

IM Lanzarote 2013

Im Trainingslager 2012 auf Lanzarote nahm das Schicksal am Nachmittag bei einer Tasse Kaffee an der Poolbar seinen Lauf. Einige Bekannte fingen an: „Wir starten nächstes Jahr wieder auf Lanza, willst Du nicht auch, wird bestimmt lustig...“, usw, usw. „Natürlich nicht, ich bin doch nicht bescheuert! Viel zu steil, viel zu windig! Niemals!“ 3 Monate später war ich angemeldet.

So stand ich also am 18.05.2013 in Puerto del Carmen früh um 5:30 in der Wechselzone und zwängte mich in den Neo. Irritiert blickten Angelika, die mich dankenswerterweise wieder begleitete (und dank des TV Windecken Outfits mein Leuchtturm an diesem Tag war) und ich gen Himmel: Entgegen aller Erwartungen regnete es im Mai auf Lanzarote. Nun gut, sicher nur ein Schauer.

Also Verabschiedung durch den Zaun und ab in Richtung Schwimmstart. Ironman üblich ist das ein Massenstart, in diesem Fall ein Landstart. Da die erste Boje nach 160m eine Linkskurve einleitet sortiere ich mich recht weit nach hinten. Ich bin kein guter Schwimmer, deswegen will ich mich aus der Keilerei raushalten. Eine sehr gute Idee, wie ich hinterher von meinen Mitstreitern erfahre.

Das Meer ist ruhig, und ich kann die erste Runde weitgehend ungestört vor mich hinschwimmen. Nach 40 Minuten begeben sich nach einem kurzen Landgang auf Runde 2. Mit der Zeit bin ich zufrieden und die 2. Runde läuft auch nicht schlecht. Ausnahmsweise komme ich fast krampflos aus meinem Neo (für alte Männer gab es Liegen zum hinsetzen ;-)) und ich trabe zum Rad.

Ungläubig schaue ich mich um: Bin ich durch die Zeit nach Frankfurt 2011 gereist? Es ist kühl, es ist nass, es regnet! Genervt setze ich mich auf den nassen Sattel und verfluche mein optimistisches Outfit. „Es kann nicht kalt sein, es ist Lanza, es ist Mai, es ist nicht kalt!“ Das rede ich mir die nächsten 20km ein und versuche locker zu fahren. Ich kenne die Strecke und weiss, dass das Rennen erst ab km 90 losgeht.

Allmählich lässt der Regen nach, ich fahre vor mich hin und freue mich jedesmal, wenn ich unser Begleitteam an der Strecke sehe. Unser Reiseveranstalter ist mit einem Bus und den Begleitpersonen an verschiedene Stellen der Strecke gefahren. Dort wurde dann jedesmal ein Riesenspektakel veranstaltet, sobald jemand aus der Reisegruppe vorbeikam. Sehr schön und motivierend. Der berüchtigte Wind hält sich, im Vergleich zum Trainingslager im Februar, deutlich zurück und so komme ich ganz gut voran. Highlight des Tages ist km 105, bei der Eigenverpflegung. Ich habe eine Dose Cola übrig und frage in die Runde: „Anybody wants a Coke“? Ein Mexikaner fällt mir fast um den Hals: „Really?“ Es stellt sich raus, dass er gerade zu seinem Bruder gesagt hatte, dass jetzt eine Cola toll wäre. Und dann kam der Typ vom TVW. Das sollte Werbung für den TVW in Mexiko gewesen sein :-)) Meine gebunkerte Verpflegung verliere ich leider bei der Abfahrt vom Mirador del Rio wg. des schlechten Asphalts, aber ansonsten geht es recht flüssig weiter Richtung T2. Die 2500 Höhenmeter sind also fast geschafft!

Nach völlig unerwarteten 7:04 auf dem Rad komme ich wohlbehalten und ohne Panne in die Wechselzone. Da begeh ich, wie mir 2 Wochen später bewusst wird, meinen einzigen, echten Fehler des Tages. Mein Ziel war die ganze Zeit, dass ich im Zeitlimit von 17h finishe. Als Optimum hatte ich mir eine Zeit von 15h ausgerechnet. Jetzt stellte ich fest, dass ich für dieses Ziel noch gute 8 Stunden Zeit hatte. Einen Marathon in 8 Stunden? Null problemo. Leider habe ich übersehen, dass aktuell eine Sub 13 noch im Bereich des möglichen gewesen wäre. So ist die Luft leider ein bisschen raus und zwischen km 20 und 25 gehe ich spazieren. Erst danach läuft es wieder ein bisschen besser, die Krämpfe gehen weg und mich stört der Gegenwind und die kleinen Hügel an der Promenade nicht mehr so sehr. Unsere Crew macht weiter Superstimmung wenn wir an unserem Hotel (direkt an der Laufstrecke) vorbeikommen und irgendwie vergeht die Zeit wie im Flug.

Dann ist es soweit: Der Zieleinlauf naht und nach 13:39 darf ich mit Zielband (das wird hier für jeden Finisher hochgehalten) ins Ziel einlaufen. Geschafft, klasse, nie mehr!

Mein Magen wird noch einer kleinen Belastungsprobe unterzogen, aber die Paella, das Salamibrötchen in Verbindung mit einem Kaffee muss er jetzt aushalten. Der Kopf will es!

Warum nie wieder? Es lief gut, das Wetter war ok, bessere Bedingungen bekomme ich dort wahrscheinlich nicht mehr.

Hinweis: Wer das „Hawaii des kleinen Mannes“ noch machen will, muss sich wohl beeilen. Gerüchte besagen, das 2014 das letzte Mal sein soll. Grund: Lizenzgebühren der WTC.