

---

## Lanzarote Ironman 24. Mai 2008

### Ralph Beranek

---

Am 24. Mai 2008 ging es mit dem Schwimmstart um 7.00 Uhr los. Am Tag zuvor hatte ich noch bei der Radabgabe Jens Richter vom Triathlon Magazin getroffen, der ebenfalls starten wollte und wie üblich bestens über die Bedingungen vor Ort informiert war. Er meinte, es seien für den Wettkampftag Windstärke 4-5 angesagt, dazu Böen und Crosswinde bis zu 60 km/h. Naja, deswegen sind wir ja hier. Lanzarote ohne Wind wäre ja nicht Lanzarote. Ich war also froh, dass ich auf mein nagelneues Cervelo P2, das ich noch rechtzeitig vor dem Wettkampf bekommen habe, vorne kein Aerolaufrad montiert hatte.

Beim Schwimmen startete ich im Hauptfeld und habe mich mutig in die Gruppe eingereiht, die unter 65 Minuten schwimmt. Die ersten 500 bis 600 m war das übliche Hauen und Stechen angesagt, aber es ging alles gut und v.a. meine Schwimmbrille hielt dicht, was für mich als Kontaktlinsenträger ausschlaggebend ist. Ich habe danach auch meinen Rhythmus mit langen Zügen gefunden und konnte die erste Runde mit 29:30 beenden. Das stimmte mich euphorisch, denn bisher lag meine schnellste Schwimmzeit bei ca. 1h04min. Die zweite Runde lief sogar noch besser und ich beendete den SwimSplit mit 59:09. Auf dem Rad versuchte ich auf Matthias zu hören und es dynamisch anzugehen und v.a. gleichmäßig zu treten. Es lief von Anfang an gut. Bei den Anstiegen und an den Bergen habe ich mich nicht platt gefahren, sondern bin eher etwas zurück gefallen. Bergab und auf der Ebene habe ich dafür immer mit der gleichen Kraft getreten (gefühlte und ohne Wattmesser). Am besten aber lief es, wenn der Wind richtig gut von vorne kam. Da konnte ich in der Regel Plätze gut machen. Auch konnte ich dank dem Vorderrad sehr lange meine Aeroposition halten und die Abfahrten von Haria oder Mirador del Rio machten einfach Spaß. Etwas zäh wurde es dann doch auf dem Weg zurück bis zum Kreisel, wo es hoch Richtung Nazareth geht. Aber auch hier konnte ich meine Position halten und ich hatte nie das Gefühl mich völlig zu verausgaben. Auf der Holperpiste habe ich dann noch meinen Ersatzreifen und meine (ebenfalls neue) Carbonpumpe verloren. Aber ich hatte keinen Platten mehr und so habe auch die etwas kitzlige Abfahrt von Tias gut überstanden. Mit einer Radzeit von 5:47:42 war ich dann super zufrieden. Ich versuchte ruhig zu wechseln und den Lauf ruhig angehen zu lassen. Zunächst musste ich jedoch an der ersten Station meine Laufmütze vom Gel säubern, da bei beiden Geltuben, die ich im Laufbeutel hatte, die Deckel aufgingen und mir alles verschmierten. Es waren 4 Runden zu laufen und es wurde immer nach 5,3 km die Zeit genommen. Dennoch war meine erste Runde die schnellste. Die dritte Runde war die härteste und ich musste mich schon durchbeissen. Doch ich war nie am Anschlag und konnte zum Schluss sogar nochmals leicht zulegen und sogar noch Michele, den ich als Radguide im Trainingslager kennengelernt habe und der auch in meiner Altersklasse startete, überholen. Einen Marathon von 3:32 in einem Ironman Rennen habe ich jedenfalls zuvor noch nie geschafft. Ich war daher nicht nur zufrieden, sondern superglücklich im Ziel. Meine Gesamtzeit lag dann bei 10:32:43 und somit weit unter meinem Ziel von max. 11h. Vielen Dank an Matthias, der mir die Trainingspläne für die letzten 8 Wochen geschrieben hat. Es lohnt sich also!!

Einen Mordsdämpfer habe ich dann am nächsten Tag bekommen. Da es so viele Teilnehmer wie noch nie auf Lanzarote waren, hat meine Zeit in der AK M40 nicht direkt für ein Hawaii Slot gereicht (im Vorjahr war der letzte in meiner AK noch mit 10:43 dabei). Dennoch hatte ich sehr große Chancen als Nachrücker. Ich fuhr also frohen Mutes mit Hannes Blaschke, bei dem ich die Reise gebucht habe, am nächsten Tag über die Insel in den Club Lasanta, wo die Hawaii Slots in einem relativ chaotischen Verfahren vergeben werden. Die Teilnehmer können sich von 10.00 bis 12.00 Uhr einschreiben, so dass Nachrückerplätze erst ab 12.00 Uhr vergeben werden. Ich war der nächste Anwärter und habe diesbezüglich mehrfach bei dem Renndirektor Kenneth nachgefragt. Er bestätigte, dass ich der nächste auf der Liste sei, nur die Prozedur dauert noch. Da ich mit einigen anderen kurz vor 12.00 Uhr zum Flughafen abfahren musste, bestätigte er gegenüber Hannes, dass ich ruhig mit der Gruppe zum Flughafen fahren kann und nicht umständlich ein privates Taxi organisieren muss. Hannes kann die Unterlagen für mich in Empfang nehmen. Ich ließ also Hannes mein Geld und meine Daten da und machte mich auf zum Flughafen. Unterwegs erfuhr ich dann, dass das Wort den Renndirektors nicht galt und der Slot an den Teilnehmer übergeben wurde, den ich auf der letzten Runde noch überholt habe. Schade, denn ich hätte das Ticket gern genommen und hätte die Fahrt zum Flughafen auch eine halbe Stunde später organisieren können. Ich fühle mich nun schon um meinen Startplatz auf Hawaii betrogen und es ist schade, dass der Super Wettkampf durch ein solch unsportliches Verhalten getrübt wird.