PANORAMA 01.08.2011

Mythos entzaubert – Ironman ist möglich

Überzeugt von der Vorstellung, zu den Nachfahren der Jäger zu gehören, welche das Mammut so lange verfolgten, bis es erschöpft zusammenbrach, machten wir uns am 17./18. Juni auf den Weg nach Moritzburg in Sachsen. Die Stadt wird an diesem Wochenende zum Mekka der Ausdauerspezialisten, Quartiere sind monatelang vorher ausgebucht, die Innenstadt im Belagerungszustand der Athleten, ihrer mitgereisten Unterstützer sowie der zahlreichen Helfer und Zuschauer.

Am Samstag werden die Triathlon-Langdistanz (3,8 km Schwimmen – 180 km Rad- 42,195 km Lauf) sowie die Halbdistanz (1,9 – 95 – 21,1) ausgetragen, am Sonntag starten die Olympische Distanz (1,5 – 40 – 10) sowie die „Jedermann-Sprintdistanz“ (0,75 – 21 – 5). Für jeden ist also etwas dabei.

In diesem Jahr sollte es die Langdistanz sein. Am Vorabend trifft man sich zur Nudelparty mit Wettkampfbesprechung. Dann folgt eine letzte Trainingsrunde auf dem Fahrrad. In unserer Unterkunft in der Kurfürstlichen Waldschänke wird dann zum hundertsten Mal die Ausrüstung geprüft. Was beim Rennen alles schief gehen kann, erfährt man später im Traum.

Die Wetterbedingungen waren eher günstig, es hatte nachts geregnet, saubere Luft mit 19°, das Wasser im Schlossteich auf 22,9° abgekühlt, so dass der Neoprenanzug erlaubt war, eine dichte Wolkendecke, wenig Sonne. Startschuss um 7:00 Uhr für einen außergewöhnlichen Arbeitstag, zunächst 2,5 Runden im Uhrzeigersinn um das prachtvolle Märchenschloss. Das Wasser brodelt, der erste Kilometer war wie immer zu schnell, aber bald zieht sich das Feld zwischen Profis und Amateuren weit auseinander, man findet sein Tempo.

Nach 1:19 h steige ich aus dem Wasser und laufe in die Wechselzone, hier hat sich jeder Teilnehmer vorher seinen Platz eingerichtet, trockene Sachen, Schuhe, Fahrrad. Sekunden zählen. Die Radstrecke verläuft nördlich von Nach der zweiten Wechselzone laufe ich den abschließenden Marathon durch die Wälder des Königlichen Jagdreviers mit dem Original-BDC-Trikot. Ein Umstand, der Bemerkungen auslöst wie: „…gib Gas Junge, die Rettungsstelle ist voll…“ oder „…der Blinddarm muss heute wohl warten…“. Mein persönlicher Einbruch kommt dann schon bei km 15. Nichts geht mehr, der Akku ist leer, Oberschenkel und Waden verkrampft. Ich laufe und gehe im Wechsel und quäle mich über die sechs Runden je 7 km. Aufgeben kommt nicht in Frage. Die Maximalzeit für Finisher beträgt 15 Stunden, der Besenwagen ist noch nicht in Sicht. Und so frisst man einsam die Kilometer. Das Ziel ist nach 12:14:40 h erreicht. Den Titel BAROCK-MAN hat man sich mehr als verdient. Die Zeit entspricht nicht dem Plan, lässt jedoch noch Ziele für folgende Rennen offen.Moritzburg und besteht aus einem 28 km Rundkurs , welcher 6x durchfahren wird. Man passiert hügelige Straßen, einige kleine Ortschaften mit unzähligen begeisterten Zuschauern, die jeden anfeuern. Die zwei Verpflegungspunkte sind prima organisiert. Im Vorbeifahren greift man Riegel, Gels, Bananenteile oder Isodrinks. Die Ernährung entscheidet über Sieg oder Niederlage, das weiß jeder Ausdauersportler. Ein böiger Westwind macht einige Passagen zur Qual, entschädigt und motiviert wird man durch Streckenabschnitte, auf denen man mit Tempo 45 fast ohne Anstrengung durch die Natur rollt. Es ist unglaublich, mit welchem Speed die Karbonräder der Profis vorbeisummen. Nach 5:57 h für 180 km ist die zweite Disziplin beendet.

Dahn T. Mythos entzaubert – Ironman ist möglich. Passion Chirurgie. 2011 August; 1(8): Artikel 09_01.