

## Nach 10h35min25s und 226km war es soweit: „You are an Ironwoman!“

von Melanie Schwalbe

Am Sonntag waren nicht nur 2285 Athleten, sondern auch über 450.000 Zuschauer nach Frankfurt gekommen, um die Ironman Europameisterschaften mitzuerleben. Nach den Regentagen im Vorfeld, und dem nun auch nicht besseren Wetter, hatten wir großes Glück mit strahlendem Sonnenschein am Wettkampftag. Aber nicht nur die Athleten hatten sich monatelang auf diesen Tag vorbereitet, auch die Veranstalter trumpten mit einer unvorstellbaren Leistung auf: 4000 ehrenamtliche Helfer, 500 Ärzte und Masseure und 16 Moderatoren leisten stundenlange Arbeit. Etliche hauptamtliche Mitarbeiter arbeiten sogar das ganze Jahr über, um den längsten Tag des Jahres einwandfrei verlaufen zu lassen. Auch die Region rund um die Mainmetropole fiebert dieser Großveranstaltung entgegen, nur so ist wohl auch die komplette Vollsperrung der 180km langen Radstrecke möglich.

Bereits heute, am Dienstag, ist das Rennen für nächstes Jahr ausgebucht – keine 24h nach Öffnung der Online-Anmeldung.

Von 244 gestarteten Frauen kam ich auf den gesamt 30. Rang, das bedeutet den 5. Platz in meiner Altersklasse (F25-30). In dieser Altersklassenwertung werden auch die begehrten Qualifikationsplätze für die WM auf Hawaii vergeben. Zu dieser Qualifikation fehlten mir 7 Minuten, das kann aber die Freude über mein Ergebnis in keinster Weise trüben.

Bis zum Samstag verlief für mich alles reibungslos, die Anreise und weitere Vorbereitungen waren mit ausreichender Ruhe absolviert. Als ich dann mein Fahrrad in die Wechselzone einchecken wollte, bemerkte ich einen Platten am Vorderrad. Da ein neuer Schlauch immer auch durch das Einziehen beschädigt werden kann, vermeide ich es normalerweise in der letzten Woche vor dem Wettkampf, den Schlauch zu wechseln. Dieser Plan ging nun nicht auf - und das hat mich zugegeben ganz schön nervös gemacht.

Noch schlimmer kam es dann aber am Wettkampfmorgen, als ich über ½ Stunde auf den Shuttlebus warten musste (gegen 5:00 Uhr früh waren die Busse so überfüllt, dass ich erst mit dem 3. Bus zum See fahren konnte), und auch noch ½ Stunde anstehen musste, um ein letztes Mal vor dem Wettkampf eine „Dixi“-Toilette besuchen zu können. Als ich nun meine Verpflegung am Fahrrad vorbereiten wollte (dafür hätte ich also normalerweise fast 1h Zeit gehabt), sollten wir schon die Wechselzone verlassen. Ich musste nun also schnellstmöglich alles vorbereiten: Radschuhe, Helm, Brille, Startnummer und Riegel/Gels/Trinkflaschen für die Radstrecke. Dann musste auch noch der Kleidungsbeutel an einem LKW abgegeben werden, bevor ich endlich zum Einschwimmen eilen konnte...



Schon vor dem Schwimmstart drängte sich das Starterfeld im See. Da es ein „Wasserstart“ war, man also schwimmend den Startschuss erwartet, gab es schon vorher etliche Tritte durch benachbarte Athleten. Das

ist ganz normal – aber was dann folgte, war alles andere als normal: Die ersten 700m waren mehr eine Schlacht als ein Sportwettkampf. Alle 2300 Athleten wollten gleichzeitig in die gleiche Richtung schwimmen, und sobald ich etwas abbremsten musste, weil jemand vor mir bremste oder schief geschwommen war, wurde ich überschwommen. Teilweise kamen 2-3 Athleten über mich hinweg geschwommen. Nachdem ich Unmengen Wasser geschluckt und mehrfach in Atemnot geraten war, verspürte ich die Angst, dass es noch länger so weitergehen würde. Ich entschied mich also ab etwa 1000m, den Rest der Strecke lieber über Umwege und am Rand des Feldes zu schwimmen. So bin ich sicher etwas zu weit geschwommen, aber das war mir lieber als weiterhin unter Wasser gedrückt zu werden. Im Nachhinein habe ich von allen gesprochenen Teilnehmern ähnliche Stimmen gehört: Es muss an jeder Stelle der Schwimmstrecke im See genauso furchtbar eng gewesen sein...

Nach etwa 2200m folgte ein kurzer Landgang. Die dort aufgefangene Stimmung der Zuschauer half dann auch über die letzten 1600m hinweg. Insgesamt war ich 1:06:46h im Wasser unterwegs, die ersten 3,8km waren geschafft. Der von vielen verhasste Berg am Ufer des Sees, den man zur Wechselzone hin überwinden muss, erschien mir nahezu flach, da ich einfach nur heilfroh war, diese Prügelei überstanden zu haben.

Für den ersten Wechsel benötigte ich 3:41,2 Minuten.

Die 180km auf dem Rad waren wunderschön! Ich hatte einen Plan für die Radstrecke, und wollte einen genau festgelegten Pulsbereich einhalten. Leider versagte gerade an diesem Tag die Batterie meines Pulsmessgurtes, so dass ich mich danach nicht mehr richten konnte. Von da an hatte ich allerdings die Hoffnung, dass nun genug schief gelaufen war – ich also keine Reifenpanne mehr bekommen würde ;-)



In den einzelnen Orten, die man je 2x zu durchfahren hatte, waren Unmengen Zuschauer rechts und links der Strecke. Die Stimmung war unglaublich, ich musste wirklich aufpassen, mich nicht zu einem schnellerem Fahren verleiten zu lassen. Das hätte sich sicherlich im anschließenden Marathon gerächt.

Wie geplant kam ich nach 5:32:41h vom Rad in die 2. Wechselzone. Und zum Glück -so war es auch geplant- mit so frischen Beinen, dass das Loslaufen (nach 1:23,9 Minuten in der Wechselzone) reibungslos verlief. Immerhin lag noch ein kompletter Marathon vor mir.

Glücklicherweise hatte ich auch hier eine klare Anweisung, zunächst 20km in gemäßigtem Tempo zu laufen. Die Stimmung der vielen Zuschauer am Mainufer hätten mich sonst ganz sicher verleitet, die ersten Kilometer zu schnell anzugehen. In diesem Moment habe ich nichts von der bereits absolvierten Distanz gespürt, und ich konnte die ersten 25km unglaublich genießen und die Stimmung in mich aufsaugen.



Leider habe ich während des Laufens kleine Fehler in der Aufrechterhaltung des Wasser- und Elektrolythaushalts gemacht. Auf den letzten 15km des Marathons hatte ich daher ständig das Gefühl, Krämpfe in den Beinen zu bekommen. Ich hatte mich sehr auf ausreichendes Essen (besser gesagt: Kohlenhydrat-Gel schlucken) konzentriert, und dabei die Salzaufnahme vernachlässigt. Nun musste ich daher Tempo rausnehmen, was meine angestrebte Marathonzeit von knapp 3:30h nicht mehr möglich machte. Letztendlich lief ich aber überglücklich nach einem Marathon in 3:50,52h auf dem Frankfurter Römerberg ein. Hier tobten die Massen stundenlang, es wurden auch restlos geschwächte Athleten von den Zuschauern ins Ziel „getragen“. Dieser Zieleinlauf bei meinem ersten Ironman war ein unvergessliches Erlebnis!



Nun steht natürlich zunächst die Regeneration im Vordergrund, wobei ich allerdings am 14.7. in München für mein Team in der Bundesliga starten werde. Anfang August steht dann ein weiterer Bundesliga-Wettkampf an, und am 11.8. folgt dann der heimische Möhne-Triathlon.

Aber schon seit Montag morgen freue ich mich auf den nächsten Ironman