

## **Erfahrungsbericht Robert**

... vier Uhr morgens, der Wecker läutet..., doch weckte mich dieser nicht auf. Bereits mehrere Male in der Nacht zwang mich der Drang des Stoffwechsels aus dem Bett. Da hatte ich dann noch Zeit genug, in akribischer Genauigkeit nochmals den Tagesablauf durchzugehen – habe ich alles gepackt? Habe ich etwas vergessen? Habe ich im Falle eines Falles eine Reserve für alle Eventualitäten mit? All diese Fragen gingen mir durch den Kopf, zeigte es mir doch, dass es mir nicht Einerlei ist, was ich heute von mir Selber abverlange...

Halb fünf – das Frühstücksbuffet ist angerichtet. Jetzt ist angeblich die richtige Zeit, sich nochmals Energie in leicht bekömmlicher Form zuzuführen. Aber wie soll das geschehen, wenn der Magen jetzt schon nervös ist? Aber irgendwie habe ich dann doch etwas zu mir nehmen können, immer einen prüfenden Blick auf meine Uhr, um ja nicht den letzten Zugang zur Wechselzone zu versäumen...

Dort angelangt, pumpte ich noch Luft in die Reifen ein, versorgte meine Wechselzonensäcke noch mit ausreichend Riegeln und Gels und versuchte, ganz einfach ruhig zu bleiben und mich nicht mehr anstecken zu lassen, von der Nervosität und Hektik, welche rings um mich zu spüren war.

Kurz vor dem Schwimmstart zog ich mir den Neoprenanzug an und obwohl ich es im Training dutzende Male schon getan habe, so war es diesmal etwas ganz anderes. Einerseits die Anspannung vor dem großen Tag, andererseits aber auch das stolze Gefühl, inmitten von allen zukünftigen „Ironmänner“ zu sein und einfach dazu zu gehören...

Endlich, die letzten Sekunden vor dem Schwimmstart wurden runter gezählt, man spürte förmlich das Knistern in der Luft, die Anspannung in jedem Muskel um endlich zu zeigen, für was man sich das letzte dreiviertel Jahr geschunden und auf sich genommen hat...

Und los! Einstieg in das Wasser und versuchen, dass man nicht von allen Anderen hoch motivierten Schwimmern unters Wasser gedrückt wird, einen Hieb in die Rippen bekommt oder gar mal einen Fußtritt eines brustschwimmenden Kollegen vor mir.

Aber soweit sollte es gar nicht kommen. Ich war am besten Weg dazu, mich selber aus dem Rennen zu nehmen. Gar dreimal lief mir in den ersten Minuten Wasser in die Brille, schaffte es nicht, ihr einen ordentlichen Sitz auf meinen Kopf zu geben. „Flop“, „flop“ – plötzlich lösten sich beide Schwimmhauben von meinem Kopf und rissen meine Schwimmbrille mit. Hier war meine innere Verzweiflung schon sehr hoch, sah mein gesamtes Vorhaben scheitern... aber irgendwie schaffte ich es dann doch, unter dem ständigen Schupsen und um sich schlagenden Schwimmern meine Brille aufzusetzen. Die Schwimmhauben selber dürften sich bereits am Grund des Wörthersees befinden. Endlich konnte ich Fahrt aufnehmen und kam dann auch für meine Verhältnisse zügig weiter. Frei nach dem Motto – „ich sehe zwar nicht, wohin ich Schwimmen soll, dafür bemühe ich mich aber, schnell dort zu sein“.

Bei der zweiten Wendeboje nahm ich den Tipp der Rennleitung allzu ernst. „Schwimmt einfach denen vor Euch nach, die sehen bestimmt mehr“, und so war dann doch gute hundert Meter von der Ideallinie weg...

Aber irgendwie schaffte ich es doch, den Lendkanal durchzuschwimmen, kam – nachdem ich doch einiges an Algen und Pflanzen gepflückt hatte – aus dem Wasser heraus. Glückliche und motiviert, den

ersten Teil geschafft zu haben und mich voll und ganz auf die nächste Einheit zu konzentrieren – dem Radfahren.

Das Radfahren selbst ist eigentlich meine stärkere Disziplin. Das barg aber auch die Gefahr für mich, dass ich übermütig werden würde. Es war mehr sehr bewusst, dass ich hier viel gewinnen konnte, aber noch viel mehr verlieren... aber ich ging - im Nachhinein gesehen - taktisch klug in diesen zweiten Abschnitt des Rennens. Ich versuchte die erste Runde in einer normalen Zeit zu fahren und die Zweite annähernd gleich zu schaffen. Dieses Vorhaben ist mir doch gut gelungen.

Geschafft sicherlich aber auch, weil einem die Zuschauer über die Strecke tragen. Ich werde wohl nie die Gänsehaut vergessen, als ich vor der Anhöhe beim Faaker See war und schon von Weitem die Anfeuerungsrufe, die laute Musik und den Spalier auf den letzten Metern bergauf erleben durfte – Alp d’huez lässt grüßen!

Auf den letzten Kilometern musste ich doch noch leidvoll erfahren, dass ich vielleicht während meines Trainings öfters auf meine gepolsterte „Weicheihose“ verzichten hätte sollen. Immer öfters ging ich dann aus dem Sattel raus, um ein wenig Entlastung finden zu können. Aber auch dieser Umstand ging aufgrund der Zuversicht, auch den zweiten Abschnitt erfolgreich ohne Krämpfe und Verspannungen beenden zu können, unter.

Nun kam die Königsdisziplin für mich – jetzt soll ich noch einen Marathon laufen? Ich wusste, dies würde mein erst zweiter Marathon werden, und die Erfahrungen aus meinem Ersten ließen mich etwas nachdenklich machen. Aber hier muss ich jetzt durch – die Laufschuhe angelegt, ein Gel geschluckt und raus auf die Laufstrecke.

Hier kämpfte ich mit dem bekannten Problem, viel zu schnell loszulaufen. Ich hatte einige Mühe, mein Idealtempo zu finden, welches ich auch problemlos durchlaufen konnte. Irgendwie ist es mir dann gelungen und saugte einen Kilometer nach dem anderen auf. Ich habe mir die Strecke in lauter kleinen Einheiten geteilt und so hatte ich dann viele kleine Erfolgserlebnisse, welche alles erträglicher machen sollte.

Erst auf der Laufstrecke selber habe ich dann meine Mitstreiter das erste Mal wieder gesehen – Andi, Marki, Daniel, Monika, Doris – das gab mir das gute Gefühl, nicht allein zu sein und war trotz der noch zu verbleibenden Kilometer noch sehr motiviert.

Irgendwie wartete ich noch auf dem berühmten „Mann mit dem Hammer“ – aber er kam nicht! Ich hatte während des gesamten Laufes nie das Gefühl oder den Zustand, dass ich es nicht mehr schaffen konnte. So war es eine Bestätigung für mich, dass ich mein Tempo, meine Labstellen, die Energie- und Flüssigkeitszufuhr richtig gemacht zu haben.

Die letzten beiden Kilometer waren sensationell für mich. Ich wusste, es kann nicht mehr viel passieren, die Zuschauer applaudierten und rufen noch Motivationssprüche mir zu, und dann rein in den Zieleinlauf.

Was hier für einen Teilnehmer abgeht, ist sagenhaft. Wie das Meer im Sturm peitschen einen die Zuschauer durch die letzten Meter in das Ziel, man genießt, man saugt richtig die Stimmung auf und lässt sich auf den Emotionen durch die Ziellinie tragen. Hier war ich dann voll den Tränen nahe, etwas geschafft zu haben, von was ich mir vor zwei Jahren noch nicht mal vorstellen konnte. Es war ein so überwältigendes Gefühl, die Belohnung für seine Leistungen zu erhalten, sich in

Ausnahmesituationen kennen zu lernen und unheimlich stolz auf sich selber zu sein... und auf all die Entbehrungen, Rückschlägen und Zweifel vergessen zu lassen...

Ein besonderer Dank gilt aber auch an Andi, welche mich schon seit Jahren bewusst und auch unbewusst motiviert, einem das Vertrauen in die eigene Leistung gibt, oft auch das richtige Wort zum richtigen Zeitpunkt gibt und ganz einfach da ist, wenn man Sie braucht – Danke nochmals dafür!

Meine Anmeldung für den IRONMAN 2012 erfolgte einen Tag später...