



Hallo Matthias,

leider schaffe ich erst sehr spät, dir meine "Rennerlebnisse" zu schreiben

Der Tag ging um 4 Uhr 30 los und mein Adrenalin stieg bis zum Rennen permanent an. Die Stimmung und das Drumherum vor dem Rennen ist einfach nur geil. Am schönsten ist es aber erst dann, wenn das eigene Rennen dann endlich losgeht und die Gedanken sich nicht mehr ständig um irgendetwas, das man vergessen haben könnte, oder das es hoffentlich keine Reifenpanne gibt, oder oder oder drehen.

Das ist beim ersten "Ironman", wahrscheinlich noch etwas schlimmer, als bei denen, die mit Sicherheit noch folgen werden .

Das Rennen:

Schwimmen 1 Stunde 11 Minuten für meine Verhältnisse eine gute Zeit. Im Wasser gab es keine Tumulte und ich hatte von Anfang bis Ende ein gutes Gefühl beim Schwimmen.

Aus dem Wasser raus entdeckte ich gleich meine Frau und Tochter mit Rasseln bewaffnet, was mich sehr freute und motivierte.

Der Wechsel war ok und ich ging hoch motiviert(zu hoch) auf die Radstrecke.

Ich habe natürlich gewusst, das man beim Radfahren locker an die Sache rangehen sollte.

Ich glaube den Fehler den ich beim Radfahren gemacht habe, haben wahrscheinlich schon viele bei Ihrer ersten Langdistanz gemacht. Ich bin einfach viel zu schnell gefahren. (auf den ersten 100 Kilometern ca. 36 km/h , mit einem Rennrad, das nicht gerade eine Zeitfahrmachine ist)

Ich habe einfach immer das Gefühl gehabt ich, ich könnte locker noch etwas drauflegen. Daran waren wahrscheinlich das Adrenalin, die Zuschauer und meine Unerfahrenheit schuld. Erst als ich etwa bei Kilometer 100-120 erste Krämpfe in den Oberschenkeln bekommen habe, schwante es mir schon, das das noch ein "böses" Ende nehmen könnte.

Ich nahm zwar etwas Gas weg, aber ich glaube da war es schon etwas spät. Grundsätzlich fühlte ich zwar noch ganz gut, aber die Körner die ich beim Radfahren zu früh verschossen habe, sollten mir dann später beim Laufen noch fehlen.

Grundsätzlich muss ich sagen, dass, obwohl ich wusste, das viele Zuschauer an der Strecke und besonders am Solarberg sein würden, es mich einige male bis an die Tränen gerührt hat, wie die Leute dich anfeuern. das war einfach nur der Wahnsinn.

Am Solarberg sind mir dann die Tränen einfach nur so runter gelaufen.

Ich habe in meinem ganzen Leben, glaube ich noch nie so schöne, emotionale Momente erlebt wie in Roth. Selbst jetzt, 14 Tage danach, wenn ich darüber schreibe und mir diese Momente wieder durch den Kopf gehen, stehen mir die Tränen in den Augen und ich kann nur sagen dass sich alle Entbehrungen, die ich mir für dieses Rennen fast ein halbes Jahr lang angetan habe, alle male gelohnt haben. Es gibt nicht viele Tage in meinem Leben, an denen ich solche intensive Glücksmomente wie hier erlebt habe.

Das muss ich einfach so deutlich betonen, damit vielleicht Leute, die nicht so viel mit dem Sport zu tun haben, das etwas besser nachvollziehen können, warum man sich so was antut.

Wenn ich schon dabei bin muss ich meiner Frau und meiner Tochter natürlich auch großen Dank aussprechen, denn ohne deren Verständnis und Nachsicht mit meiner An oder eher Abwesenheit wäre mir das Ganze nicht möglich gewesen.

Ansonsten gab es auf der Radstrecke eigentlich, außer das 180 Kilometer doch ganz schön lange dauern, bis man es endlich geschafft hat, zum Glück keine größeren Vorkommnisse.

Ach ja, eins wäre da noch: da es nicht so heiß war und ich trotzdem viel getrunken habe, musste ich sage und schreibe 9 mal zum Pinkeln und hielt jedes mal brav rechts an und erledigte das am Straßenrand. Ich glaube das hat mich fast 15 Minuten gekostet und ich habe oft die gleichen Gesichter wieder gesehen die ich schon lange vorher überholt hatte. Das war auch etwas frustrierend und ich muss mir wohl für das nächste mal eine andere Strategie zum Pinkeln suchen (das nur am Rande).

Radzeit: 5 Stunden 30 Minuten

Da mich schon beim Radfahren einige Krämpfe in den Oberschenkeln gepeinigt haben, ging es beim Laufen gleich weiter damit und ich wurde eigentlich den ganzen Marathon von weiteren Krämpfen gepeinigt und musste zwangsweise einige Gehpausen einlegen. Eine Zeit um die 4 Stunden wollte ich laufen und hätte sie auch eventuell mit den Krämpfen schaffen können. Als dann aber etwa ab Kilometer 25-27 schon der Mann mit dem Hammer sich auf meinen Schultern breit machte und mir das Laufen von da ab nur noch zur Qual machte, war nicht mehr als 4 Stunden 30 Minuten drinnen.

Von den letztendlich 11 Stunden 20 Minuten waren etwa 9 Stunden 20 Minuten schön. Dafür waren die letzten 2 Stunden nur noch Qual und Schmerz.

Aber nachher kann einfach nur sagen, das gehört auch dazu. (Der Schmerz geht, der Stolz bleibt)

Und überhaupt: wenn man dann endlich auf den blauen Teppich laufen darf, verfliegt auch wieder der Schmerz, man SCHWEBT nur noch und man wird belohnt für all die Strapazen, die man auf sich genommen hat.

Die Stunden und die Nacht danach sind ziemlich unangenehm, aber wie gesagt, der Schmerz geht

P.s.

wir müssten uns noch mal wegen meinem Marathon im Oktober in München unterhalten

ich wäre eigentlich schon wieder voll motiviert für eine gute Marathonzeit

Viele Grüße aus München

Alexander