

Lanzarote war geiiii!!! Ich bin mit einer Zeit von **10:26:33 h Gesamt-66.** und **7. meiner Altersklasse** geworden! Das ist die direkte Quali für Hawaiiijaiijai!!! Wegen chronischem Geld- und Urlaubsmangel ist aber eine Reise nach Big Island in diesem Jahr leider nicht drin. Dazu später mehr, jetzt erst mal zum kleinen Bruder von Hawaii – **LANZAROTE**.

Da wir uns mit der bergigen und windigen Kanareninsel bereits im Januar während des Trainingslagers vertraut gemacht haben, waren auch die harten Bedingungen keine Überraschung mehr. Trotzdem hatten wir im Vorfeld des Ironman 'ne Menge Respekt. Angereist sind wir erst am Dienstag, da Christian und ich uns gerade mal 1 Woche Urlaub aus den Rippen schneiden konnten. Ich musste zudem noch 2 Tage unbezahlten Urlaub nehmen, weil mein Resturlaub schon wieder für das nächste Trainingslager 2003 aufgespart werden muss. Na ja, will mich ja auch keinesfalls beklagen, denn Urlaub hatte ich ja bereits im Rahmen des Lanzarote-Trainingslagers und über Ostern in der Heimat im Hotel „Mama“-;) Trotzdem, ist schon irgendwie blöd, dass der ganze Urlaub für Triathlon draufgeht und ich jetzt auch noch weniger Kohle auf dem eh spärlichem Gehaltsscheck finde.

Egal, Lanzarote ist ähnlich wie Hawaii sehr, sehr extrem in seinen Bedingungen. Das schlägt sich auch regelmäßig auf die Siegerzeiten nieder, die alles andere als in Nähe der 8-Stunden Marke liegen. Die Tage vor dem Rennen waren relativ entspannt. Auch wenn ich das Gefühl hatte, mich hier keinesfalls zu qualifizieren, da die Teilnehmer ziemlich elitär daherkamen. Wow, die sahen ziemlich zäh und professionell aus. Einige Gesichter kannte ich inzwischen von Hawaii und das waren wirklich gute Leute! Aber Stress will ich hier eigentlich gar nicht erst aufkommen lassen und wir werden sehen, wie die Generalprobe läuft. Eigentlich zählt das nächste Jahr, wenn ich bei Erreichen eines Qualiplatzes auch wieder eine Teilnahme beim Ironman Hawaii plane. Aber ich werde dieses blöde Gefühl nicht los, zuwenig trainiert zu haben. Roth war immer im Juli und jetzt soll ich schon knapp 2 Monate vorher auf der Höhe sein!? Aber das Schlimmste war, dass leider niemand von meinen Freunden bzw. Familie mit nach Lanzarote kommen konnte, um mich irgendwie zu unterstützen (liegt ja auch nicht gerade um die Ecke, wie Roth ...). In Roth oder Hawaii waren meine persönlichen Begleiter dabei und ich weiß wie wichtig das für mich ist! Wie komm ich hier bloß zurecht, wenn plötzlich der Mann mit dem Hammer kommt? Diesmal war niemand an der Strecke oder im Zielbereich auf den ich mich freuen konnte... oh Mann, das kann ja was werden! Aber da muss ich auch mal durch und wir werden sehen, was am Ende dabei rumkommt. Das Ding hier wird auf jeden Fall 'ne neue Erfahrung!

Jo, am Samstag um Punkt 7 Uhr haben wir uns dann mit ca. 850 weiteren Triathleten im Atlantik rumgeprügelt. Die übliche Prügelei hielt sich bis zur 1. Boje, dann ging es im relativ normalen Kraustil weiter und ich fühlte mich in meinem neuen Neoprenanzug schon ziemlich gut! Hab' mir den Luxus mal gegönnt und bin jetzt nicht mehr mit dem ältesten Neo im Feld unterwegs. Die 1. Runde war nach 1,9 km beendet und ich blickte auf dem 20m Landgang mal zur Uhr, wie ich so unterwegs war. Booeey, das ging ja fix ... grad mal 27 Minuten (!!!) Bevor man wieder ins Wasser eintauchte, um die 2. Runde in Angriff zu nehmen, war ich begeistert den Christian 5 Meter vor mir zu entdecken (den Schmachthaken übersieht man wirklich nicht ;-). Er war wohl auch überrascht und gab dann auf der 2. Runde noch mal richtig Gas, während ich mich dabei erwischte im 4er Kraulzug unterwegs zu sein. Ich war also richtig schön entspannt und wusste noch was drauflegen zu können. Beendet war die 1. Disziplin dann nach knapp 55 Minuten. Am Ende war so ziemlich allen Athleten klar, dass die 3,8 km wohl doch um knapp 200m zu kurz vermessen waren.

Vom Wasser ging's dann quer über 'n Strand in die Wechselzone. Neo runter, Trikot an, Sunblocker auf die Nase und ab zum neuen Bike – Yessss!!! War wohl einer der wenigen, die sich auf's Radfahren gefreut haben! Das lag in erster Linie an meinem neuen Blümchen-Bike, was ich mir ein paar Wochen vorher gegönnt habe. Das Teil sieht aus wie 'ne Rakete und macht auch richtig schnell! Zumindest glaube ich daran und alleine das hilft schon ungemein! Die ersten Kilometer wurde ich dann permanent überholt und war damit beschäftigt

den Puls nicht zu überschreiten, um ja nicht den typischen Lanzarote-Fehler zu machen und die ersten 90 km zu überzocken. Richtig anstrengend wird die zweite Hälfte, wenn neben dem starken Wind auch noch die vielen Höhenmeter zu überwinden sind! Insgesamt waren das gut 2500 m und nicht allein darum gilt dieser Ironman als der härteste seiner Art! Einige Jungs haben sich bereits nach 50 km verballert und das waren auch die Ersten, die ich anfang wieder einzusammeln. An den Bergen ging bei Einigen gar nix, aber statt mich darüber zu freuen langsam die Plätze wieder gut zu machen, war ich mit mir selbst beschäftigt. Von Beginn an hatte ich in beiden Oberschenkeln in Knienähe heftige Schmerzen und wusste nicht so recht woran das lag. Waren das nun Krämpfe? Verdammte Kacke, wenn das jetzt schon los geht, was soll dann beim Marathon erst werden?? Ich hatte mir rein prophylaktisch 'ne Salzlösung mit auf 's Rad genommen, die ich langsam in die Radflasche umfüllte. Ob 's geholfen hat, weiß ich nicht, jedenfalls wurde es nicht schlimmer. Aber die Schmerzen hinderten mich daran mal richtig Gas zu geben, denn mein Puls sackte oft auf 130 Schläge ab. Am Ende war ich 6:02 Stunden unterwegs, was knapp einem 30er Schnitt entsprach. Wusste das aber im Moment gar nicht so richtig einzuordnen ... Erst mal dieses geile Bike abgeben und weiter ins Wechselzelt, wo ich kein Bock hatte mich lange aufzuhalten!

Der Marathon, mit seinen 4 Runden a 10,5 km, bestand darin sich entweder mental fertig zu machen oder seine Vorteile draus zu ziehen! Man lief erst mal durch 's Ziel ... genau, von der anderen Seite. Zockelte dann gut 5 km direkt an der Promenade unter glühender Sonne dem Wechsellpunkt entgegen, dort gibt's dann 'ne 180° Wende und man torkelt die selbe Strecke wieder zurück. Durch 's vollbesetzte Stadion bis kurz vor 's Ziel (der psychologische Hammer!) und dreht dann auf'm Absatz wieder kehrt ... Es sind ja noch drei weitere Runden! Wie gesagt, ich mach mir kopftechnisch nicht gern das Leben schwer und versuch das positiv zu sehen! Pro gelaufener Runde bekommt man so'n buntes Stoffbändchen um' Hals gehängt und das war für mich die Motivation wieder zu kommen. Hört sich echt simpel an, aber manche sind an diesem Marathon wirklich verzweifelt! Da rennt man fast ins Ziel und muss dann wieder zurück ... stöhn! Das Dumme war nur, dass ich mich nach der 1. Runde verrechnet habe und meinte viel zu langsam unterwegs zu sein. Bei anderen Veranstaltungen findet man eigentlich auch immer 'ne Kilometrierung an der Marathonstrecke, wo man seine Zeiten kontrollieren kann. Die Spaniokels sehen das ein wenig lockerer und verzichten halt darauf! Na super, wie schnell oder langsam bin ich eigentlich unterwegs?? Okay, die Runde ist 10,5 km und ich war nun knapp 47 Minuten unterwegs. Hä? ... is ja voll langsam?!?! Weiß auch nicht was in meiner Birne abging, aber ich war der festen Überzeugung hier beschissen langsam unterwegs zu sein! Hab damit gerechnet, dass das ein ähnlicher Einbruch wird, wie auf Hawaii ... Mehr so'n 4 Stunden Marathon – oh je! Das war dann 'ne echte 2. Depri-Runde, bis ich die abschloss und mal wieder die Zeit kontrollierte. 1:37 Stunden ... wie das denn jetzt?? Bin ja doch nicht so langsam unterwegs, sondern eher ziemlich fix?!?! Oh Immo, so kann man sich wirklich selbst verarschen! Aber geil, ich war wieder mit der Birne gut dabei und bekam auch die leichten Magenschmerzen besser in den Griff, die mich ein wenig nervten. Hab' öfter mal 'n Gang rausgenommen und bin ein wenig lockerer dahingezockelt. Prima, zur Belohnung gab's auch mal wieder so 'n schönes Bändle und nun bin ich über 'n Berg. (oder auch Halbmarathon)

Neben der Bändchenvergabe war Christian das auf der Strecke schon lange wirkliche Highlight, trotz der vielen Zuschauer, die unentwegt angefeuert haben. Eine wirklich schöne Atmosphäre am „kleinen“ Alli Drive! Beim Radeln war ich knapp vor ihm und beim Laufen kam er mir ja immer wieder entgegen, wobei er den Abstand auf insgesamt 40 Minuten vergrößerte. Aber er sah gut aus und ich hatte immer das Gefühl, dass der Kerl bald den Turbo anstellt. Hat er zwar nicht mehr gemacht, aber mit ihm ist auf jeden Fall zu rechnen, denn er hatte endlich mal keine nennenswerten Probleme bei der Nahrungsaufnahme. In den Tagen zuvor hat er sich mehr oder weniger freiwillig auf meine spezielle Wettkampfvorbereitung eingelassen und wenn der Kerl auch noch mehr als 11 Stunden die Woche trainiert, kann ich mich wohl doch noch mal warm anziehen! Egal, Hauptsache wir schaffen nächstes Jahr gemeinsam die Quali für Hawaii!

Alle 1,5 km kommt man an einer Verpflegungsstelle vorbei, wo man sich ausreichend abkühlen kann, trinken sollte und eigentlich noch mal trinken sollte ... Wer das vernachlässigt, wird relativ früh den Bach runter gehen, denn die Hitze ist wirklich gnadenlos! Darum hab ich mir im Vorfeld auch wieder eine Salzlösung in einer Trinkflasche gemixt. Diese wird am Abend vorher abgegeben, mit der Startnummer versehen und dann bei der Selbstverpflegung unter Hunderten anderen gesucht! Hehe, ich wusste, dass das schwierig wird, hatte aber wenig Lust meine Trinkflasche großartig anzupinseln oder mit 'ner ellenlangen Fahne auszustatten. (Ist so Brauch bei einigen Marathonis) Am Abend vorher hab ich mir nach Radlermanier die Beine rasiert und hatte also noch diesen Einweg-Rasierer in der Hand. Dann hab ich noch ein mindestens 10 Jahre altes (verpacktes) Kondom aus meinem Kulturbeutel gefischt und machte beides mit zwei Gummis an die Radflasche. Mal sehen, ob diese Trinkflasche nicht aus den vielen anderen heraussticht! Das Coole war, dass die Kids an der Verpflegungsstelle wirklich Vollgas gaben, um den Athleten möglichst im Laufschrift die Verpflegung mitzugeben, aber es ging beim besten Willen nicht, alle mit der Eigenverpflegung auszustatten. Meine Trinkflasche hatte da 'ne andere Wirkung. Da stand doch tatsächlich so'n Bengel und fuchtelte schon von weitem mit der Flasche rum. Die waren so neugierig, wem diese Flasche gehörte, dass sie sich wirklich bemühten. Überrascht war ich schon, aber wirklich glücklich, nicht ewig lange suchen zu müssen. Jedenfalls gab mir dieser Verpflegungsstand unter Gebrüll meiner Startnummer (CINCO-CINCO-CINCOOO!!!) jedes mal Szenenapplaus und war wirklich begeistert, endlich diesen durchgeknallten Triathleten zu kennen, der sich Rasierer und Kondom mit auf die Strecke nimmt ;-)

Endlich, die 3. Runde ist absolviert und ich bekomme das letzte Bändchen, welches zum Zieleinlauf berechtigt. Aber erst nach den letzten 10,5 km. Eigentlich rechnete ich so langsam mit 'nem Einbruch, weil ich nun doch schon ziemlich lang unterwegs war! Cool, keinen bekommen und am Ende noch mal richtig Gas auf der Zielgeraden gemacht. Jappadappaduuu! Ich darf endlich durchs Ziel laufen!! Mann, welch ein schöner Moment – Freude pur beim Überqueren der Ziellinie und bums ... Lanzarote gefinisht und ich fühl mich GEIL !!!

Am Tag danach ist das Feeling immer noch traumatisch! Besonders wenn man in einer einigermaßen passablen Zeit gefinisht hat, und mit dieser super Platzierung war ich wirklich überrascht. Vormittags geht's dann auch weiter mit dem ganzen Geschehen und man schaut sich die Vergabe der Hawaii-Plätze an. In Roth ist das letzte Jahr für mich der absolute Knaller gewesen, weil ich als vorletzter Nachrücker aufgerufen wurde. Und hier sind wieder die Typen am Zittern und Hoffen, dass es bei ihnen ebenfalls zu 'nem Nachrückerplatz reicht. Bei gerade mal 10 Plätzen in unserer Alterklasse ist das aber auch wirklich kaum wer, der den Hawaii-Platz nicht in Anspruch nimmt. Der Rennleiter ruft Immo Krüger auf, der jubelt auch über diesen Aufruf, erklärt dann aber nicht zu fahren. Schade, schade! Aber ich wusste es ja vorher, daher fiel mir die Absage nicht soo schwer. Außerdem hat ein Triathlet aus Hannover nun die Möglichkeit seinen Traum zu verwirklichen – is doch auch was Geiles!

Ich werde jedenfalls im nächsten Jahr versuchen mich wieder auf Lanzarote zu qualifizieren, denn das Rennen hat wirklich was. Außerdem haben die Jungs erklärt im nächsten Jahr dabei zu sein, und dann bin ich sicher, wenn nix dazwischen kommt, noch was drauflegen zu können! Falls ich meine Leistung dann bestätigen kann, soll es irgendwie wieder nach Hawaii gehen!!!

Wir werden sehen, wie's kommt ... aber es wird was passieren!

Und noch mal vielen Dank an die Leute, die es mir ermöglicht haben, mir mein geiles, neues Blümchen-Bike zu ordern!

Immo

... con el número CINCO-CINCO-CINCOOO !!!