

## Beim weltweit härtesten Ironman-Rennen gefinisht

(Ein Wettkampfbericht von Michaela Penkert)

Mein Saisonhöhepunkt war dieses Jahr relativ früh: Ende Mai startete ich beim wohl härtesten Ironman-Rennen der Welt auf der kanarischen Insel Lanzarote. In meiner Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung wurde ich von Susanne Buckenlei vom Professional Endurance-Team unterstützt. Sie steuerte mein Training so, dass ich trotz mehrfacher krankheitsbedingter Rückschläge mit viel Optimismus auf die Kanareninsel fliegen konnte. Insgeheim hoffte ich auf einen dritten Platz.

Charakteristisch für diesen Wettkampf sind vor allem die anspruchsvolle Radstrecke und die faszinierende Atmosphäre der Vulkaninsel. Insgesamt stellten sich 1.200 Teilnehmer/innen (darunter 50 Profiatleten) dieser Herausforderung aus 3,8km Schwimmen, 180km Rad fahren und 42km Laufen.

Am Wettkampfmorgen war der Himmel bewölkt, die Sonne wollte noch nicht rauskommen. Um 7 Uhr fiel der Startschuss am Strand von Puerto del Carmen. Dann stürmten mit mir alle anderen Starter/innen auf einmal in die Fluten des klaren Atlantiks. Da musste ich erstmal viele Schläge und Tritte ertragen, bis ich meinen Rhythmus fand. Geschwommen wurden zwei Runden mit einem kurzen Landgang. Nach der ersten Runde schaute ich auf meine Uhr und war überrascht: 28:04 Minuten. In der zweiten Runde versucht ich dann nochmal Gas zu geben. Allerdings schwamm ich dann wieder mehr im Zickzack-Kurs und verlor etwas Zeit. Nach 59:53 Minuten beendete ich die erste Teildisziplin und war glücklich, denn ich bin noch nie unter einer Stunde geschwommen. Ich dachte, dass es ganz bestimmt ein guter Wettkampf werden würde.

Ich wechselte aufs Rad und musste mich von Beginn an mit stechenden Schmerzen in den Knien und in der Leistengegend herumärgern. Ich war mir sicher, dass diese Probleme bald verschwinden werden. Auf der anspruchsvollen Radstrecke mit ihren 2.500 Höhenmetern hatten wir mit böigen Wind der Stärke 4-5 (bis zu 60km/h) zu kämpfen, die Sonne kam allmählich hinter den Wolken hervor. Doch meine Probleme lagen in erster Linie in den Knien, die einfach nicht nachlassen wollten. Mir fiel es auf den 180 harten Radkilometern durch die bizarre Landschaft zunehmend schwerer, mit anzusehen, wie die anderen Radfahrer nur so an mir vorbeizischten. Aufgrund der stechenden Knie war ich an meinen Sattel geklebt und dass war an den Anstiegen sehr anstrengend. Lediglich die Abfahrten machten mir noch Spaß (da habe ich dann auch mal ein paar überholen können). Ich war überglücklich als das Rad fahren nach 7:05 Stunden für mich ein Ende nahm. So lange war ich übrigens noch nie auf dem Rad gesessen.

Gelaufen wurde viermal eine Wendepunktstrecke entlang der Strandpromenade von Puerto del Carmen. Es war ein leicht welliges Profil. Ich fühlte mich beim Loslaufen richtig wohl, die Kniebeschwerden waren wie weggefliegen. Ich hatte gehofft, noch einen guten Marathon laufen zu können. Die erste Runde lief relativ gut. Allerdings musste ich feststellen, dass ich extrem weit zurückgefallen war und ein Podestplatz in weiter Ferne lag. Dann gingen mir viele Fragen durch den Kopf. Kann ich noch nach vorne laufen? Soll ich mich durchbeißen? Nebenbei kämpfte ich noch ziemlich lange mit einem Problem, welches ich dann aber in einem dieser Dixi-Häuschen entlang der Strecke beseitigen konnte. Danach konnte ich wieder zügig weiterlaufen, die zahlreichen Zuschauer an der Strecke unterstützten mich dabei sehr. Aber mit einer Marathonzeit unter vier Stunden war's schon vorbei. Egal, dachte ich mir, ich will jetzt nur noch irgendwie ins Ziel kommen. Das habe ich dann auch mit einer Laufzeit von knapp über viereinhalb Stunden geschafft. Mit einer Endzeit von 12:51:43 Stunden erreichte ich überglücklich den Zielstrich in Puerto del Carmen. In der Altersklasse der 25 - 29jährigen erreichte ich den sechsten Platz, unter allen 75 Frauen, die finishten, war ich 35. Schnellste Frau war übrigens die Profitriathletin Bella Comerford (GBR) in 10:02:28 Stunden.