

Der längste Tag des Jahres endete am Frankfurter Römer mit einem „Aloha“

Qualifikation für den Ironman Hawaii geschafft – Wunschtraum erfüllt

Samstag, 30.06.07

Endlich, es war wieder so weit. Ich brach auf, um in Frankfurt meinen zweiten Ironman zu bestreiten. Ob es meine letzte Langdistanz für dieses Jahr wird, ich wusste es nicht, es sollte sich zeigen. Diesmal kamen keine Zweifel darüber auf, ob ich zu wenig oder falsch trainiert hatte, wie vor 2 Jahren, als ich zum erstenmal auf einer Langdistanz, beim Quelle Challenge Roth startete. Diesmal hatte ich mehr und intensiver trainiert. Die Vorbereitungen liefen nach Plan, wenn es auch familiär nicht einfacher war. Allerdings stand meine Frau die ganze Zeit hinter mir und hielt mir den Rücken frei. Dafür Monika, an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

Um 11.00 Uhr ging es mit meinem Trainingspartner Thomas in Richtung Mainhatten, an den Langener Waldsee zur Radabgabe. Als wir uns bei der Besichtigung der Schwimmstrecke über den Streckenverlauf nicht einig waren, fragte uns ein gewisser Norman, mit Nachnamen Stadler, ob wir gestern nicht bei der Wettkampfbesprechung dabei waren. Als ich dies verneinte, mit der Begründung, dass meine Kinder mich gestern noch brauchten, bekamen wir die Strecke vom Weltmeister persönlich erklärt, der anschließend dann noch eine Schwimmeinheit einlegte (ja ja, immer das schlechte Gewissen, zu wenig trainiert zu haben). Danach ging es ab ins Hotel nach Mörfelden. Auf dem Weg dorthin wieder so einer, der wohl sein Gewissen beruhigen wollte und diese Trainingseinheit unbedingt noch brauchte. Diesmal ein Radfahrer, der komplett in Erdinger eingekleidet war und der vor zwei Jahren Hawaii gewonnen hatte. Mein Entschluss stand aber fest, ich bewege mich heute nicht mehr, ich hab genug trainiert, oder vielleicht doch nicht?

Um 22.30 Uhr ging es dann in die „Haija“. Zwischen Boxkampf im Fernsehen und dem Buch Hape Kerkeling, der auf seinem Jakobsweg ähnlich lange Tage vor sich hatte, als ich ihn am nächsten Tag haben sollte, bin ich dann eingeschlafen.

Sonntag, 01.07.07

Pünktlich um 03:00 Uhr, also 1 Stunde früher als die 3 Wecker, die wir uns zusätzlich zum Weckdienst gestellt hatten („sicher ist sicher“), wurde ich wach.

Um 04:30 Uhr erfolgte dann ein reichhaltiges Frühstück mit Honig und Toastbrot, sowie Toastbrot mit Honig. Dazu gab es Wasser, natürlich alles von zu Hause mitgebracht, weil ich es ja immer so machte, streng nach der Devise, „kein Risiko“ und außerdem „sicher ist sicher“. Wir fuhren zum Schwimmstart. Nach einem kurzen „Hallo“ zu meinem Fahrrad starteten die ersten Vorbereitungen, das Luftpumpen. Sämtliche Pumpversuche scheiterten, ging ja schon gut los. Die eigene Pumpe eines Mitstreiters, hauchte meinem Müsing dann aber endlich genug Leben ein. Nachdem alles startklar war, sahen wir uns die Räder der Profis an. Diese High-Tec-Räder waren ebenfalls für einen Ausritt bereit, hatten die meisten Profis ihre Wechselzone doch bereits verlassen. Nur ein Rad war noch zugedeckt und das um 06.20 Uhr. Durch die Sponsorenaufschrift auf den Laufrädern war unschwer zu erkennen, dass es Benny's Rad war. Aber wie wir wissen, Benny braucht ja vorher den Druck, was sich später wieder mal durch seine hervorragende Leistung bestätigte. Um 06.40 Uhr ging es hinunter zum Schwimmstart. Die innere Anspannung war enorm, waren die eigenen Ansprüche diesmal doch andere, als noch vor 2 Jahren in Roth. Der See lag nun vor mir wie eine Scheibe, keine Welle, klasse. Nur die Temperatur von 19,8 Grad war nicht so berauschend. Das Einschwimmen bis zur Startlinie musste reichen dachte ich mir. War ich doch zunächst ganz vorne an der Leine, geriet ich, je mehr es auf den Startschuss zuing, immer mehr nach hinten. Es herrschte eine solche Unruhe im Wasser, als würde man sich in

einem Zuchtweiher befinden, in den man gerade Futter hineingeworfen hätte. Ein Blick nach hinten in die Massen war erschreckend aber gleichzeitig Ansporn genug, sofort mit Volldampf los zu schwimmen.

Sofort nach dem Start erhielt ich einen Schlag gegen die Brille, allerdings ohne Wassereinbruch, Glück gehabt. Nach der ersten Boje, 100 Meter waren geschwommen, was war das? Hatte ich schon überzogen, war ich blutleer oder war es doch eine Fatamorgana. Ich sah rechts neben mir Leute, die konnten übers Wasser laufen. See Genezareth oder doch Langener Waldsee? Tatsächlich, da sprinteten einige Schwimmer am Feld rechts vorbei, voll im Windschatten und das waren einige (wo waren die Kampfrichter?). Für den anschließenden Kopfsprung von der Sandbank gab es Bestnoten, egal. Ein kurzer Wadenzipper bei Kilometer 2 machte mich etwas nervös, verschwand aber sofort wieder. Nach dem kurzen Landgang, aber auf der richtigen Seite hatte ich nach ca. 2,5 km endlich schnelle Füße gefunden, so dass ich mit einer Zeit von 1:00:24 Std. aus dem Wasser stieg (Platz 252). Über 3 Minuten schneller als vor 2 Jahren, ich war zufrieden und hoch motiviert.

Aufs Rad und los nach Maintown. Ich merkte es läuft gut, denn ich überholte bis zur Innenstadt schon 49 Konkurrenten. In Bergen-Enkheim standen Heiko und die anderen, das wusste ich und ich freute mich schon sie zu sehen. Im Berg dann die langen Hasenohren, die Heiko extra aufgesetzt hatte, damit ich ihn schneller erkenne. Die Anfeuerungsrufe trugen mich den Berg hinauf, es ging wie „schnuff“. Im weiteren Laufe der Strecke überholte ich ständig andere Mitstreiter. Mein Puls pendelte zwischen 155 und 160 Schlägen, doch meine Beine fühlten sich locker an. Ich erschreckte mich nach etwa 60 km, als mir mein Tacho einen Durchschnittswert von 39,3 km/h zeigte, ich wurde leicht euphorisch. Mir wurde zwischenzeitlich Platz 80 zugerufen, Wahnsinn.

Ich erreichte mittlerweile immer wieder Fahrer, die etwa mein Niveau hatten. Es begegneten immer wieder dieselben Namen, die man überholte oder die einem selbst überholten. Zudem dauerte das Überholen stets länger, weil sich teilweise Pulks von bis zu 20 Fahrern und mehr bildeten. Auf einem Streckenabschnitt von etwa 1 km waren zwischenzeitlich 4 Kampfrichter unterwegs, so dass man sich insbesondere auf Grund der Masse der Fahrer gar nicht richtig aufs Pedallieren konzentrieren konnte. Man musste ständig attackieren, um zu zeigen, dass man alles andere als Windschatten fahren will und keine Lust auf Lutscher hat. Fuhr man ganz innen, waren teilweise 2 oder 3 Fahrer links neben einem, so dass man gar nicht schnell genug nach links raus kam zum Überholen, wodurch man ständig der Gefahr ausgesetzt war, auf den Vordermann aufzufahren, weil dieser langsamer wurde. So kam es, dass ich eine größere Gruppe überholen wollte, aber auf halber Strecke von einem Kampfrichter nach rechts in eine auseinander gezogene Gruppe geschickt wurde. Als ich mich dem vorausfahrenden Rad, einem gelben Isaac näherte, wollte ich nach links zum erneuten Überholen ansetzen. Dies gelang mir aber nicht, weil neben mir zwei andere Fahrer waren, mit der Folge dass ich offensichtlich dem Isaac zu nahe kam, was bei einer solchen Masse von Rädern nicht immer ganz zu vermeiden war. In dem Moment kam ein Pfiff mit der Trillerpfeife und ich musste nach links zum Motorrad des Kampfrichters. Er forderte mich auf, anzuhalten und holte dann in aller Ruhe einen Stift aus seiner Tasche, um meine Startnummer abzustreichen. Dieser Strich war wie ein Stich ins Herz. Alle Träume dahin, was jetzt? Ich konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen. Hatte ich mich doch so gequält, alles gegeben, ständig versucht Aktion zu machen und jetzt das. Was war mit meiner Qualifikation für Hawaii, lief doch bis jetzt alles nach Plan. Ich dachte kein „Aloha Hawaii“ vielmehr „Hawaii ade“, ich dachte an Aufgabe. Irgendwann kam eine Wut in mir auf, die mir sagte „Jürgen jetzt erst recht“. Ich versuchte mich zu motivieren, dachte an das ganze Training, die ganze Entbehrung, die doch nicht umsonst gewesen sein kann. Außerdem waren erstmals meine Eltern, meine Schwester mit Ehemann und meinen Patenkinder, zusammen mit meiner Frau und Anna nach Frankfurt gekommen, um mich auf der Laufstrecke anzufeuern. Zudem wollte ich doch mit Anna durchs Ziel laufen, was wird die sagen, wenn Papa nicht kommt. Alles Argumente, um den Motor wieder anzuwerfen um mit Vollgas den Weg zur Strafbox

nach Bad Vilbel anzutreten, wo ich 6 Minuten meiner Zeitstrafe absitzen musste. Danach flog ich den Rest des „Heartbreak Hill“ hoch, mit einer Wut im Bauch, die ich noch immer nicht ablegen konnte und die mich auf der ganzen Strecke begleitete. Ich merkte ständig, dass mich die Zeitstrafe beschäftigte und ich merkte auch, dass die Beine langsam zgingen, mit der Folge, dass der Durchschnitt auf meinem Tacho sank, was mich tief enttäuschte. Auf der zweiten Runde, in der gleichen Strafbox am Heartbreak Hill“ sah ich auch Thomas, ebenfalls wie ich vorher in Runde eins mit einem Lutscher in der Hand. Auch ihn hat es erwischt, er kochte innerlich, was nicht zu übersehen war. Meinen Zuruf registrierte er nicht. Bei etwa 170 km überholte mich Thomas fluchend, ohne dass ich ihm folgen konnte. Endlich, ich erreichte die Innenstadt von Frankfurt zum zweiten Mal. Ich freute mich auf meine Familie, die schon auf mich wartete und ich freute mich auch aufs Laufen, ohne zu wissen, wie sich die ersten Kilometer anfühlen werden. Meine Radzeit betrug trotz Zeitstrafe 5:00:34 Stunden und entsprach bei weitem nicht meinen Erwartungen. Nur Platz 226, also deutlich abgefallen gegenüber dem zwischenzeitlichen 80. Platz.

Auf dem Weg zur Wechselzone jubeln mir meine Freunde der RSG zu und erstmals sehe ich meine Familie. Die Euphorie war wieder da, und ich merke dass ich „nah am Wasser gebaut war“, dafür blieb aber jetzt keine Zeit. Ab ins Zelt, schneller Wechsel und schon ging es auf die Laufstrecke.

Die ersten Meter gehen gut, ich überhole bereits einige andere Mitstreiter. Im weiteren Verlauf merke ich, dass ich in meinem Element bin, und recht schnell Spaß am Laufen fand, trotz der 42 km die ich noch vor mir hatte. Ich freute mich schon auf alle die, die heute auch wegen mir nach Frankfurt gekommen waren, natürlich am meisten auf meine Familie. Bereits zu Beginn der Laufstrecke sah ich Axel und Olaf, etwas weiter dann Bianca, auf der anderen Seite des Mains dann Angelika, Helmut, Jens und Heiko und die vielen anderen, die ich jetzt namentlich nicht alle nennen kann. Ein tolles Gefühl kam in mir auf, dafür danke ich Euch. Bereits bei etwa km 3 überholte ich dann den lächelnden Sascha, der sich offensichtlich schon über jeden Kilometer freute, den er noch vor sich hatte. Meinen Puls hielt ich während des gesamten Rennens konstant bei etwa 150 Schläge. Als ich meine Fans aus Bilkheim erstmals an der Laufstrecke sah, setzte ich schnell ein Lächeln auf, damit sie sich nicht über Dinge Gedanken machten, über die ich mir hoffentlich keine Gedanken machen musste. Kurz vor Ende der ersten Runde lief ich auf Thomas auf, der ebenfalls gut unterwegs war. Nun liefen wir eine Zeit lang nebeneinander, so wie wird es die letzten 7 Monate so oft taten. Dann ließ er mich aber ziehen und jeder kämpfte wieder für sich. Ich hatte noch immer ein gutes Laufgefühl und war besten Mutes, dass ich das Ding heute über den roten Teppich nach Hause laufen würde. Alle 10 km kontrollierte ich die Laufzeit und merkte, dass ich recht zügig unterwegs war. Obwohl ich das Gefühl hatte, etwas schneller laufen zu können, hielt ich mich genau an die Vorgabe von Herrn Polar. Dafür war der Respekt vor dem Marathon und was da noch alles hätte kommen können doch zu groß. Zudem galt auch hier der Leitspruch „sicher ist sicher“, zumal ich wieder Aloha-Klänge hörte und Blumenkränze vor meinen Augen sah. Nach 21 Kilometer, nach einem Blick auf mein Zeiteisen wusste ich, dass es eine tolle Gesamtzeit geben könnte, wenn ich durchhalte. Der Greifjünger Heiko rief mir zwischenzeitlich noch zu „ein super Rennen“ war zusätzliches Pulver für mich war. Erika und Monika pendelten ständig von einer zur anderen Mainseite, um von Thomas und mir Portraits zu schießen. „Erika, die Kilometer kann du dir mit gutem Gewissen in dein Lauftagebuch eintragen“. Selbst Markus Bielen war da, der der letzten Jahr hier in Frankfurt schon das erreicht hatte, für dass ich mich nun am quälen war. Es herrschte eine klasse Stimmung auf der Laufstrecke, wildfremde Zuschauer riefen meinen Namen und feierten mich je mehr Bändchen ich am Arm trug. Alleine dafür lohnte sich der ganze Aufwand, die vielen Entbehrungen die man auf sich nahm. Ich fühlte mich wirklich gut und umso besser, als ich über die letzte Brücke lief und schon im Hintergrund die Musik des Zieleinlaufes hörte. Vorbei ging es an der letzten Verpflegungsstelle bei km 41,5. Diesmal aber nahm ich kein

Wasser oder Cola wie das ganze Rennen über, nein, diesmal stürzte ich mich auf den Mohnkuchen. Niemals zuvor verspürte ich eine solche Lust auf diese Köstlichkeit, die ich mir bis zum Zielkanal in den Backen behielt. Dann lief ich dem Ziel entgegen, den roten Teppich hinauf, immer auf der Suche nach meiner Tochter Anna, mit der ich doch durchs Ziel laufen wollte. Wie oft hatten Anna und ich uns in den letzten Wochen über diesen Augenblick unterhalten und nun war er endlich da. Wer aber nicht da war, war die Kleine, Anna wo bist Du? Auch von meiner Familie sah ich keinen. Eine gewisse Enttäuschung machte sich breit. Schnell überwog aber die Freude, als ich in einer tollen Zeit von 09:18:31 Stunden über den Zielstrich lief, was den 70. Gesamtplatz (16. AK M35), unter 2121 klassierten Sportlern bedeutete. Damit hatte ich eine neue persönliche Bestzeit erreicht, die insbesondere auf meine Laufzeit von 3:11:51 Stunden zurückzuführen war. Ich hatte damit aber auch die Qualifikation für Hawaii erreicht, trotz Zeitstrafe, ich war erleichtert. Zwar für die Weltmeisterschaft qualifiziert, allerdings ohne zu wissen, ob ich dort antreten soll, denn die Entscheidung des Familienrates darüber stand noch aus. Na ja hinter dem Zielbereich fand ich dann auch meine Familie und auch meine Tochter Anna, die ich nun aber endlich in den Arm nahm.

Damit war der längste Tag also vorbei. Ach ja, da war ja noch die Entscheidung, ob ich den Qualifikationsplatz auch in Anspruch nehme. 1 Stunde nach dem Zieleinlauf wollte ich endlich Klarheit darüber und rief meine Frau an, die sich bereits mit meiner Familie auf der Heimreise befand. Während des Gesprächs hörte ich schon Feierstimmung in der Leitung und mir war schnell klar, nicht „Hawaii ade“ sondern „Aloha Hawaii“. Ich war außer mir vor Freude über den doch (fast.....) perfekten Tag, denn ich hatte mich in allen 3 Disziplinen, sowie meine persönliche Bestzeit um über 11 Minuten verbessert.

Montag, 02.07.07

Um 11.00 Uhr ging es zur die Siegerehrung in die Eissporthalle nach Frankfurt, wo auch gleichzeitig die Slotvergabe für Hawaii war. Alles gut gelaunte Sportler die man dort traf, die zusammen mit mir das reichhaltige Buffet leer fegten. Benny war auch da, allerdings kam er wieder etwas später. Dafür zeigte er aber wieder eine tolle Leistung beim „Essen fassen“.

Dann war es so weit. Die, die im Oktober im Salzwasser und bei glühender Hitze die ganze Sache vom Vortag nochmals wiederholen wollten, wurden nun namentlich aufgerufen, um auf der Bühne, unter Vorleistung von 390 Euro ihren Qualifikationsplatz abzuholen. Mein Name wurde aufgerufen, ich war an der Reihe. Nun holte ich dass nach, was mir am Tag zuvor misslungen war, der gemeinsame Zieleinlauf mit meiner Tochter Anna. Zusammen machten wir uns auf den Weg nach vorn und eins, dass kann ich Euch sagen, selten hatte beim Zieleinlauf so lockere Beine.



Um dieses Schriftstück, das ich in der Hand halte, ging es also. Kaum zu glauben, dass man sich über ein Stück Papier so freuen kann, aber das gibt es wirklich, ich habe es erlebt.

Jetzt komme ich aber endlich zum Ende, denn ich glaube, ich habe genug gesagt. Eines möchte ich aber an dieser Stelle noch erwähnen. Ich möchte mich bei allen bedanken, die mich auf dem Weg hierhin unterstützt haben, in welcher Form auch immer. Dabei will ich eigentlich keinen besonders namentlich nennen. Dennoch möchte ich mich besonders bei meiner Frau Monika und meiner Familie bedanken für die tolle Unterstützung, den ich weiß, es war nicht immer leicht. Danke dafür.

Das wars, ihr hört von mir wieder im Herbst. Bis dahin „hang loose“.

Jürgen,
„The Destroyer“