

## **Der bislang längste Tag eines Iron-Rookies**

Persönlicher Erlebnisbericht QUELLE-Challenge Roth 2005 von Jürgen "The Destroyer" Fries

### Samstagmorgen, 02.07.05

Es war soweit, endlich ging's ins Frankenland. Ob das absolvierte Training (180 km Schwimmen, 3400 km Rad, 1600 Lauf) ausreichend oder ob die Inhalte richtig waren, für solche Überlegungen war jetzt keine Zeit mehr. Nach der Ankunft in Roth, holte ich zusammen mit Thomas, der mit seinem größten Fan Erika angereist war, die Startunterlagen ab. Anschließend ging es kurz über die Messe und dann zur Radabgabe an den Main-Donau-Kanal. Wahnsinn was für eine Materialschlacht, dort stand ein High-Tec-Rad neben dem anderen. Es fing langsam an zu kribbeln. Nachdem das Rad eingecheckt war, musste man schon samstags die Tasche mit den Laufsachen abgeben, in der Hoffnung, dass das für die morgige Wettervorhersage richtige drin war. Diese Abgabe war also schon was Endgültiges. Anschließend sah ich mir mit Thomas die Wechselzone, den Schwimmstart und die Schwimmstrecke an, was schon sehr beeindruckend war. Anschließend brach ich auf zu Anke und Klaus, meiner Gastfamilie nach Hilpoltstein, die nur etwa 10 Gehminuten vom Start entfernt wohnten. Dort wurde ich sehr herzlich aufgenommen und ich erfuhr während meines gesamten Aufenthaltes die volle Unterstützung der Beiden. Nun hieß es die letzten Vorbereitungen zu treffen, damit am nächsten Morgen kein unnötiger Stress aufkommt.

Abends folgte ich der Einladung zur Nudelparty bei Heikos und Tanjas Gastfamilie, die ebenfalls in Hilpoltstein wohnten. Dort gab es Nudeln satt, verschiedene Soßen und Salate und natürlich auch jede Menge zu trinken. Ich blieb neben 500 g Nudeln zum Unverständnis aller bei Wasser, dafür tranken Heiko und sein Kumpel Metta eine Unzahl an Weizen für mich mit. Um 23.00 Uhr hieß es dann ab ins Bettchen, denn um 05.00 Uhr sollte der Tanz mit Aufstehen und frühstücken beginnen.

### Sonntag, 03.07.05

Der Wecker war zwar gestellt und obwohl ich etwas schlafen konnte, kam dieser aber nicht zum Einsatz, denn die innere Uhr übernahm seinen Dienst. Nun hieß es anziehen, frühstücken und letzte Kleinigkeiten erledigen. Ich musste alles dabei haben, dachte ich mir und brach zu Fuß zum Schwimmstart auf, wo ich gegen 05.45 Uhr eintraf. Bis gestern Abend hatte ich noch das Gefühl relativ ruhig gewesen zu sein. Während dem Fußmarsch sagte mir Herr Polar am Armgelenk aber etwas anderes. Nachdem ich in der Wechselzone die Radbrille auf dem Kopf eines Athleten sah, traf mich fast der Schlag. Ich wusste sofort was ich vergessen habe. Genau, meine Radbrille lag im Rucksack, in meinem Zimmer, denn diesen hatte kurz zuvor noch mal umgeräumt. Was nun? Innere Unruhe kam auf, um das mal untertrieben zu formulieren und Herr Polar meldete sich erneut. Ruhig bleiben sagte ich mir, kühlen Kopf behalten Jürgen, was aber schlecht ging, denn meine Schweißdrüsen fingen hervorragend an zu arbeiten. Ich machte also mein Rad fertig, gab den Radbeutel ab und versuchte Erika oder Heiko zu finden, was natürlich unmöglich war. Es war schon 06.10 Uhr und um 06.30 Uhr musste der letzte Kleiderbeutel abgegeben werden. Verdammt was nun, laufen bis zu meiner Gastfamilie war unmöglich zu schaffen. Mit einem Rad wär's schon eher möglich, aber woher nehmen, wenn man unter den hunderten von Menschen keinen kennt. Nachdem ich meinen Maximalpuls erreicht hatte, sah ich in einem wildfremden, älteren Mann mit Frau und Kind meine letzte Chance. Ich schilderte ihm mein Problem und fragte ihn, ob er mir sein Rad leihen könnte. Als Pfand bot ich ihm meinen Neo und meine Uhr an. Ich merkte, dass ich ihn vor ein riesengroßes Problem gestellt hatte. Nach etwas Überzeugungsarbeit gab er mir, wenn auch sehr zögerlich, sein Rad und ab ging's nach Hilpoltstein. Rein ins Haus, griff in den Rucksack, aufs Bike und schon war ich wieder am Schwimmstart. Dem Mann war die

Erleichterung anzusehen, mir aber auch, nur dass ich nun aussah, als ob ich gerade vom Schwimmtraining käme und mein Handtuch vergessen hätte. Egal, 5 Minuten hatte ich noch Zeit um die letzte Tasche abzugeben, was auch ausreichend war. Es ging mir jetzt besser, hatte ich doch nun auch das Aufwärmen gespart.

Der erste Startschuss fiel und die Profis pflügte schon durchs Wasser. Nachdem ich noch Dixie hallo sagte, zog ich meinen Neo an und begab mich in die Startbox, wo ich an diesem Morgen erstmals auf Thomas traf. Meine Nervosität stieg. Gleich war es soweit. Während der gesamten Vorbereitung war dieser Moment ganz weit weg. Auf der anderen Seite war ich auch froh, dass es nun endlich losging. Dennoch fragte ich mich, ob es die richtige Entscheidung war, schon in diesem Jahr bei einer Langdistanz teilzunehmen, startete ich doch erstmals im letzten Jahr in den Triathlonhochburgen Staudt, Dreikirchen und Mörsbach. Thomas (dem die Anspannung ebenfalls anzumerken war) und ich motivierten uns noch mal gegenseitig und dann hieß es auch schon ab ins Wasser zur Startlinie. Meine Adiletten, die mich bereits 20 Jahren während der Fußballzeit auf allen Bolzplätzen im Westerwaldkreis begleiteten, sagte ich nun good bye und stellte sie an das Absperrgitter. Ein Wiedersehen war unwahrscheinlich (abwarten).

Nachdem ich an der Startleine angekommen war, wurde Thomas Ritschel ausgerufen. Ich schaute mich um und sah wie sollte es anders sein, Heiko schnappte sich von einem Zuschauer ein Gigaphone und spielte den Ansager, da er mit den beiden Pferden aus seinem Stall noch ein Fotoshooting veranstalten wollte. Nachdem die Digitalkamera klickte, klickte auch der Startpistole und es ging los. Trotz Gerangel am Start, kam ich ganz gut weg, fand aber leider keinen, an dem ich mich richtig dranheften konnte. Nach etwa 500 Meter wurden bereits Schwimmer aus der vorhergehenden Startgruppe eingeholt, bevor es dann zur ersten Wende ging. Ich hatte ein gutes Gefühl, bis ich nach etwa 2500 Meter ein Zwicken in beiden Waden spürte. Oh Schreck!!! Als ich bereits dachte ich hätte dieses Problem im Griff, das Gleiche wieder. Ich versuchte den Beinschlag etwas zu reduzieren was sich auch positiv auswirkte, bis zur zweiten Wende, wo ich einen Krampf in der linken Wade spürte. Nachdem ich nach der Wende wieder etwas meinen Rhythmus gefunden hatte, war lediglich ein leichtes Zwicken zu spüren, aber es ging weiter. Allerdings war ich etwas besorgt, denn ich wusste nicht wie sich das beim Radfahren und vor allem später beim Laufen auswirken würde. Noch nicht richtig nachgedacht, hatte ich auch schon das Schwimmziel vor Augen. Nach 1:03:27 Std. raus aus dem Wasser, Beutel geschnappt und rein ins Zelt zum Umziehen, was dank der Helfer sehr zügig ging. Nun ging es auf die Radstrecke, an dessen Anfang ein junger Mann stand, der wie am Spies schrie und den Destroyer anfeuerte. Na klar, Heiko mein Freund, der Stimmung machte ohne Ende und mich bis in die Haarspitzen anfeuerte. Schon jetzt ein Dankeschön dafür.

Meinen Tacho stellte ich von Beginn auf den Durchschnittswert, um etwa einen Anhalt zu haben, wie lange ich etwa brauchen werde. Dies stellte sich als gute Entscheidung heraus, denn der dort erscheinende Wert wurde immer mehr zum Motivator. An der ersten Verpflegungsstation wollte ich die Radflasche in die Halterung stecken und wie sollte es anders sein, fiel sie mir aus der Hand und ich musste mit der bereits im Vorfeld gefüllten Lenkerflasche auskommen. Nach einigen Kilometern und auch während der gesamten Radstrecke machten sich aber schon wieder meine Waden bemerkbar. Gott sei Dank wurde dieses Zippen aber nicht stärker, so dass ich während der gesamten Radstrecke nicht weiter gehandicapt war. Allerdings war ich etwas besorgt, ob dies auch beim Laufen so blieb.

Da ich reintrat, „was gibste, was haste“, überholte ich die Cannondales, Cervelos, Canyons mit ihren Scheiben und Carbonlaufrädern, also die vielen High-Tec-Esel, die ich noch in der Wechselzone bewundert hatte. Mister Sigma zeigte mir, dass ich recht zügig unterwegs war, allerdings hatte ich noch keinen Anstieg hinter mir. Da ich den Streckenverlauf nicht kannte, wusste ich lediglich, dass einige Berge zu bewältigen waren, dessen Namen mir nicht bekannt waren. Fast an der gesamten Strecke waren Zuschauer, die jeden Teilnehmer toll anfeuertem,

was zusätzliche Motivation brachte. Zu Beginn eines Anstieges war da Tanja, Erika und Metta, die mich toll anfeuerten. Da war aber auch der kleine Bekele aus Niederelbert, der leider auf Grund einer Verletzung selbst nicht starten konnte und feuerte mich an, wie ein Matador seinen Stier in der Arena. Nachdem ich diesen Anstieg hinter mich gelassen und bereits die Liegeposition wieder eingenommen hatte, kam ich erneut an den Fuß eines Berges, wo es auf einmal extrem laut wurde. Was war das? Ich hob meinen Kopf und schaute nach oben. Das war er also. Bis daher kannte ich keinen Berg mit Namen, aber dies konnte nur der viel besagte Solarer Berg sein. Ein Meer von Menschen, das durch einzelne Radfahrer geteilt wurde. Da musste ich nun hoch. Da ich während der gesamten Radstrecke vorne mit dem großen Blatt fuhr, schaltete ich auch hier nicht runter und lies mich von den Zuschauern hinauf peitschen. Als ich oben war, lief mein Hinterrad unrund, ähnlich einem Speichenbruch. Schnell stellte sich aber heraus, dass ich den Anstieg offensichtlich über meine Kräfte hinaus, zu schnell hochfuhr. Das einzige, was in diesem Moment unrund lief, war lediglich ich und nicht mein Hinterrad. Schnell erholt, fuhr ich durch Hilpoltstein, wo auch unsere beiden Gastfamilien an der Strecke standen und mir zujubelten. Die erste Radrunde war geschafft. Was für eine Durchschnittsgeschwindigkeit, ich konnte es kaum fassen. Ob ich das eine weitere Runde durchhalten kann oder habe ich bereits jetzt überzockt? Weiter gings, die ganze Sch... noch mal, sagte ich mir. Da ich die Strecke bereits etwas kannte, wusste man nun auch, wo die „bitte lächeln“-zurufenden Fotografen standen, wo der Feuerwehrmann an der Strecke mit seinen wohl riechendem Grill stand und natürlich wo meine Westerwälder Begleiter standen. Heiko, der weiterhin so emotional anfeuerte, merkte auch, dass ich bis dahin recht zügig unterwegs war und fieberte so mit, als würde er selbst auf dem Rad sitzen. Da es bis dahin gut lief, wollte ich keine unnötige Zeit verlieren. Allerdings hätte ich eine Pause gebraucht, denn für die Sache, die ich bis dahin so auf dem Rad noch nicht probiert hatte, hörte ich lediglich von einem H. aus N.. Bei der nächsten Abfahrt, bei der ich auf der ersten Runde mit 70 km/h hinunterfuhr, versuchte ich es und ich muss sagen auch hier „lief es gut“.

In Hilpoltstein, bei km 165, hörte ich dann von hinten schnauffende Cosmic Cabon-Laufräder näher kommen. Ich konnte zunächst nur einen graumelierten Herrn erkennen, der mich spielend überholte, wie Armstrong den Ulrich am Samstag und der mir zurief, „dass ist unser Tag“. Ich erkannte schnell, dass es Iron-Tommi war. Heiko, der unweit weg stand rief mir zu, dran zu bleiben. Da ich merkte, die letzten Kilometer etwas nachgelassen zu haben, war dies eine gelungene Motivationspritze und ich versuchte an dem Kreismeister im Boxen aus dem Jahr 1974 dran zu bleiben, was mir auch gelang. So hatten wir zwischendurch sogar noch etwas Zeit für einen kleinen Plausch. Gemeinsam kamen wir dann in die zweite Wechselzone und ich konnte meinen Augen nicht trauen, als ich meine Radzeit von 5:01:13 Std sah, eigentlich unvorstellbar, für einen „Fußballfuzzi“, wie Markus immer sagt. Im Wechselzelt saß mir der Mann aus Eisen gegenüber, der angibt, wegen dem Triathlonsport für keine weiteren Hobbys Zeit zu haben, und wir begaben uns fast zeitgleich auf die Laufstrecke. Tommi ging aber bereits vom Start an ab, wie „Schmitz-Katz“, so dass ich Bedenken hatte, ob er dieses Tempo ohne Abbruch überhaupt halten kann. Allerdings hat er mich und ich glaube auch sich selbst eines Besseren belehrt und hat allen gezeigt, was ein bald M45-er im Stande ist, zu leisten.

Ich nahm mir fest vor, mein eigenes Rennen zu laufen und mich durch nichts davon abbringen zu lassen, was zunächst auch gut gelang. Mein Puls, bewegte sich während der gesamten Laufstrecke zwischen 140 – 150 Schläge (146er Durchschnittspuls/Maxpuls 168 während des gesamten Wettkampfes), so dass ich selbst über einen Schnitt von etwa 4:30 min überrascht war. Noch fand ich Freude am Laufen, was sich aber bis Kilometer 13 – 25 schnell änderte, denn da war es wieder, das Zippen in den Waden und ich bemerkte eine Blase am rechten Fuß. Zudem verschlechterten sich meine Durchschnittszeiten. Da immer mehr Teilnehmer ausstiegen oder gingen, hieß es nun, Motivationshilfen zu finden und vor allem die

körperlichen Mängel in den Griff zu bekommen. Wie sollte ich das aber hinkriegen, war da doch Gebot Nr. 1, nichts im Wettkampf zu essen oder trinken, was man nicht vorher im Training ausprobiert hat, also keine Experimente. Was aber tun, wenn man noch etwa 30 km vor sich hat und unbedingt finishen will? Da half nur eins, diese goldene Regel muss gebrochen werden. So trank ich an den kommenden Verpflegungsstellen abwechselnd Iso, Cola, Wasser, aß Melone, Riegel, Banane und nahm zwei verschiedenen Gels. Offensichtlich hatte ich an diesem Tag einen Saumagen, denn es ging nach Kilometer 25 wieder besser. Von da an lief es wieder runder, der Zielgedanke kam näher und auch die Zeiten wurden wieder besser. Durch mehrere Wechsellpunkte auf der Strecke begegnete ich mehrmals Thomas, der wie ein Uhrwerk lief und mich auch zunehmend motivierte. Bei Kilometer 32 sah ich auf die Uhr, die 8:41 Std. zeigte und ich dachte nur, unglaublich. Bei Kilometer 36 ging mir durch den Kopf, „auf der Bahnstrecke auf der ich oft trainiere, nur noch bis zur Brücke und zurück“, also gar nicht mehr weit. Es war auch nicht mehr weit, denn als ich auf den letzten Kilometer noch einige Mitstreiter überholte lief ich schon in Roth ein und hörte bereits die Lautsprecher aus dem Stadion. Endlich war ich da und lief in den Hexenkessel ein, von dem ich bereits am Morgen, vor dem Schwimmstart träumte. Eine unbeschreibliche Geräuschkulisse und eine sensationelle Gänsehautstimmung. Zu Beginn des Stadions, stand Heiko der mich zum letzten mal anfeuerte und so mit mir fieberte, als wäre er selbst ins Stadion eingelaufen. Heiko und auch Erika, Tanja und Metta, Danke für Eure Unterstützung an diesem bislang längsten Tag. Es war also nur noch eine Kurve vor mir, bis zum Zieleinlauf und dann war es geschafft. Ich genoss es, dass die ganzen Zuschauer mir und den anderen im Ziel einlaufenden Finishern zujubelten. Kurz vor der Ziellinie ließ ich dann meinen Gefühlen freien Lauf und schrie die ganze Anspannung und Entbehrung der letzten Wochen und Monate heraus, denn ich konnte es kaum fassen dass nun alles vorbei sein sollte. Es war aber so. Ich hatte es geschafft, ein unbeschreibliches Gefühl und in meinen Augen, in einer unglaublichen Zeit von 9:29:32 Std., auf die ich sehr stolz bin. Ein genau so schönes Gefühl war aber auch, als ich die Ziellinie vor Augen hatte und dahinter denjenigen sah, mit dem ich das letzte halbe Jahr wohl mehr Stunden verbrachte als mit meiner Frau Monika. Genau es war Thomas, der mit einer sensationellen Zeit von 9:22:27 Std. finishte und der dort mit offenen Armen auf mich wartete. Im Ziel fielen wir uns in den Arm und freuten uns gemeinsam über einen, wenn auch mit Glück behafteten, perfekten, bislang längsten Tag.

Nachdem wir uns die Glückwünsche von unseren Begleitern und die Finishermedaille abholten, ging es zur Massage. Da war ein neues Problem. Wo war der Kran, der mich auf die Massagebank hebt, geschweige nachher wieder runter holt? Dieser Auf- bzw. Abstieg glich eher einem alten Mann, als einem frisch gebackenen „Ironman“.

Nach dem Carboloadung und der Dusche gings dann zur Radabholung. Kurz nach der Radübernahme kam ich an einer Stelle mit einem Schild „Fundsachen“ vorbei und ich traute meinen Augen kaum. Da standen sie wieder. Genau, meine Adiletten, von denen ich mich doch am Schwimmstart schweren Herzens trennte. Das Glück war an diesem Tag ganz klar auf meiner Seite. Zur Belohnung fuhren Tomas und ich, zusammen mit unseren Begleitern, noch mit dem Rad bis nach Hilpoltstein, wo wir an diesem Abend noch etwas zu feiern hatten.

Nun hoffe ich, dass es am Sonntag für Euch Jens, Stefan und Markus in Frankfurt genauso gut läuft. Mich hat zumindest jetzt so das Fieber gepackt, dass ich am Sonntag an der Laufstrecke stehe und Euch anfeuern werde. Viel Glück, ihr drei.

The Destroyer