

Zwei mal Hawaii ist einmal Emsdetten

Dieses von den Helfershirts grüssende Motto signalisiert dem geneigten Triathleten, was sich die 48 Starterinnen und Starter im Nordrhein Westfälischem Emsdetten vorgenommen haben:

Einen Triathlon über die doppelte Ironman Distanz, das bedeutet:

7,6 km Schwimmen, 360 km Rad fahren und 84,4 km laufen.

Start ist Samstags um 07:00, Zielschluss am Sonntag um 17:00, insgesamt habe ich also 34 Stunden Zeit, um diesen Wettkampf zu absolvieren.

Für Schwimmen und Radfahren gibt es separate Zeitlimits, wobei mir das Rad fahren die meisten Sorgen bereitete.

Die Devise lautete daher: Wenn ich es bis zum laufen schaffe, komme ich irgendwie durch!

Bei einem Double ist einiges anders als bei anderen Veranstaltungen über die Ironman Distanz:

Das Schwimmen findet im Schwimmbad statt, das heisst also 152 Runden à 50m.

Dankenswerterweise gibt es dafür Bahnzähler.

Rad fahren und laufen findet ebenfalls auf kurzen Runden statt, anders wäre das für den Veranstalter fast nicht zu machen.

Für den Athleten hat es den Vorteil, dass er regelmässig bei seiner unverzichtbaren Crew vorbeikommt.

Verpflegung ist beim Schwimmen und Rad fahren nämlich Athletensache.

Die Runden werden über den obligatorischen Chip gezählt, als Sicherheitsnetz gegen Technikausfälle wie 2013 gibt es auch hier fleissige Rundenzähler.

Meine Crew bestand aus Angelika, schon beim eintreffen am Wettkampf Ort sehe ich, dass ich ein Anfänger bin:

Wohnmobile, Zelte, individuelle T-Shirts für die mindestens 5 Mann starke Crew - wir sind nur mit einem Plastik Klappstuhl, einer Tüte Ersatzklamotten und einer Kühltasche ausgestattet.

So fehl am Platz habe ich mich seit meinem ersten Ironman nicht mehr gefühlt.

Das wie üblich alle anderen Teilnehmer deutlich fitter als ich selbst aussahen, versteht sich von selbst. Erwähnte ich bereits, das ich mein Training für völlig unzureichend hielt? Alles wie immer.

Nun ja, Unterlagen abholen, Gebühren zahlen, auf die Pasta Party und die offizielle Eröffnung warten.

Die Nudel Party ist auch für die Begleiter erfreulich günstig, geht doch! Übrigens sehr leckeres Nudelbuffet.

Auch neu: Hier werden alle Starter namentlich auf die Bühne gerufen, jeder wünscht jedem viel Erfolg und es gibt ein schönes Gruppenbild.

Zur Beruhigung der Nerven trägt das natürlich auch nicht bei, "Pirates of the Carribian" erzeugt Gänsehaut Atmosphäre, es ist ein schönes Erlebnis, auch wenn ich mehrfach schlucken muss.

Nach halbwegs gut verbrachter Nacht geht es ohne Kaffee und mit den obligatorischen Honigweissbrot zum Start. Das Hotel konnte sich trotz einiger Teilnehmer nicht zu einem frühen Frühstück durchringen, deswegen muss es mal ohne Koffein gehen.

Entspanntes Einchecken (Kampfrichter? Welche Kampfrichter?), in den verpflichtenden Neo schlüpfen und ab zur zugewiesenen Bahn.

Der Neo ist trotz halbwegs warmen Wasser vorgeschrieben, man ist ja nun schon eine Weile im Becken unterwegs. Trotz gelegentlichem Sonnenschein werde ich auch nicht gekocht.

Auch hier wieder bemerkenswert: Auf der Bahn begrüßen sich die Athleten gegenseitig, wünschen sich mit Handschlag viel Erfolg und man versucht rauszufinden welche Zeiten wohl zu erwarten

sind damit wir uns von Anfang an richtig aufreihen. Es ist ein Miteinander, kein Gegeneinander. Ich sortiere mich in die Mitte und dann gehts auch schon los. Nach einiger Zeit finde ich einen gemütlichen Wasserschatten an Position 2 und ziehe meine Runden.

Zu meiner Verblüffung kann ich diesen Mitstreiter auch irgendwann überholen und habe damit zum ersten Mal in einem Wettkampf den Luxus vorneweg zu schwimmen! First out of the water, wenn auch nur auf "meiner" Bahn, aber immerhin.

Ich halte mich an meinen Verpflegungsplan und hoffe, dass sich das menschliche Bedürfnis, das sich bei mir gerne im Wasser meldet, bis zum Ende hinauszögern lässt.

Tut es zum Glück, auch wenn das zu einer hektischen ersten Runde auf dem Rad zum einzigen Dixie führt... "Laufen lassen" im Neo muss man wohl auch üben, ich kanns nicht :-)

Damit sind wir schon beim Rad fahren. 76 Runden à 4,75 km. Klingt schräg, ist es auch.

Die Strecke ist weitgehend flach, aber nur weitgehend. Unglücklicherweise gibt es gerade auf der leichten Steigung fiesen Gegenwind. Gut, das ist dann halt so. Nicht schön aber damit lässt es sich irgendwie leben. Wie üblich beginnt es nach einiger Zeit zu regnen, das kenne ich ja mittlerweile auf der Langdistanz. Vorteil: Der Wind lässt nach. Nachteil: Der hochgeschleuderte Dreck führt zu hässlichen Geräuschen an der Kurbel. Na ja, sind ja nur 8 Stunden schabendes Geräusch.

Der Regen fällt zum Glück mit der Mittagspause meiner Crew (Angie) zusammen. Wenigstens ist sie dann im trockenem. Die Streckenposten schert das Wetter überhaupt nicht, die machen Party als gäbe es keine Morgen, sensationell. Auch schön: Die Strecke ist nun wirklich flach und würde zum Windschatten fahren einladen. Ich kann das zu keiner Zeit feststellen! Ich habe noch nie ein solch faires Rennen erlebt, toll! Kampfrichter gibt es auch hier nicht, die braucht auch kein Mensch.

Um 21:00 montiere ich pflichtgemäß Licht ans Rad und ich absolviere meine letzten Runden. Toll begleitet von einer Gruppe junger Supporter die, wenn auch "Captain Morgan" unterstützt, bis tief in die Nacht vor Ort sind. "Ich komme noch 5 mal bei euch vorbei" – "Kein Problem Thorsten, wir warten auf dich!" Noch nie habe ich so oft meinen Namen gehört.

Kurz vor Mitternacht ist es dann soweit. Höchst unzufrieden mit meiner Radzeit steige ich von meinem Rad und begeben mich in Richtung Wechselzelt. Angie schicke ich umgehend in Richtung Hotel, irgendjemand muss ja schliesslich schlafen. Ja nun, jetzt sind es noch 84 km (60 Runden à 1,4 km), hatte ich nicht gesagt: "Wenn ich es zum laufen schaffe komme ich durch!"? Genau das ist der Plan. Die ersten Kilometer laufen erwartungsgemäß gut, kein Wunder, die Beine sind glücklich mal etwas anderes tun zu dürfen. Natürlich legt sich das irgendwann. Interessanterweise werde ich in der Nacht bis auf Rang 17 vorgespült, das bekomme ich eine Zeitlang nicht aus dem Kopf, auch wenn es völlig bedeutungslos ist. Später falle ich Platz für Platz zurück (Platz 22 am Ende) aber das ist nun wirklich nicht schlimm. Ich drehe also meine Runden, genieße die klare, angenehm kühle Nacht und setze einfach immer einen Fuss vor den anderen. Ich wechsel hier auch endlich mal ein paar Worte mit dem einen oder anderen Mitstreiter. Man kommt halt öfter aneinander vorbei. Ersttäter, Mehrfache Deca Ultra Triathlon Finisher, Dänische Sportfreunde, es ist alles dabei. "Ab jetzt ist es eine Geduldsprobe" – Dieser Satz eines Mitstreiters trifft es genau.

Irgendwann, nach unendlich vielen Gels, Kartoffeln, Red Bull Colas ist es soweit: Ich werde mit der Deutschland Fahne auf die letzte Runde geschickt. Angie begleitet mich, das machen alle Teams so, denn ohne die Crew Unterstützung (hier: Angie) mag ich mir das nicht vorstellen. Durch den Einlaufkanal und das Athletendorf geht es ins Ziel: Nach 29 Stunden und 2 Minuten passiere ich das Zieltor. Geschafft, ich bin ein Double Finisher!



Fazit: Ohne Angie hätte ich das nie geschafft! Die Unterstützung an der Strecke war nicht mit Gold aufzuwiegen, DANKE! Nochmal? Hm, vielleicht, wenn Emsdetten 2017 die WM ausrichtet denke ich drüber nach. Und wenn ich den, dem ich die Teilnahme "zu verdanken" habe auch dazu überreden kann. Die Orga, die Helfer, das war alles toll.

Noch länger, also den 3-fach in Lenshan? Nein! Das übersteigt mein Vorstellungsvermögen endgültig.

Für die Statistik:

Schwimmen	2:36:55	Super!
Rad	14:16:18	Ganz schwach!
Laufen	12:09:42	Na ja....
Gesamt:	29:02:53	Zufrieden
Platz 22 von 44		Nix zum meckern :-)