

15. Juli 2008

Bericht Ironman Germany, Frankfurt, 6. Juli 2008

Irgendwie stand der Start beim Ironman Frankfurt unter keinem guten Stern. Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben 14 Tage vorher massive Rückenprobleme bekommen und musste auch beim Orthopäden und Physio in Behandlung. Allerdings wurde mir versichert, das ganze sei zwar schmerzhaft, aber nur muskulär. Also bin ich natürlich auch gestartet. Schwimmen lief nun schon zum zweiten Mal mit einer Zeit unter 1 h super. Auch auf dem Rad fühlte es sich eigentlich gut an. Ich kam nur nicht so recht mit den vielen Schlaglöchern und dem Kopfsteinpflaster zurecht. Ich verlor meine Getränkeflaschen mit meinem Spezialmix und meine Sattelstange rutschte nach unten. Glücklicherweise hatte ich einen passenden Imbus bei, musste aber anhalten und das Ding wieder hochstellen. Ich war dann vielleicht nicht mehr ganz bei der Sache und wäre gerne ca. 5 min. schneller gefahren. Aber mit 5h 8 min war die Radleistung noch ganz o.k. Auch beim Laufen konnte der Rücken nicht als Ausrede herhalten. Die ersten beiden Runden liefen ganz gut, aber v.a. bei der 4. Runde musste ich schon etwas Tempo heraus nehmen. Insgesamt wäre ich beim Laufen auch gerne gut 5 min. schneller gewesen, aber an dem Tag ging es einfach nicht. Letztlich war ich mit 9:53:07 zum ersten Mal bei einem Ironman deutlich unter 10 h und daher ist alles gut.