

Wie alles begann... (Teil 2: 1998-2001) von Immo Krüger, September 2001

Vorbereitung auf die Saison 1998

Nachdem ich im September `97 den Berlin-Marathon gefinisht hatte, war ich doch froh, die Saison endlich beenden zu können. Ich war zwar Triathlon-Neuling, habe aber trotzdem das Training in Umfang und Intensität von 0 auf 100 innerhalb eines knappen Jahres beschleunigt. Zeitweise kam in den Wochen der speziellen Vorbereitung ein Trainingsaufwand von bis zu 35 Stunden zusammen, was ich mit einigen vermeidbaren Verletzungen zahlen musste. Egal, meine erste Triathlon-Saison war vorbei und ich war froh, erst mal die Beine hochlegen zu dürfen, ohne von einem schlechten Gewissen geritten zu werden.

Mein Hauptziel für die kommende Saison war natürlich wieder der Ironman in Roth, obwohl es auch viele andere attraktive Veranstaltungen der Langdistanz gab. Aber warum in die Ferne schweifen, wenn der größte und scheinbar beliebteste Triathlon im eigenen Land stattfindet?! Roth ist auf seine Art einmalig! Die Zuschauer und ihre Anfeuerungen, die einem an einem einzigen Tag den Lohn des harten Trainings und all die Verzichtete der vergangenen Monate zurückgeben, machen süchtig! In Roth ist jeder Finisher ein Sieger! Selbst wenn der letzte Triathlet gegen 22 Uhr die Finish-Line passiert, ist das Stadion rammelvoll und die meisten der vorangegangenen Finisher samt Profis zollen ihre Anerkennung unter stehenden Ovationen begleitet von einer Ergriffenheit, wie ich sie auf einem Sportereignis noch nie erlebt habe! Natürlich haben Ironman-Veranstaltungen wie z.B. Neuseeland oder Kanada auch ihre Reize, aber das ist mit einem immensen Kostenaufwand verbunden und in Roth konnte ich mir sicher sein, dass meine Familie wieder „Beistand“ leistet!

Geschwommen und geradelt bin ich ja schon so gut wie seit dem Ironman im Juli nicht mehr. Als es dann im November das erste Mal wieder ins Schwimmbad ging, war ich schon überrascht, dass ich scheinbar wieder bei Null anfang. Mit dem Radfahren habe ich erst im Januar wieder begonnen. Ich trainierte mit einem ähnlich hohen Aufwand, wie in der letzten Saison. Im Februar besuchte ich dann Freund Elmar, der in Laredo ein Praktikum absolvierte. Laredo ist eine Kleinstadt im Norden Spaniens ca. 30 km von Bilbao entfernt. Das Trainingslager war geil und ich hatte das harte Glück, ab und an mit einem spanischen Radprofi zu trainieren. Hart war es, weil dieser Typ scheinbar keine Anstrengung verspürte, wenn er die Berge erklimmte und mich dadurch wissen ließ, wie groß der Leistungsunterschied doch ist. Meine Ernährung habe ich auch versucht umzustellen. Ich war schon seit Jahren Vegetarier und wollte mal versuchen mein Gewicht von 83 kg noch weiter zu reduzieren (soll ja bekanntlich schneller machen!).

Der Wettkampf oder der Kampf mit dem Wetter

Am Tage des Wettkampfs wog ich dann tatsächlich „nur“ noch 78 kg, was aber nicht gerade von Vorteil war, denn irgendwie fehlten die nötigen Reserven. Dazu kam, dass ich immer noch der festen Überzeugung war, mit einem Müsli-Frühstück auch drei Stunden vor dem Rennen das Richtige zu tun. Die Wetterbedingungen waren am Wettkampftag extrem. Diesmal wurde ich richtig abgekühlt, denn es war dermaßen arsch-kalt, dass ich mir mit meinem Kurzarm-Neoprenanzug eine Unterkühlung einhandelte, wie sich Stunden später im Sani-Zelt herausstellte. Aber vorerst musste ich ja noch Radfahren und Laufen und ... Also der Reihe nach:

Ich kam also nach 1:12 Stunden zähneklappernd aus dem Kanal und schwang mich, wie im Vorjahr bei meinem Ironman Debüt, in Badehose und Top auf meine Rad. Warum viele der anderen Triathleten sich Radlerhosen und lange Trikots anzogen, konnte ich nicht verstehen! Wir fahren uns doch warm, oder?! Weicheier ihr ...

So nach ca. 20 km hab ich dann das erste mal ans Aufgeben gedacht! Ich wurde partout nicht warm und das Zittern der Zähne ging in ein Ganz-Körper-Zittern über, was auch langsam richtig weh tat! Scheiße, ich reiße mir doch nicht monatelang den Arsch auf, um hier dann aufzugeben?! Wo war denn die Lockerheit vom letzten Jahr hin?? Da lief's doch so easy auf'm

Rad! Okay, letztes Jahr waren`s echt angenehme Temperaturen und heute ist es schweine-kalt aber die anderen müssen doch da auch durch?! Nur die haben lange Trikots an

Da fiel mir meine Mutter ein! Sie saß wie im letzten Jahr an der Radstrecke, wo ich nach ca. 80 km vorbeikam! Kurz vor dem Schwimmstart habe ich ihr meine Trainingsjacke gegeben, die sie garantiert noch bei sich hatte! Geil, das waren die „warmen“ Gedanken, die mich nicht aufgeben ließen! Nach 60 km hat es dann auch aufgehört zu regnen und als ich an meinen Eltern vorbeischoss, war ich wieder so gut drauf, dass ich die Jacke nicht mehr benötigte! Damit war das Radfahren nach 5:36 Stunden für mich beendet und ich konnte endlich den Marathon beginnen. Dieses Jahr konnte ich nahezu verletzungsfrei trainieren und war mal gespannt, wie lange ich wohl für die 42 km brauchen würde.

Tja, wie gesagt, da ich überzeugter Morgen-Müsli-Fan war und beim Laufen so gut wie keine Powerriegel oder Gels in mich reinschob, drängte mich das halbverdaute Morgen-Müsli dreimal in die Büsche, wo ich dünnpfiffmäßig beschäftigt war! Trotzdem lief der Marathon (3:52 Stunden) besser als im letzten Jahr und ich konnte ohne weitere Gehpausen übergücklich das Ziel nach 10:48 Stunden erreichen. Es war zwar kein Mega-Hochgenuss wie im letzten Jahr, aber ich hatte meine Zeit verbessert. Ich war froh, überhaupt gefinisht zu haben, was ein paar Stunden vorher auf dem Rad eigentlich nicht so aussah!

Bei einem Triathlon-Wettkampf ist die Begleitung durch Angehörige verständlicherweise verboten, weil es sonst zuviel Chaos auf der Strecke geben würde. Dass ich den Wettkampf beenden konnte, habe ich meinen Eltern zu verdanken! Aber allein sie irgendwo an der Strecke zu wissen, hat mir das nötige Vertrauen gegeben, um nicht aufzugeben. Man fühlt sich eben nicht allein gelassen!

Hinter dem Massagezelt war auch das Rote Kreuz vertreten, bei denen ich mich erst mal unter den Tropf legte. Hört sich heftig an, ist aber harmlos, denn ich habe einfach noch ein bisschen Schwäche simuliert, weil ich wusste, dass mit `ner Salzlösung die Regeneration schneller eingeleitet wird. Dort erklärte mir dann auch eine Ärztin, dass ich, nach meinen Symptomen zu urteilen, eine Unterkühlung gehabt hätte. Der zweite Ironman war also geschafft und ich hatte zwar meine Zeit verbessert, verspürte aber in diesem Moment nicht so einen Drang unbedingt noch ein weiteres Jahr Triathlon zu machen. Das Training hatte gerade in den schönen Frühlings- und Sommermonaten sehr viel Zeit in Anspruch genommen. Die letzten Wochen waren wirklich hart und ich hatte manchmal das Gefühl, im Übertraining zu sein. Viel trainieren bedeutet nicht immer schneller werden. Wenn man sich die nötigen Pausen nicht gönnt, auch mal nach hinten losgehen und die ganze Aktion Ironman kann zu einer Belastung werden.

In diesem Jahr nahm ich das erste mal am Tag danach an der Siegerehrung teil und war hautnah dabei, als sich die Besten Profis und der Alterklassen feiern ließen. Unter dem Jubel der Zuschauer (fast alles Finisher) wurden die Sieger auf die Bühne gerufen. Damals hat der Sieger, Jürgen Zäck, eine coole Rede gehalten und beglückwünschte unter anderem auch die Glücklichen, die sich für das große Finale auf Hawaii qualifizieren konnten. Oh Mann, wie geil muss das Feeling erst sein, wenn du mal unter den ersten Hundert bist oder dich für Hawaii qualifizierst?!

Tja, das hat ausgereicht, um mich für eine weitere Saison Triathlon zu motivieren! Ich bin Realist genug um zu wissen, dass mein Talent nicht ausreicht bzw. mein später Start als Ausdauersportler mit 27 Jahren nie ausreicht, mal unter die Ersten zu gelangen! Aber ich hatte trotzdem ein neues Ziel: Roth `99! ... und mal schauen wie nah ich an die Zeiten der Qualifikanten für die begehrten Hawaii-Plätze herankomme! Da ich in diesem Wettkampf mal wieder viel dazu gelernt hatte, war ich sicher, dass ich meine Endzeit noch weiter verbessern konnte. Mit der Ernährung lag ich diesmal besonders schief, denn das Morgen-Müsli war alles andere als gut verdaulich und `ne weitere Unterkühlung kann man einfach mit langen Klamotten umgehen. Mensch, was hab ich die „Weicheier“ beneidet ... Von heut auf morgen war`s das auch mit dem Vegetariendasein und ich war wieder begeisterter Alles-Verdrescher – Mahlzeit!! Hinzu kam, dass ich aufgrund meines vermeintlichen Übertrainings, das Training umstellen wollte. Na prima, das sind doch `ne Menge Ansätze, an denen man arbeiten und sich motivieren kann! Jetzt wird aber erst mal die Triathlon-Saison `98 beendet und sich langsam aber sicher auf den Berlin-Marathon vorbereitet. Den konnte ich dann im September nach 3:05

Stunden beenden. Mein erklärtes Ziel war eigentlich die 3 Stunden-Marke zu knacken, mit 5 Minuten darüber war es aber auch keinesfalls `ne Enttäuschung für mich. Eher ein Ansporn, die anvisierte Zeit noch weiter zu reduzieren. Meine Ziele steck ich zwar relativ hoch, aber bei Nicht-Erreichen, wird nicht Trübsal geblasen! Ich finde immer Dinge, die ich falsch gemacht habe und versuche sie beim nächsten Mal auszumerzen. Oft muss ich mir anhören, wie utopisch die Endzeiten für irgendwelche Wettkämpfe sind, wenn ich offen rausposaune, was ich mir vornehme. Aber für mich ist es ein Ansporn, meine gesteckten Ziele zu erreichen und nicht stattdessen irgendwelche ich-will-doch-nur-Ankommen-Parolen zu verbreiten! Aber nun wird erst mal die Pause eingelegt, nach der ich mich gerade in den letzten Wochen so sehr geseht habe.

Verunglückte Saison 99, aber gerettete cojones

Ähnlich wie in der zurückliegenden Saison fing die Saison 98/99 für mich an. Die längere Schwimm- und Radpause von fast 3 Monaten tat mir mal wieder überhaupt nicht gut. Aber ich brauchte auch die lange Pause, um mich für die anstehende Saison entsprechend zu motivieren.

Im Februar stand der Umzug bedingt durch einen neuen Arbeitgeber an. Das Amt für Umweltschutz der Stadt Stuttgart hatte es tatsächlich auf mich abgesehen! Darum war an ein geregeltes Training auch nicht mehr so richtig zu denken und zu dem oft vernachlässigten Schwimmtraining gesellte sich noch mangelndes Radfahren. Trotzdem habe ich mich wieder für Roth angemeldet und hatte irgendwann wieder `ne Art von Regelmäßigkeit in meinem Trainingsalltag. Einen Triathlon-Verein habe ich bis heute nicht gefunden. Allerdings habe ich mich auch nicht so richtig drum gekümmert. Das Training als Langdistanzler ist doch individuell verschieden und mir macht`s wenig aus, auch auf langen Trainingseinheiten allein mit meinen Gedanken und Träumen zu sein. Es sind die Träume, die manchmal abstrakt wirken aber mehr oder weniger realisiert werden können. Viele mögen sich fragen, an was man bloß die ganze Zeit denkt und ob man vor Langeweile nicht die Krise kriegt?! Wie gesagt, ich male mir eine Zielankunft aus, wie sie in Roth nun mal zu erleben ist. Außerdem hat man viel Zeit für sich und seine Alltagsproblemchen, die nach einer langen Trainingseinheit, einfacher zu lösen scheinen. Man kann sich den Kopf regelrecht frei laufen!

Cool, die Kollegen im Amt sind auch ziemlich sportbegeistert und können es teilweise nachvollziehen, so viel Zeit in einen Sport zu investieren und halten mich nicht für total bescheuert. Meine Arbeitszeiten lassen auch ein Training zu, dass manchmal schon morgens vor Arbeitsbeginn absolviert war. Hinzu kam auch noch `ne Kollegin aus`m Tiefbauamt, die Deutsche Meisterin der Langdistanz sein soll. Was?? Hier gibt`s `ne Deutsche Meisterin... find ich ja mega-cool!! Die hab ich dann nicht viel später angefunkelt und erst mal ausgequetscht, was hier triathlontechnisch so abgeht! Cool, ich kenn jetzt die Deutsche Meisterin Sabine Heinrich!

Na gut, Ostern `99 nahm ich mir wieder Urlaub für ein simuliertes Trainingslager in deutschen Gefilden und verbrachte auch wieder sehr viel Zeit auf meiner Rennmaschine. Vorher hatte ich leider wieder das Pech mit einer entzündeten Achillessehne – echt blöd! Na ja, dann wird halt umso länger geradelt! Nur diesmal ging`s voll in die Hose

Ausgerechnet an meinem 30. Geburtstag (ich hatte `ne geile Partynacht hinter mir, denn alle Kumpels aus der Heimat sind zu mir runtergefahren) wurde ich mit dem Verdacht auf Hodenkrebs ins Krankenhaus eingeliefert. Beim stundenlangen Radfahren kann man sich schon mal kleine Pickel am Gesäß bzw. am weiteren werten Gehänge (nachfolgend cojones genannt) wegholen. Und wenn man auf diese winzigen Entzündungen nicht entsprechend reagiert, kann so was auch schon mal anfangen nach innen zu wuchern! Wie gesagt, die Geburtstagsparty war super aber meine cojones wurden während des weiteren Partyverlaufs auch immer größer und damit ziemlich schmerzempfindlich – Autsch!! Die feucht-fröhliche Party half mir ein bisschen über den Berg, aber am nächsten Morgen, war es dann um so schlimmer und ich stellte fest dass ich sogar anfang zu fiebern. Ich ahnte schon was mir bevorstand und stellte mich auf einen längeren Krankenhaus-Aufenthalt ein. Nachdem mich der Chefarzt untersucht hatte, entschärfte er die erste Diagnose und meinte, dass ein Abszess operativ zu entfernen sei. In derselben Nacht wurde ich noch operiert und stellte morgens mit einem

zögerlichen Handgriff fest, dass alles am gewohnten Platz und die Cojones nicht minder reduziert waren – Danke!! Der Chefarzt war auch der festen Meinung, dass ich alles das machen konnte, was ich schon vorher gern tat ... ähem! Zurück zum Spocht: Die Saison war natürlich für'n Arsch, aber mit meinen geretteten cojones fühlte ich mich auch ohne Ironman-Titel wie'n „echter Kerl“ :-)

Der Ironman in Roth`99 fand also ohne mich statt aber ich schmiedete längst Pläne für die nächste Saison.

Selbst wenn ich mich wiedererwartend für Hawaii qualifiziere, kann ich mir den Trip nicht leisten!

Im Herbst `99 traf ich auf der Geburtstagsparty von Kumpel Arne das erste Mal wieder auf meinen alten Freund Roland, den ich seit meinem Umzug nach Stuttgart nicht mehr gesehen hatte. Roland war schon damals bei den Giesener Volleyballern erheblich erfolgreicher als ich unterwegs und hatte seit unserem Triathlon-Debüt im Jahre `88 nicht mehr viel mit dieser Sportart zu tun. Ich habe zwar auch bis zu meinem Weggang aus Hildesheim regelmäßig Volleyball gespielt aber immer schön in den unteren Klassen! Na ja, wie´s dann so ist: Man erzählt sich die gemeinsam erlebten Possen vergangener Jahre und landet bald was heut so abgeht. Roland wollte natürlich auch wissen, was triathlontechnisch bei mir so läuft! Erst haben wir über die letzte Saison und den geretteten Cojones abgelacht und dann erzählte ich ihm, dass ich versuchen werde, mich in der kommenden Saison für Hawaii zu qualifizieren. Allerdings wird selbst bei `ner kaum erreichbaren Qualifikation die Reise nach Hawaii so gut wie nicht durchführbar sein! Den hohen Kostenaufwand kann ich mir eigentlich nicht leisten! Ey Immo, kein Thema! Wenn du die Quali schaffst, dann kriegst du von mir 500,- Eier auf die Kralle als Sponsonring-Beitrag! Bitte?? Daneben standen auch noch Striker und Stefan, mit denen ich ebenfalls bei den Giesener Volleyballern groß geworden bin. Und siehe da, sie ließen sich nicht lumpen und wollten ebenfalls jeder 500,- Tacken in den Hawaii-Topf schmeißen. Das bekamen dann auch noch Elmar, Lauschen, Javi und Matten mit, die in nichts nachstehen wollten und beim Sponsoring sofort dabei waren. Boey, jetzt hätte ich bei Erreichen der Quali 2500,- DM von meinen Kumpels - dann muss das ernsthaft versucht werden! Elmar erhöhte sogar noch seinen Einsatz und versprach mir bei Erreichen der Quali, mich nach Hawaii als Betreuer zu begleiten. Was kann man sich schöneres wünschen?! Tja, und wieder war die Motivation für die nächste Saison gesichert!

Wir wollen nach Hawaii

Mit Christian aus meinem alten Triathlon-Verein hatte ich auch einen Kumpel, der sich nach seinem Ironman-Debüt 1996, wie ich ernsthaft für `ne Qualifikation für Hawaii interessierte. Das heißt nicht, dass wir uns auf Hawaii sahen, aber wir schlossen es jedenfalls nicht aus, dass es passieren könnte! Mit ihm hab ich dann im Februar 2000 mein erstes „richtiges“ Trainingslager unter Triathleten auf Mallorca gemacht! Mit von der Partie war auch Sabine, die im vergangenen Sommer mal wieder den Deutschen Meistertitel holte – den Dritten in Folge!! Das Trainingslager war klasse und ich lernte die Insel Mallorca von einer wunderschönen Seite kennen.

Ostern ging es dann wieder für 2 Wochen in die Heimat nach Hildesheim, wo ich auch wieder die meiste Zeit des Trainings mit Christian über die Berge (Weserbergland und Harz) rollte. Christian ist eine von diesen verdammten Bergziegen, die nix wiegen und am Berg immer ein Rennen fahren müssen. Echt hart, aber trainingstechnisch für mich von großem Vorteil! Da muss ich dann auch mal die Zähne zusammenbeißen um den Abstand zu ihm nicht zu groß werden zu lassen.

Im Juli sahen wir uns dann beide beim Ironman im Main-Donau-Kanal wieder. Er war zwar zwei Startgruppen hinter mir eingeteilt, aber trotzdem erwartete ich ihn schon bald auf der Radstrecke neben bzw. vor mir. Das Wetter war wieder sehr kühl und regnerisch. Nur diesmal sorgte ich vor und fuhr mit langem Trikot und Radlerhose. In diesem Jahr waren auch das erste Mal meiner Freunde dabei, die neben meinen Eltern die Hauptunterstützung für mich waren, obwohl wieder 150.000 Zuschauer jeden einzelnen Triathleten feierten!

Das Schwimmen lief echt gut und ich hatte nach 1:06 Stunden die erste Disziplin hinter mir. Dank der wärmenden Radbekleidung war auch beim Radeln alles o.k. und so langsam kam auch Christian von hinten angerauscht. Hat echt Spaß gemacht mit Christian das Rennen zu bestreiten und mit der diesmal größeren Fangemeinde fühlte ich mich während des gesamten Rennens pudelwohl! Christian zog dann langsam aber stetig davon. Leider war für ihn das Rennen noch vor dem Marathon beendet, weil er wegen Magenproblemen keine Nahrung aufnehmen konnte – echt bitter! Nach 5:24 Stunden gab ich mein Rad in der Wechselzone ab und machte mich auf die Marathonstrecke. Mann, das geht ja in diesem Jahr fast von alleine und ich wartete immer länger auf die anstehenden Ermüdungsschmerzen. Die ließen Gott sei Dank lange auf sich warten und ich legte einen für meine Verhältnisse ziemlich geilen Marathon von 3:27 Stunden auf's Parkett. Die anvisierte Zeit von unter 10 Stunden hatte ich gerade mal um 4 Minuten verfehlt, aber im Ziel fühlte ich mich wieder mal wie einer der zahlreichen Sieger! Die Freunde aus Hildesheim und Stuttgart waren auch alle durchweg begeistert und feierten mich als ihren Sieger – ziemlich beeindruckend! Mit dieser Vielzahl an Freunden war der Zieleinlauf natürlich besonders geil! Am nächsten Tag war wieder mal die obligatorische Siegerehrung und ich stellte fest, dass ich um 20 Minuten einen Hawaii-Platz verpasst habe. Da kann man jetzt lang drüber streiten, ob das nun viel oder wenig ist. Für mich war's jedenfalls wenig genug, um den Abstand zu den Qualifikanten weiter verkürzen zu wollen.

Ich ließ die Saison schon früh nach Roth langsam ausklingen und konnte mit den Stuttgartern Freunden so was wie'n Lauffest ins Leben rufen. Frei nach dem Motto: Laufen macht geil! Hört sich ordinär an und ist vielleicht sogar so gemeint ;-). Besonders freut es mich, wenn sich ein paar von meinen Freunden inspirieren lassen und sie ebenfalls Gefallen am Laufen oder weiteren Ausdauersport finden. Wenn sie mich dann noch mit Fragen löchern und ich ein paar Tipps geben kann, dann weiß ich, dass ich ein wenig von dem zurückgeben konnte, was ich an Unterstützung von ihnen bekommen habe! Es ist so eine Art von Genugtuung, wenn ich Freunde von mir auf Wettkämpfen laufen sehe, oder sie sogar einen Marathon planen!

Mein Training nahm ich im Oktober wieder auf und war hochmotiviert, für den erst im Juli stattfindenden Ironman in Roth. Meine Chancen standen wirklich gut, mich 2001 für Hawaii zu qualifizieren. Die Zeit von 20 Minuten konnte ich meiner Meinung innerhalb eines Jahres durchaus gutmachen, denn ich hatte wieder neue Ideen mein Training weiter zu verbessern. Wenn da nicht der Qualimodus für Roth 2001 geändert worden wäre, und dadurch fast die Hälfte der Plätze gestrichen wären. Aber dazu später mehr.

Freunde, wir sehen uns in Roth!

Wie im letzten Jahr schmiedeten Christian und ich weiter an unserem Hawaii-Traum. Da im letzten Jahr unser gemeinsames Trainingslager auch 'n ziemlich geiler Urlaub war, wollten wir uns auch im diesjährigen Trainingslager die sportliche Kante geben! Rossi, einer meiner Freunde und Mitbewohner aus der weltbesten Wohngemeinschaft, war monatelang in Madrid auf einem Projekt beschäftigt, das ihm eine riesengroße Dienstwohnung zur Verfügung stellte. Rossi lud uns im Februar zu sich ein und wir hatten die Möglichkeit neben dem Erleben einer ziemlich geilen Stadt unserem liebsten Hobby nachzukommen.

Danach stand auch wieder das Oster-Trainingslager auf dem Programm und zusammenschließend kann ich sagen, dass die Vorbereitung soviel Spaß wie noch nie machte. Kann sein, dass das an meiner inzwischen fast 5-jährigen Erfahrung lag, und ich es dadurch im allgemeinen lockerer anging und mich längst nicht mehr so sehr unter Druck setzte wie in den Vorjahren. Ich ging das ganze Unternehmen Ironman viel entspannter an und gönnte mir auch mal eine Pause, wenn das Training aus welchen Gründen auch immer nicht lief. Wenn ich heute auf mein Trainingstagebuch blicke, dann stelle ich fest, dass ich längst nicht mit einem so hohen Zeitaufwand wie in den Vorjahren trainierte. Dafür wurde aber ab und zu eine harte Trainingseinheit geschoben und dementsprechende Pausen gegönnt. Die harten Trainingseinheiten gehen zu zweit doch besser und mit Christian ist das auch immer eine spaßige Angelegenheit. Es stimmte also einiges mehr in dieser Vorbereitung und ich war mir sicher, dass eine Verbesserung des Vorjahres wieder mal drin war. Ein paar Tage vor dem Ironman in Roth rief mich Juan an, der ganz gerne in diesem Jahr als Motivator an der Strecke

stehen wollte. Er war im Vorfeld schon der Meinung, dass dieses Jahr was ganz Großes passieren sollte.

Was nun folgt, ist die Rundmail, die damals an die Freunde ging, die mich teilweise wieder anfeuern und wissen wollten, was in diesem Jahr so „drin“ ist:

Am Sonntag ist es soweit! Endlich kommt der Tag auf den ich mich mal wieder 9 Monate vorbereitet habe! Zu meinen Möglichkeiten, mich für Hawaii zu qualifizieren, kann ich folgendes sagen: Letztes Jahr bin ich mit einer Zeit von 10 Stunden und 4 Minuten ca. 20 Minuten an einem Quali-Platz vorbeigerutscht. Eigentlich würde ich mir zutrauen diese Zeit in diesem Jahr gutzumachen, nur leider sind von den ehemals 40 Quali-Plätzen in meiner Alterklasse nur noch 22 übrig (der Rest ist zu Gunsten anderer Ironman-Veranstaltungen gestrichen worden). D.h. ich müsste bei letztjährigen Bedingungen (Scheißwetter) nach einer Zeit von ca. 9 Stunden 20 Minuten finishen, was einer Steigerung von einer Dreiviertelstunde gleichkommt – fast unmöglich!!! Bei guten Wetterbedingungen kann der 22. Platz in meiner Alterklasse auch schon mal unter die 9 Stunden-Marke rutschen – reine Utopie!!! Na ja, ich trainiere nicht so lange und lass mir von Lauschen `ne Scheibe schenken (hier noch mal vielen Dank an Lauschi für die weiteren 10 Minuten!!!) um dann nicht an das Unmögliche zu glauben! Außerdem habe ich letztes Jahr erfahren können, dass ich mehr in der Lage zu leisten bin, wenn ihr mich zahlreich an der Strecke unterstützt! Während der langen und teils einsamen Trainingsstunden hat man viel Zeit nachzudenken und immer wieder lande ich dabei gedanklich in Roth und einer Zielankunft, die ohne meiner Familie und Freunde nur halb so schön wäre!

Geplant ist eine Schwimmzeit von 1 Stunde, dann der 1. Wechsel mit 2,5 Minuten, danach `ne Radtour von ca. 5 Stunden, danach der 2. Wechsel mit 2,5 Minuten und abschließend ein Marathon von 3 Stunden und 15 - 20 Minuten ... das sind dann so ca. 9 Stunden 25 Minuten für die ich mir bei Erreichen mein Leben lang täglich Fünf geben würde!!! ... Freunde, wir sehen uns in Roth!

Danke

Früher habe ich mich immer gewundert, wenn irgendwelche tollen Sportler im Fernsehen oder sonst wo ihre Dankesreden abhielten und dabei auch fast jedes Mal ihre Familien und Freunde erwähnten. Wieso bedanken die sich bei denen? Die Leistung haben sie doch ganz allein erbracht?! Seitdem ich Triathlon betreibe, weiß ich, dass es nicht ausschließlich so ist! Natürlich ist der Sportler derjenige, der den Wettkampf bestreitet und auch durch`s Ziel läuft. Aber erst durch die Unterstützung, Geduld und Nachsicht des Umfeldes ist es möglich sich auf den Sport zu konzentrieren und diese Leistungen zu bringen! Ein paar mal hab ich bereits erwähnt, dass ohne persönlichen Beistand der eine oder andere Finish nicht in dieser Zeit, wenn überhaupt, zustande gekommen wäre. Zum einen ist es die Unterstützung am Wettkampftag, zum anderen die Rücksichtnahme in den Monaten der Vorbereitung, in denen man als Leistungssportler den Alltag nicht immer locker bewältigt. Häufig bin ich dabei auf Freunde und Familie angewiesen, denen ich mit meinem Triathlon so manches Mal gehörig auf die Eier gehe. Ich weiß es wohl zu schätzen, dass das keine Selbstverständlichkeit ist, mich in diesem Maße zu unterstützen! Dass ich die Hawaii-Reise größtenteils von meinen Freunden und meiner Familie finanziert bekomme, ist für mich ein besonderes Erlebnis! Für all die Unterstützung, egal welcher Art, möchte ich mich herzlich bei euch allen bedanken!

Vielen Dank und bleibt gesund!

Euer Immo