

Der längste Tag: Fast das Aus und am Ende doch „Aloha!“

Für Jürgen Fries, POK bei der PAST Montabaur, geht ein Traum in Erfüllung. Der begeisterte Triathlet fliegt Mitte Oktober zum „Ironman“ nach Hawaii, der WM im Triathlon. Das Ticket für das härteste Rennen der Welt holte er sich am 1. Juli bei der EM in Frankfurt. Dort landete er mit 9:18:31 Stunden auf Platz 70 unter 2121 Teilnehmern. 2006 wäre er mit dieser Zeit Europameister in seiner Altersklasse M35 geworden. Aus Frankfurt hat uns Jürgen Fries einen packenden Erlebnisbericht mitgebracht:

Samstag, 30. Juni:

Endlich, wir brechen auf nach Frankfurt. Mit Trainingspartner Thomas mache ich mich auf den Weg zu meinem zweiten Ironman. Diesmal habe ich keine Zweifel, ob ich genug getan habe – wie vor zwei Jahren beim Quelle Challenge in Roth. Diesmal habe ich mehr und intensiver trainiert. Alles lief nach Plan, auch wenn das familiär nicht immer einfach war.

Am Langener Waldsee geben wir unsere Räder ab. Als wir die Schwimmstrecke besichtigen und uns über den Streckenverlauf nicht einig werden, steht plötzlich Norman Stadler neben uns: Ob wir gestern nicht bei der Wettkampfbesprechung waren? Wir verneinen. Da bekommen wir die Strecke vom Weltmeister persönlich erklärt. Danach springt Stadler noch mal ins Wasser. Wir fahren ins Hotel nach Mörfelden. Auf dem Weg dorthin überholen wir den Hawaii-Sieger von 2005, der sich noch eine Radler-Runde gönnt. Ich bleibe dabei: Heute nicht mehr. Hab genug trainiert! Oder vielleicht doch nicht??

Sonntag, 1. Juli

Um 03.00 werde ich wach, eine Stunde früher als die drei Wecker, die wir uns gestellt haben. Heute ist der Tag, auf den wir seit Monaten zugearbeitet haben. „Der längste Tag.“ Auf jeden Fall ankomm-

Das Training für den Ironman in Frankfurt

Beginn:	13. November 2006
Trainingsaufwand:	614 Stunden
Schwimmen:	220 km
Rad:	6138 km
Laufen:	1485 km
gesamt:	7843 km
(entspr. Rundreise Mainz – Athen – Rom – Paris – Kopenhagen – Warschau – Mainz)	

men auf dem Frankfurter Römer, vielleicht sogar mit einer neuen persönlichen Bestzeit! Wichtiger noch: das Ticket nach Hawaii, der Traum eines jeden Triathleten! Heute könnte er wahr werden. 04:30 Uhr: Frühstück. Toast und Honig, dazu Wasser. Alles von zu Hause mitgebracht. Sicher ist sicher. Wir fahren zum Schwimmstart, suchen unsere Räder. Beide Luftpumpen versagen – fängt ja gut an! Erst die Pumpe eines Mitstreiters haucht meiner „Maschine“ genug Leben ein. Auch die anderen High-Tech-Räder sind für den Ausritt bereit.

06.40 Uhr am Schwimmstart: Die Anspannung ist enorm. Ich spüre, dass meine Ansprüche diesmal höher sind als vor zwei Jahren in Roth. Der See liegt im Morgenlicht wie eine verspiegelte Herausforderung. Keine Welle – klasse. Nur seine Wassertemperatur, 19,8 Grad, ist nicht berauschend. Das Einschwimmen bis zur Startlinie muss reichen. Zunächst bin ich ganz vorn an der Linie, doch dann gerate ich im Gewimmel immer weiter nach hinten. Es herrscht eine Unruhe im Wasser als würde man Futter in einen Karpfenteich werfen. Ein Blick nach hinten erschreckt mich, aber spornt mich auch an: Mehr als 2000 Teilnehmer warten auf den Startschuss. Nur schnell weg hier, nach vorne!

Gleich nach dem Start trifft mich ein Schlag gegen die Brille: Zum Glück hält sie dicht. Nach der ersten Boje, 100 Meter sind geschwommen, traue ich meinen Augen nicht: Sind wir im See Geneareth? Da laufen einige übers Wasser oder wohl doch übers Ufer, ziehen rechts am dichten Feld der Schwimmer vorbei. Ihr Kopfsprung von der Sandbank verdient Bestnoten. Wo sind die Kampfrichter? Noch beim Frühstück?

Der Wadenzipper bei Kilometer zwei macht mich nervös, ist aber schnell vorbei. Nach kurzem Landgang (auf der legalen Seite) habe ich bei Kilometer 2,5 schnelle Beine gefunden. Nach 1:00:24 Std.



Jürgen Fries auf der Marathon-Strecke: für ihn die Königsdisziplin im Triathlon.