

Ich hatte eine Woche vorher noch mit einer Erkältung zu kämpfen, die ich aber noch rechtzeitig ablegen konnte.

Der IM Frankfurt war nun meine dritte Langdistanz, die letzte in Zürich liegt nur ein Jahr zurück, so das mir noch gut in Erinnerung lag was auf mich zu kommen sollte.

Die Nervosität am Samstag und am Sonntag hielt sich in Grenzen, ich hatte auch keinen Bammel wegen der langen Distanz. Sondern vielmehr wollte ich mit Eurer Hilfe im Training die 9:59 vom Vorjahr deutlich unterschreiten. Für meine Verhältnisse lag die Messlatte schon recht hoch und ich wollte mit aller Gewalt unter 9:50 bleiben.

Ich hatte mir mit der Zeit vom Vorjahr in Zürich einen Startplatz mit dem Profifeld um 6:45 Uhr gesichert, so dass mir das große Hauen und Stechen ersparen blieb.

Wie Matthias bestätigen kann, bin ich nicht gerade das was man einen guten Schwimmer nennt, umso mehr war ich überrascht als ich nach 1:00,28 ohne Anzeichen jeglicher Erschöpfung aus dem Wasser kam. Acht Minuten schneller als im Vorjahr!

Auf dem Rad lief alles so wie ich es erwartet hatte. Mit einer 5:14 konnte (musste) ich zufrieden sein. Es gab dank der zwei Startgruppen kein Gelutsche und die Athleten haben sich sehr um Fairness bemüht. Jedenfalls soweit ich das überblicken konnte.

Anders als in Roth ist in Frankfurt auf der Strecke eher viel lenken, schalten, Bremsen und Antreten gefragt. Das hat mir nicht so richtig gelegen und auf den letzten 40 Kilometern von Bad Nauheim zurück nach Frankfurt hatte auch noch ein unangenehmer Gegenwind geblasen. Ich habe versucht auf den letzten Kilometern meine Oberschenkel wieder zu lockern damit ich endlich zu dem komme was ich eigentlich am Besten kann. Ich bin die ersten 21 Kilometer mit einer 4:28 bzw. 4:36 pro Kilometer gelaufen konnte gut essen und trinken. Ich war wirklich guter Dinge was die nächsten 21 Kilometer anging.

Urplötzlich hatte sich dann am Ende der zweiten Runde mein Darm gemeldet, der mich nötigte an einen der netten Blauen Kunststoffhäuschen eine Zwangspause einzulegen als mich ein fürchterlicher Durchfall überkam. Sorry, aber es war so. Mit der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme war das dann so eine Sache und ich brauchte die komplette dritte Runde um meinen Magen zu beruhigen.

Fazit nur noch einen 5:25 pro Kilometer.

Ich habe mich auf den letzten zehn, zwölf Kilometern zusammengerissen und rettete noch eine Gesamtzeit von 3:27 was meine Stimmung doch merklich trübte, da ich wusste das eine Zeit unter 3:20 eigentlich kein Problem sein sollte.

Am Ende bin ich aber mit meiner Gesamtzeit mit 9:47,35 sehr zufrieden und habe letztendlich mein Ziel auch erreicht. Man ist halt doch nur ein Mensch und so sehr man sich auch vorbereitet, ein Restrisiko bleibt einfach an so einem Tag.

Ich habe mich sehr darüber gefreut viele Bekannte Gesichter aus den vergangenen Trainingslagern auf Lanzarote zu sehen.

Heiko