



Ironman South Africa - ein guter Wettkampf ohne Happy End

Liebe Sponsoren, Gönner und Freunde

An dieser Stelle möchte ich Ihnen einen kurzen Bericht über meinen ersten Saisonwettkampf zukommen lassen. Der Wettkampf war neben dem Saisonauftakt auch gleich ein erster Höhepunkt mit dem Versuch der Hawaii-Quali.

Herzlichen Dank für die tolle Unterstützung - ohne diese wär mein aufwendiges Hobby nicht machbar.

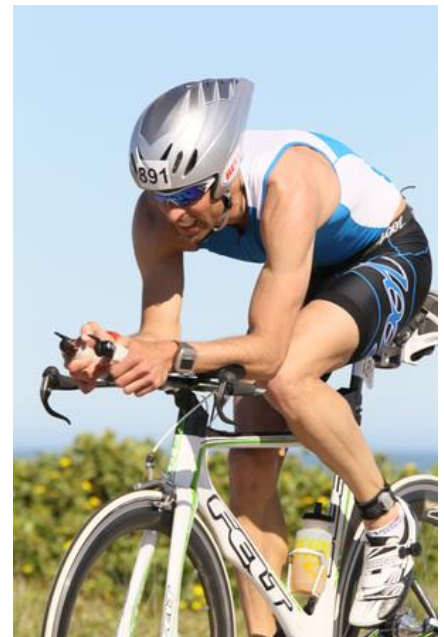
Lesen Sie nun selbst, wie es mir am Kap ergangen ist. Viel Spass!

Da die europäischen Ironmanrennen alle sehr nahe beim Gigathlon liegen, wollte ich meinen Traum einer weiteren Hawaii-Qualifikation in Port Elizabeth in Südafrika verwirklichen. Die 1500 Hawaii-Startplätze werden über die ganze Welt an den verschiedenen Wettkämpfen vergeben. Am Ironman Südafrika waren es 25 Plätze die verteilt wurden. Ich wusste also, dass es schwierig werden würde, die Quali zu holen, hatte aber berechtigte Hoffnungen.

Die letzten Tage vor dem Abflug waren durch die Vulkanasche ziemlich hektisch. Bis am Dienstagmittag wusste ich nicht sicher, ob ich am Abend abfliegen kann oder nicht. Das ganze Unternehmen stand ziemlich auf der Kippe. Schlussendlich waren wir dann bei den Ersten, die von Zürich Richtung Afrika abheben konnten.

Der einzige Ironman auf dem Afrikanischen Kontinent findet in Port Elizabeth, der windy and friendly City, statt. Die Stadt ist auch Austragungsort der Fussballweltmeisterschaft im Sommer und so steht schon jetzt alles im Zeichen der WM. Obwohl Triathlon in Afrika nicht sehr populär ist, standen am Sonntag von den 1850 Startern sehr viele Afrikaner an der Startlinie um die 3.8km Schwimmen, 180km Velo und den abschliessenden Marathon hinter sich zu bringen.

Obwohl ich noch nie so früh in der Saison einen Wettkampf bestritten habe und sicher noch einige Kilometer fehlten, war mein Ziel klar. Ich wollte unbedingt das Ticket für Hawaii lösen und dafür musste ich nach den Erfahrungen der letzten Jahre in meiner Agegroup (ca. 400 Starter) in die Top 4 kommen. Der Start morgens um 7 Uhr war der Beginn eines langen Tages. Die Wetterprognosen versprachen einen sonnigen Tag mit Temperaturen bis zu 30 Grad. Wind hat es hier immer! Das Meer war sehr unruhig und wellig und ich fühlte mich nie richtig wohl. Mit 57 Minuten brauchte ich etwas länger als normal, dies beunruhigte mich aber nicht, denn bekanntlich wird der Ironman nicht im Schwimmen entschieden.





Die Velostrecke bestand aus einer 60km Runde, die dreimal zu absolvieren war. Sie war hügelig und windanfällig, der Asphalt eher rau, was der Rolleigenschaft nicht entgegen kam.



Ich versuchte einen guten Rhythmus zu finden, meine Beine fühlten sich aber nicht sonderlich gut an. Irgendwie schaffte ich es, die 180km in meiner erwarteten Zielzeit hinter mich zu bringen und wechselte als Vierter meiner Altersklasse aufs Laufen. Ich war trotz einiger Zweifel immer noch im Plan. Auf dem Laufen fühlten sich meine Beine super an und ich konnte ein gutes Tempo anschlagen. Ich verliess die Wechselzone mit der führenden Frau, der Schweizerin Caroline Steffen und zusammen machten wir uns auf die 42km. Ich freute mich und war positiv eingestellt, dass der Tag gut enden würde. Bis Kilometer 23 lief alles ausgezeichnet, obwohl sich meine Begleiterin nach ca. 16km verabschiedet hatte und ein schnelleres Tempo lief. Ziemlich plötzlich begann eine un-

erwartete Krise und das gute Gefühl war weg. Bei jedem Schritt verkrampfte meine Bauchmuskulatur und so war an ein Laufen nicht mehr zu denken. Innerlich stellte ich mich bereits auf einen 20km Fussmarsch ein und die Frage was ich hier eigentlich tue stellte ich mir mehrmals. Hawaii war zu diesem Zeitpunkt in weite Ferne gerückt. Irgendwie löste sich der Krampf und so konnte ich die letzten 14 Kilometer wieder einigermaßen zügig laufen. Vorher war ich Dritter, doch wie viele Athleten haben mich unterdessen überholt? Ich hatte die Übersicht verloren und wusste nicht wo ich stand. Schliesslich lief ich nach 9h36 Minuten als 5. meiner Altersklasse ins Ziel. Einmal mehr wurde mir aufgezeigt, dass der Ironman eben sehr lange ist und erst auf der Finishline entschieden wird.



Die Frage ob es für die Quali gereicht hat, konnte niemand beantworten - es war nicht definitiv bekannt, wie viel Plätze nun wirklich in meiner Kategorie vergeben würden.

Bei der Hawaii Slotvergabe am Tag danach stellte sich dann heraus, dass es dieses Jahr nur zwei Startplätze in meiner Agegroup geben wird und ich somit die Quali klar verpasst hatte. Die leise Enttäuschung wich bald der Gewissheit, trotzdem ein gutes Rennen gezeigt zu haben und es für Hawaii halt eben einen top Tag braucht. Ich weiss, dass ich es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals versuchen werde - Hawaii bleibt ein Traum.

Nach einer kurzen Regenerationsphase werde ich mein Training bald wieder aufnehmen. Mein nächstes grosses Ziel ist der Gigaathlon, der dieses Jahr in der Region Thun als zweitägiger Wettkampf durchgeführt wird.