

Nach der erfolgreichen Premiere auf der Langdistanz im letzten Jahr sollte es in diesem Jahr doch auch mal ein „richtiger“ Ironman“ sein. Als Lokalität für die Quälerei fassten wir im letzten Jahr den Ironman in Zürich ins Auge. Einen Startplatz haben wir ohne Probleme erhalten und somit stand der Ironmanpremiere nichts mehr im Wege.

In diesem Jahr entschieden wir uns für das Wohnmobil als Unterkunft, welches wir freundlicherweise vom stadtbekanntem Seb bekamen (Vielen Dank auf diesem Wege).

Am Samstag Mittag traten wir dann die Reise gen Zürich an und kamen rechtzeitig dort an um noch genügend Zeit für Rad checkin, etc. zu haben. Das Wohnmobil mussten wir leider etwas außerhalb auf einem Campingplatz abstellen, was aber kein alzugroßes Problem darstellte.

Zeitig ins Bett für einen guten Tag.

Dieser begann recht früh um 4:30Uhr. Frühstück, packen und mit dem Womo nach Zürich fahren war nun angesagt. Wechselzone einrichten, Neo anziehen und ab zum Start. Dort wurde es mir dann beim Anblick der 2200 Teilnehmer doch etwas mulmig wenn man bedenkt, dass alle zusammen los schwimmen. Gerne hätte ich mich in dem kleinen Profifeld von 30 Leuten befunden. Aber man muss ja alles mal erlebt haben. Also gab ich mir um Punkt 7 Uhr die Prügelei mit dem Mitstreitern. Nach einigen Zügen bekam ich keine Luft mehr und etwas Panik. Ich bin dann etwas in Omaschwimmtechnik mit Kopf über Wasser in Bruststil geschwommen um wieder etwas zur Ruhe zu kommen. Nach ca. 2 Minuten konnte ich wieder an Schwimmen denken und ab dann ging es gut. Ich kam gut ins Schwimmen und absolvierte den Rundkurs einmal, dann kurzer Landgang und dann die zweite Runde. Nach 1:06h kam ich dann aus dem Wasser. Eigentlich wollte ich in diesem Jahr unter 1h schwimmen aber irgendwie fiel das dann doch dem Training für die Transalp und der schlechten Startphase zum Opfer. Also gleiche Zeit wie im letzten Jahr.

Naja nicht grübeln. Ab aufs Rad.



Und da lief es dann sofort richtig gut. Ich konnte Platz um Platz gutmachen und hatte einen guten Tritt. Leider wurde wie bei der Challenge ich Kraichgau auch in Zürich ziemlich viel in Gruppen gefahren ohne die Draftingregeln zu beachten. Man fährt an einer Gruppe vorbei, diese kommt dann wieder von hinten, fährt an einem vorbei und verschleppt wieder das Tempo. Nervig!



Irgendwann wurde es mir dann zu blöd und ich attackierte am Berg mal richtig und ließ das Tempo stehen. Aus der Gruppe habe ich auf dem Rad niemanden mehr gesehen. Nach 4:56h und ohne Probleme mit Magen oder Ähnliches stieg ich vom Rad. Die gewünschte Zeit von 4:45h leider auch nicht geschafft aber beim studieren der

Ergebnisliste im Nachhinein war die Radzeit doch recht gut. Zu Erwähnen ist noch, dass mich Flo kurz vor Ende des Radsplits von hinten aufrollte. Im Schwimmen war ich wieder 3 min schneller und wir fuhren, wie in Kraichgau, zusammen in die Wechselzone ein. Nach einem schnellen Wechsel fand ich sofort mein Lauftempo mit 4:30min/km welches recht locker ging. Ich war meistens eher drunter.



Flo war immer in Reichweite. Aber dann kam alles doch ganz anders. Ab Kilometer 18 rebellierte mein Magen. Ich hatte Magenkrämpfe und musste komplett das Tempo rausnehmen. Die Toilette rettete mich leider auch nicht. Ich musste zeitweise längere Strecken gehen weil die Stoßbelastung Gift für den Magen war. Ich überlegte aufzuhören, weil es immer noch 20km bis ins Ziel waren. Aber die Schmach eines DNF wollte ich mir nicht antun. Also schleppte ich mich irgendwie noch die 2 Runden bis ins Ziel.

Nach 10:08h war ich dann enttäuscht aber erleichtert im Ziel. Dennoch oder gerade deswegen: I´m an Ironman ;-)



Swim: 1:06h  
Transition 1: 1:58min  
Bike: 4:56h  
Transition 2: 1:18min  
Run: 4:01h

Platz 25 in der AK M25-29