Falten anzuziehen, um Blasen zu vermeiden. Vor lauter Kontaktlinsen rausbekommen habe ich vergessen meine Salzttabletten fürs Radeln mitzunehmen. Und dann ging es auch schon los, das Rad suchen und raus aus der T1.



Zunächst ging es über eine vollgesperrte mehrspurige Bundesstraße Richtung Frankfurt. Und zunächst lief auch noch alles gut. Meinen Rhythmus hatte ich rasch gefunden und die Laune wurde immer besser. Man soll den Tag nicht vor dem Abend lohnen und es kam, wie es kommen musste. Ab Kilometer 15 machte sich das Knie bemerkbar.

Aber da ging es auch schon durch Frankfurt durch und der erste zähe Anstieg sollte kommen. Die Leute hier an der Strecke waren der Wahnsinn. „Komm, Du bist bald oben – und wir müssen hier auch jeden Tag hochradeln“. Und schon gings weiter. Über guten Asphalt an ziemlich vielen Verpflegungsstellen wurden wir den Taunus hoch und runter gescheucht. Das Knie machte sich immer stärker bemerkbar.

Und dann kam es, das avisierte Kopfsteinpflaster. Erst ging es bergab und dann bergauf. Insgesamt einen guten Kilometer lang war die Rüttelpiste. Um mich herum sind die Trinkflaschen, Tachos und Anbauteile nur so geflogen. Bei mir saß alles Bombenfest. Aber nach Arnds Hinweise mit dieser Passage war ich so frei und bin ein paar Mal vorher in Erding die Roßmayrgasse entlanggefahren, um zu schauen, ob an meinem Rad alles stabil ist. Vorbereitung ist alles.

A Propos Vorbereitung: Mein Plan sah vor alle 20km auf dem Rad einen Powerbar-Riegel zu essen. Die vor Ort gereichte Verpflegungsmarke kannte ich nicht und hab sie vorher nicht getestet. Da wollte ich keine Risiken eingehen (Magenkrämpfe oder sogar Übelkeit) und hatte daher eine extragroße Bento Box am Rad verbaut. Darin waren 9 Riegel, 4 Gels, 2 Reifenheber, 2 CO2-Kartuschen, 2 Schläuche, Kabelbinder und 4 Einweghandschuhe. Die Einweghandschuhe sollten später noch wichtig werden.

In der ersten Radrunde waren zig Kampfrichter auf Motorrädern unterwegs, um sehr erfolgreich für faire Verhältnisse zu sorgen. Ich habe peinlich genau darauf geachtet, dass ich hier keine Regel verletzte. Trotzdem wurde ich mehr als einmal sehr böse von einem Kampfrichter angeschaut.

Jetzt war guter Rat teuer. Einen Pfiff habe ich nicht gehört. Eine Karte auch nicht gesehen. Aber zur Sicherheit habe ich dann doch an der Penalty Box angehalten. Dort habe ich gelernt, dass man für mögliche Zeitstrafen eigenverantwortlich ist. Sie wissen auch nicht, ob man „erwischt“ wurde. Jetzt war guter Rat teuer. Fünf Minuten Zeitstrafe im Zweifel für nichts und wieder nichts absitzen oder weiterfahren und riskieren disqualifiziert zu werden? Ich bin auf Nummer sicher gegangen. Im Nachhinein umsonst.

Endlich gings weiter. Während ich noch bei km 70 war, wurde ich vom Profifeld eingeholt, die schon die zweite Runde fast erledigt hatten. Das zu sehen war bitter einfach krass. Die haben uns Amateure überholt, als ob wir mit 'nem Tretroller unterwegs waren. Irgendwann war auch die erste Runde erledigt.

Runde zwei und die Knieschmerzen wurden heftiger. Guter Rat war teuer. Aufgeben? Schwierig, denn das wäre quasi einem Versagen gleichgekommen. Und damit einhergehend auch entsprechender Gesichtsverlust. Andauern musste ich an das blöde Ironman-T-Shirt denken, dass ich vorab gekauft hatte. Ich wusste doch, dass es man den Tag nicht vor dem Abend loben soll!

Ich bin dann immer wieder längere Passagen im Stehen gefahren, da das den Druck aus dem Knie rausgenommen hat. Den Chickenhill ging es daher deutlich langsamer hoch. Und Zuschauer waren auch deutlich weniger da als in der ersten Runde. Aber alles was hochkommt, darf auch wieder runter. Bergab habe ich das betroffene Bein ausgeklickt und einfach mal eine Minute hängen lassen.

Hinter Florstadt war die Luft dann aber endgültig aus dem Knie raus und jede Umdrehung wurde zur Qual. Der Tacho zeigte nur noch 23km/h an. Das bedeutete, dass ich noch fast 3 Stunden für die letzten 60km brauchen werde. Eine bezaubernde Vorstellung. Ich war nur noch sauer. Sauer auf

mich, weil ich die saublöde Idee hatte, wieder einen Ironman zu machen, sauer auf die Veranstalter, wegen denen mir jetzt alles weh tat und überhaupt. Vor allem überhaupt.

Während ich mich den nächsten Hügel hochquälte, sah ich einen traurig schauenden Starter neben seinem Rad stehen. Die Kette war runtergesprungen und hatte sich zwischen kleinem Kettenblatt und Rahmen verklemmt. Ein kurzer Blick auf die Chose und dem Mann konnte geholfen werden. Er war extra aus Saudi-Arabien zum IM gekommen. Und nun kam schon ewig kein Pannenfahrschein vorbei. Er meinte, dass er schon eine halbe Stunde warten würde.

In meiner magischen XXL-Bento-Box fanden sich dann zwei Einweghandschuhe und der Reifenheber. Der arme Kerl wusste nicht, wie ihm geschah. Er hatte sich gefreut ohne Ende und ist ungelogen um mich rumgehüpft. Als ich ihm dann noch ein Erfrischungstuch in die Hand gedrückt habe, damit er seine schmutzigen Pfoten wieder sauber machen konnte, wusste er nicht mehr, was er noch sagen soll. Aber das habe ich ihm dann abgenommen: „Don't worry. A stranger is just a friend you haven't met yet“. Und dann konnte er im Gegensatz zu mir wieder Vollgas geben. Und der Kollege war echt schnell. Wäre schade gewesen, wenn sein Finish daran gescheitert wäre.

Fünf Kilometer weiter habe ich dann Horst aus dem Badischen kennengelernt. Der saß an der Straße und hat versucht seinen Platten zu reparieren. Nett wie ich war, habe ich gefragt, ob alles ok ist. „Ja haschd Du Zaid?“ [Hast Du Zeit]. Da musste ich doch leicht schmunzeln. Zu zweit haben wir es dann mit ach und krach geschafft den Schlauch zu wechseln. Sein extra neu aufgezogener Mantel saß ganz schön stramm. Nachdem die Zeit eh schon Wurst war, habe ich gerne geholfen.

Liebe Moralapostel, ja das Reglement verbietet die Annahme von fremder Hilfe. Aber manchmal darf man einfach nicht so streng sein. Vor allem in einer Leistungsklasse, in der es nur noch ums Ankommen geht.

Dies erneute Pause hat dem Knie einen neuen Leistungsschub gegeben und ich konnte wieder halbwegs Gas geben. Endlich war die Skyline von Mainhattan wieder in Sicht und ich rollte durch das abgesperrte Frankfurt. Vor mir: niemand. Hinter mir: niemand. TROTZDEM gab es immer wieder Idioten, die gemeint haben noch schnell über die Straße laufen zu müssen. Einmal habe ich einem Crash nur fast ausweichen können. Und endlich, endlich kam sie dann! Die Wechselzone 2 und das Abenteuer Laufen.

In der Wechselzone standen gefühlt schon 99% der Räder. Das war mir so peinlich. Aber Krönchen richten, Laufschuhe anziehen und los gings auf die Laufstrecke. Insgesamt vier Runde zu je 10,5km galten es den Main entlang laufen/gehen/kriechen. Ein Blick auf die Uhr hat mir gesagt, dass es noch über 6 Stunden bis zum Zielschluss waren. Damit war mir klar, dass ich den Ironman schon im Kasten hatte. Selbst mit flott gehen war das fast zu schaffen.

Komischerweise hat das Knie zwar etwas protestiert, im Großen und Ganzen ging es aber zu laufen. Ja, liebe Leserin, lieber Leser, das verwirrt nicht nur Dich, auch zwei Orthopäden sind sehr verwirrt und sind sich nicht so recht im Klaren, was das Problem eigentlich ist/auslöst.

In der ersten Runde war ich noch recht flott unterwegs. Die Dichte an Verpflegungsstellen war hoch. Eigene Verpflegung hätte man – wenn man das lokale Gel kennt und verträgt – nicht mitnehmen müssen. Notiz für mich: Nächstes Mal doch vorab Kostproben organisieren und keine eigene „Brotzeit“ mitschleppen.

In jeder Runde gibt es bei Kilometer 8 ein Bändchen ums Handgelenk, das die Anzahl der absolvierten Runden angezeigt hat. Neidvoll blickte ich auf die Leute, die schon 2 oder gar 3 Bänder am Arm hatten. Aber endlich war es so weit und ich hatte auch das erste Bändchen.

Rund zwei war angesagt, und es wurde zäher zu laufen. Auch die Anstiege die Brücken hoch wurden nicht mehr gelaufen, sondern nur noch gegangen. Es hat zu sehr weh getan. Neben dem Knie, das sich langsam wieder in Erinnerung gerufen hatte, kam die allgemeine Erschöpfung hinzu. Aber meine „hochwissenschaftliche“ Ernährungsstrategie, die ich mir überlegt, aber nie ausprobiert hatte, ist aufgegangen. Von einem Hungerast bin ich verschont geblieben. Auch habe ich nicht gemerkt, dass/ob der Körper auf die Fettverbrennung gewechselt hat. Beim letzten Ironman habe ich das bei KM 130 auf dem Rad gemerkt – das war, als ob man einen Schlag in den Bauch bekommt. Während

ich mich in Gedanken noch drüber lustig gemacht habe, wie es manche Leute schaffen, dass ihnen beim Marathon übel wird, war auch schon das Ende von Laufrunde zwei in Sicht und ich begann mit Magenkrämpfen zu kämpfen. Ok...nicht lustig. Gar nicht lustig!



Eigentlich war mein Plan nur zwei Runden zu laufen und danach in progressives Gehen überzugehen. Aber es ging noch recht gut und habe es weiter bis KM 25 geschafft. Mein Magen und ich sind übereingekommen, dass er erst einmal nur ein paar Salzbrezeln bekommt. Dafür habe ich mir in jeder Verpflegungsstation Eiswürfel genommen und damit die Unterarme gekühlt, um die Wärme aus dem Körper zu bekommen. Diese Strategie war erfolgreich.

Mit dem Wetter hatten wir aber auch sehr viel Glück. Auf dem Rad ist es mir Hitze egal, aber bei über dreißig Grad ohne Schatten um den Main laufen...puh, schwierig. Der 20. Ironman Frankfurt war aber der „kälteste“ seit Menschengedenken. Das Laufen war sehr erträglich. Aber es war ja auch schon 18 Uhr.

Irgendwann war ich an dem Punkt, an dem ich nicht mehr laufen wollte. Als ich schon langsam ins Gehen überging, war auf einmal hinter mir ein Weinen und Schluchzen zu hören. Ich wurde kurz darauf von X überholt, die geistig so am Ende war, dass sie vor lauter Verzweiflung geweint hat. Das wiederum hat in mir den Beschützerinstinkt geweckt und ich habe mich zu weiteren fünf Kilometer laufen gezwungen und versucht sie aufzuheitern

Das ist mir auch halbwegs gelungen, aber irgendwann war der Ofen aus und ich konnte endgültig nicht mehr laufen. Ich habe mir dann den nächsten Läufer gepackt, ihm X anvertraut und sie von dannen ziehen lassen. Als ich das dritte Band kurz darauf am Arm hatte, war ich richtig stolz auf mich.

Aber wer geht, ist nicht so schnell wie jemand, der läuft. Also 200m gehen, 100m laufen. Das war zwar auch keine Glanzleistung, aber schneller als reines gehen. Der Magen war wieder halbwegs hergestellt und wir haben uns geeinigt, dass er noch ein letztes Gel zu essen bereit wäre. Entlang des Sachsenhauser Mainufers waren diverse Stimmungsnester. Und auch Musikwünschen war man nicht abgeneigt. In Runde Drei habe ich um „Stoff und Schnaps“ gebeten – allerdings haben sie's auf die Schnelle nicht gefunden. „Kriegst Du in der nächsten Runde“.

Ein Mann, ein Wort. Sie haben es wirklich gemacht. Natürlich musste ich dann ihnen zu Ehre ein Stück wieder laufen. Aber die Musik blieb konstant laut. Komisch. Des Rätsels Lösung? Der arme Kerl ist samt Soundanlage neben mir hergelaufen. Wir haben beide schalend gelacht. Kurz darauf war aber wieder gehen angesagt, und ein junger Kerl mit glasigen Augen kam zu mir und hielt mir einen Joint hin. „Ihr seid so hart. Wollt Ihr den Joint haben für unterwegs?“ Grinsend habe ich das abgelehnt.

Auf der Radstrecke habe ich mich ständig mit einem Südafrikaner gebattelt. Auf den letzten Kilometern haben wir uns dann wieder getroffen und sind das letzte Stück zusammen gegangen. Das war sein erster Triathlon. Und dann gleich eine Langdistanz. Hut ab!

Endlich kam die Abzweigung zum Zielkanal. Ich konnte es nicht fassen. Der Moment war da, auf den ich und meine Leute so hin gefiebert haben. Langsam laufe ich durch den Kanal, aber ein kleiner Sprint, der musste noch sein. „YOU ARE AN IRONMAN“ kam vom Moderator und dann gab es auch

die verdiente Medaille.

Vor mir haben sich diverse Leute eine Rettungsdecke verpassen lassen. Ebenfalls glänzend verpackt bin ich weiter in den Finishergarten gegangen, einen umgrenzten Bereich, wo es Duschen, Massagen und viel wichtiger, ESSEN gibt. Vom Angebot war ich etwas enttäuscht, da hätte ich mehr erwartet. Zu Essen gabs nur ,ne Pizza. Aber die schmeckt nach so 'nem Tag auch saulecker. Meinen neuen Kumpel Horst habe ich dann auch wieder getroffen. Der hatte keine Rettungsdecke und wie Espenlauf gezittert. Da es mir schon wieder ging, habe ich dann meine letzten guten Tage für den Tag vollbracht und die Decke weitergegeben, die erst widerstrebend, aber dann doch dankbar angenommen wurde.

Der 26.6. war strategisch sehr klug gewählt und fiel fast auf die Sommersonnwende. Es war noch hell, als ich ins Ziel gelaufen. Trotz aller Probleme war ich ein Daylight-Finisher. Schon ein geiles Gefühl. Überhaupt, mir ging es – vom Knie abgesehen – erstaunlich gut. Könnte ich mir wieder einen Ironman vorstellen? Durchaus! Während ich bei der ersten Langdistanz wundgelaufen und mit Zehen voller Blasen gestraft war, hatte ich dieses Mal nur eine kleine Blase an der Zehe.

Im Hotel bin ich gefühlt eine Stunde unter der Dusche gestanden. Das warme Wasser war so herrlich. Als ich danach das erste Mal an diesem Tag auf mein Handy geschaut habe, waren da 108 Nachrichten. Das war auch für einen Ironman zu viel. Die Beantwortung wurde kurzerhand auf den nächsten Tag verschoben.



Frankfurt, wir werden uns wieder sehen. Aber beim nächsten Mal ohne Kniegeschiss und mit besserer Zeit!