

# Arizona-Ironman 2009

Webtagebuch mit Text und Bildern von Ralf Gehrman (© 2009)

Bei der 6. Auflage des Ironman Arizona werden am 22. November auch die beiden Triathleten **Andre Kuhn** und **Ralf Gehrman** am Start stehen, um sich über die Distanz von 3,8 km (2,4 mile) Swim, 180 km (112 mile) Bike und 42,2 km (26,2 mile) Run mit Triathleten aus aller Welt, vor allem aber mit Startern aus den USA, Mexiko und Kanada zu messen.

Bereits eine Woche vorher werden die beiden nach Las Vegas anreisen, um sich vor allem auf die klimatischen Bedingungen einzustimmen und auch nochmal die Radform zu testen, was in unseren Gefilden aufgrund der doch eher schlechten Wetterbedingungen nur noch bedingt möglich war. Am Donnerstag vor dem Wettkampf werden Sie zusammen mit Ihrem Support-Team die Wettkampfstätte in Phönix aufsuchen, wo Sie unmittelbar an der Rennstrecke in einem Hotel untergebracht sind.



Die letzten Tage vor dem großen Rennen am Sonntag wird vor allem für die organisatorischen Angelegenheiten verwendet, da es hier, ebenso wie bei jedem Ironman-Wettkampf, Unterlagen, Chek-In-Zeiten und sonstige Gegebenheiten zu berücksichtigen gilt, bevor es dann am 22. November um 7:00 an die Startlinie geht. (entspricht 15:00 unserer Zeit)

Beide Triathleten, die eine lange Saison hinter sich haben, werden nochmal versuchen alles aus sich rauszuholen und nach Möglichkeit die 10-Stunden-Grenze zu unterbieten. Für beide wäre es natürlich ein Traum wenn der Tag mit dem Erreichen einer Hawaii-Quali enden würde und jeder mit einem Slot-Zertifikat im Koffer nach Hause käme :-))) ...

Nach getaner Arbeit werden noch einige Tage der Erholung und USA-Tour durch den Südwesten folgen, bevor es dann Mitte Dez. aus sommerlichen 25 Grad wieder zurück nach Deutschland in winterliche Verhältnisse geht.

24.11.09 **NEU!** So das war's von unserer Seite. Rund **600 Zugriffe** zeigen uns, daß reichlich Interesse für diese Seite vorhanden war. Damit schliessen wir das Tagebuch.

Wer noch einen Kommentar abgeben möchte kann dies gerne tun - [hier](#) geht's direkt zum Webmaster. Wir freuen uns über jede Rückmeldung.

22.11.09 **NEU! RACE DAY**

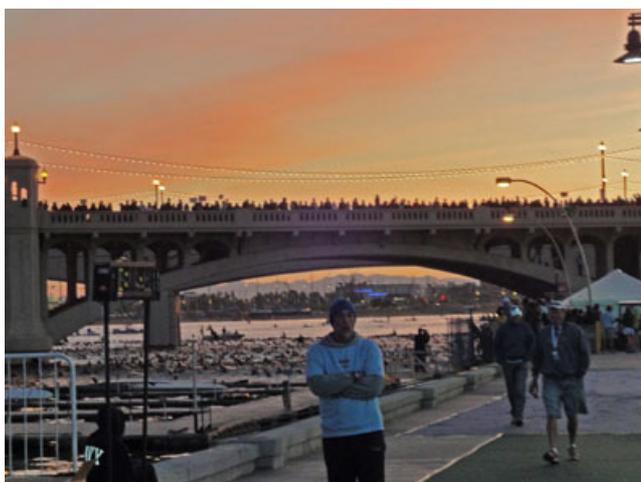
It's Race-Day !!!  
Startzeit 7:00 über 2.4 Meilen Swim, 112 Meilen Bike, 26.2 Meilen Run

Der Wecker klingelt um 4:30. Es werden letzte Vorbereitungen getroffen, wie Radflaschen gefüllt und restliche Wettkampf-, sowie Specialfood-Bags gepackt. Wobei sich später im Laufe des Wettkampfes rausstellt, dass wir uns die Arbeit hätten sparen können, denn die netten Damen an der Specialfood Verpflegungsstelle waren mit allem anderen beschäftigt, nur nicht damit dem entsprechenden Athleten das Specialfood-Bag zu reichen...

Nach einem kurzen Frühstück ging es dann an die Wettkampfstrecke. Es ist noch dunkel und ziemlich kühl.

Die rechte Schulter schmerzt noch, der Hintere Beinbizeps ist etwas besser und seit gestern schleicht sich eine Erkältung an.

Nachdem ich mich erst noch einmal davon überzeugt habe, dass meine kleine Rennmaschine noch in der Transition Area unbeschadet steht, gings zum Bodymarking, Specialfood- und Morningclothes-Bag Abgabe. Danach gings in den Neo und vorne an den Swim-Start.



Die Pro's gingen um 6:50 mit 10 Minuten vor uns an den Start.

Um 7:00 fiel dann schließlich der Startschuß für die Age-Group Athleten und es ging auf die 2,4 Meilen Schwimmstrecke durchs eiskalte und mehr als trübe Wasser. Es beginnt langsam hell zu werden.

Die ca. 2800 Athleten und Athletinnen machen sich auf den Weg die Wettkampfstrecke so erfolgreich wie möglich hinter sich zu legen. Ein Starter hat wohl den Startschuß verpasst und trudelt erst mit etwas mehr als 7 Minuten ins Wasser und macht sich auf den Weg durchs naß-kalte Wasser.

Nachdem dieses eiskalte Abenteuer überstanden war, wurde schnell der Neo ausgezogen. Mit Radhelm und Radschuhen ging es aus dem Wechselzelt zur Transition Area, um die Zeitfahrmaschine aufzunehmen und die Radstrecke anzugehen.

Hierbei ist noch anzumerken, dass es schon sehr beeindruckend war, mit welchem Material hier selbst die Hobbysportler, also eigentlich alle an den Start und auf die Strecke gingen. Es war eine richtige Materialschlacht und nur das Neuste vom Neusten auf der Strecke zu bestaunen.

Der dreimal zu durchfahrende Rundkurs, hatte trotz geringer Höhendifferenz, ein ziemlich schweres Potential, da es in Richtung Wendepunkt leicht bergauf ging und hinzu noch starker Gegenwind wehte. Wenigstens machte die Rückfahrt jede Menge Spaß, da man hier mal richtig Gas geben konnte, aber sich dennoch schonen musste, um auch noch für die zweite und dritte Runde entsprechend Kraft aufzusparen.



Die dritte Radrunde war auch schnell erreicht und man bereitete sich gedanklich schon auf die Laufrunden vor. Der Laufkurs war rund um die Tempe Park Area angelegt und in drei Runden aufgeteilt, wobei es über insgesamt zwölf Brückabschnitte zu laufen und hinzu noch ein kleiner Anstieg auf einer Schleife zu absolvieren galt

Das Laufen war eine verdammt schwere Angelegenheit für beide Athleten, da der Radkurs doch schon sehr anspruchsvoll war und man doch nicht mehr die Hochform, wie im Sommer hat. Trotz allem gab es nach dem Marathon ein erfolgreicher Abschluss und beide ließen sich im Ziel gebührend lange feiern.

Das Vorhaben Triathlon Arizona hatten somit für Andre und Ralf ein sehr glückliches Ende, wenn auch die vorab gesteckten Ziele nicht erreicht werden konnten.

Vor allem gilt hierbei auch noch ein besonderer Danke an das Support-Team Nadine und Jochen, welche beide sich aufopferungsvoll um das Wohlergehen und Versorgung mit Liebe und Hingabe gekümmert haben.

Allen die uns daheim die Daumen gedrückt haben und an uns geglaubt haben auch ein herzliches Dankeschön !





#### Als Anmerkung möchte Nadine noch hinzufügen:

Aber auch wenn insofern vielleicht nicht ganz die gesetzten Ziele erreicht wurden, ging Ralf am Ende des langen und harten Tages als Most-Famous-Ironman des ganzen Wettkampfes nach Hause. Und zu diesem Titel kam nicht mal ein Profi, also war es doch auch somit ein sehr erfolgreicher und schöner Tag.

Schon auf der Laufstrecke hatte er sich einen Namen mit seinen Nachrichten auf der Wettkampfstrecke gemacht, man nannte ihn außerdem „The guy with the pink socks“, was den Amis natürlich super gefiel, er hielt zum Jubel dieser auch direkt vor seinem Zieleinlauf auf der Zielgeraden noch einmal an, um seine Freundin noch in den Arm zu nehmen und zu küssen und das andere kleine Geheimnis weswegen er sich zudem diesen Titel hart erarbeitet hat, wissen die Insider. Und dieses nette kleine Geheimnis wollen wir lieber für uns behalten und auch an dieser Stelle nicht lüften... ;-) Nicht wahr # 521.

Also in diesem Sinne auch von hier aus noch einen herzlichen Glückwunsch an die beiden Athleten und einen dicken Schmatzer an „The guy with the pink socks“!!!



21.11.09

#### Tag 7: Noch ein Tag

##### Anmerkung der Redaktion:

**Der Wettkampf ist heute am Sonntag. Start 7:00 Ortszeit / unserer Zeit: 15:00**

**Live-Berichterstattung (engl.): <http://www.universalsports.com/triathlon/index.html>**

**Ergebnisse: [www.ironmanarizona.com](http://www.ironmanarizona.com)**

**Wetterprognose:** bis 24 °C, leicht bewölkt, kaum Wind



Noch ein Tag bis zum Show Down! Heute war der Tag erst mal noch von ein wenig Ruhe geprägt, bevor es dann um 09:30 zu einer Lafrunde ging, um den Körper zu signalisieren, dass es mit der Trägheit morgen vorbei ist und um den Wettkampfasphalt auszutesten.

Wie von Andre festzustellen war, gab es leichte Schmerzen in der Achillessehne und bei mir leichte Beschwerden im rechten Schulterbereich, sowie Hinterer Beinbizeps ... aber das Rennen ist ja erst morgen.

Gegen 14:00 wurden dann unsere Räder zum Check-In geführt und auch hierbei musste man wieder mal feststellen, dass bei den „Amis“ vieles anders ist. Das Radmaterial, wie Helm und Schuhe mussten in dem Bike-Bag verstaut werden und nicht wie bei

unseren Rennen in Europa üblich, direkt am Rad deponiert werden. Hierbei stellen die Pro's wie immer eine Ausnahme dar, da dieses Regelwerk für diese Sportler nicht maßgeblich ist?!? Danach gab es erst mal etwas Ruhe und anschließend noch das wichtige Abendessen, bevor es dann morgen heißt, es ist RACE DAY !!!!!



(Die nächste Meldung gibt es dann erst am Montag (*Anmerkung der Redaktion: das ist für uns am Dienstag, wir wollen aber bereits morgen die Ergebnisse bringen*)) ... vorher einfach unter [www.ironmanarizona.com](http://www.ironmanarizona.com) nachschauen, Ralf # 521 und Andre # 730)

#### 20.11.09 **Tag 6: Die Spannung steigt - noch 2 Tage**

**Hallo Jungs, die Fans aus der Pfalz wünschen Euch morgen ein gutes Rennen. Macht's gut und haut rein. Wir sind bei Euch! Vielleicht klappts mit der Quali für Hawaii!**

Der Tag heute fing erst einmal typisch amerikanisch mit schlechtem Frühstück von Papptellern und aus Pappbechern an. Eine kleine Hürde auf dem Weg zu Sonntag.

Nachdem soweit aber jeder von uns dann was gefrühstückt hatte, wurde auch schon der Weg Richtung Wettkampfstätte angetreten, um heute den Check-In und die Anmeldeformalitäten durchzuführen.



Außerdem wurde die Zeit genutzt, um auf der Triathlonmesse noch die letzten Ausrüstungsgegenstände zu kaufen, da man viele Dinge ja leider nicht (wegen Sicherheits- oder Einreisebestimmungen) ins Flugzeug mitnehmen darf.

Nachmittags sind wir dann noch die Radstrecke abgefahren, damit wir einen Eindruck von den Straßenverhältnissen und den Steigungen gewinnen konnten.

Abends wurde dann noch kurz die Carbo-Load-Party besucht, bevor es dann wieder früh ins Bett ging.

#### 19.11.09 **Tag 5: Umzug nach Tempe - noch 3 Tage**

Heute wird es langsam ernst, wir wechseln unseren Standort und sind von Las Vegas nach Phönix (Arizona), in den Stadtteil Tempe, gereist.

Nach einem gemütlichen Frühstück, holten uns Andre und Jochen von unserem Hotel am Lake Las Vegas ab. Sorgfältig wurde das Material, Koffer und unsere Zeitfahräder ins Auto verladen. Der Weg führte uns dann zum zweiten Mal am Hoover Dam vorbei, Richtung Kingman/Flagstaff nach Phönix. Insgesamt ca. 500 km haben wir dabei mit dem Auto zurückgelegt.



Die Landschaft war vom Wüstenambiente des Südwesten der USA geprägt, meilenweit gab es fast keine Zivilisation oder wenn dann nur einzelne Ansiedlungen zu sehen.

Der Check-In im Best Western war rein formal schnell erledigt, da wir diese Unterkunft schon von Deutschland aus vorgebucht hatten.

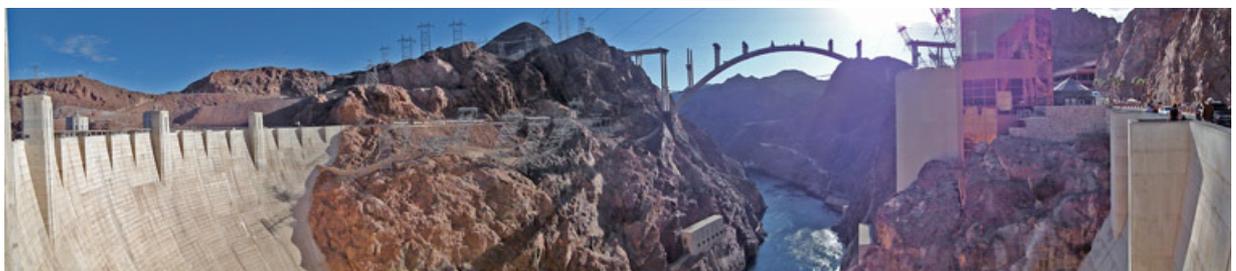
Schnell war alles in unserem Zimmern verstaut und es ging erst mal zum Abendessen und danach früh ins Bett.

18.11.09 **Tag 4: ... letzter Tag in Las Vegas**

Wetterbericht in **Tempe**: 46°F, Clear, Humidity: 39%, Wind: E at 3 mph

Der letzte Tag vorerst in Las Vegas, vielmehr in Henderson am Lake Las Vegas. Heute gab es eine kleine Radtour ins Naturschutzgebiet Lake Mead. Und wie es nun mal anders in der USA ist, als sonst wo auf dieser Welt, fand sich inmitten der Wüste ein 36 Meilen-Loop Rad- und Hikingweg mit gutem Asphalt für diese Tour.

Nach kurzer Dusche ging es dann am Nachmittag noch an den Hoover Dam, um auch dieses Meisterwerk einmal aus der Nähe zu bestaunen und auch den ersten Schritt in den Bundesstaat Arizona zu setzen, wo es dann morgen hingehen wird



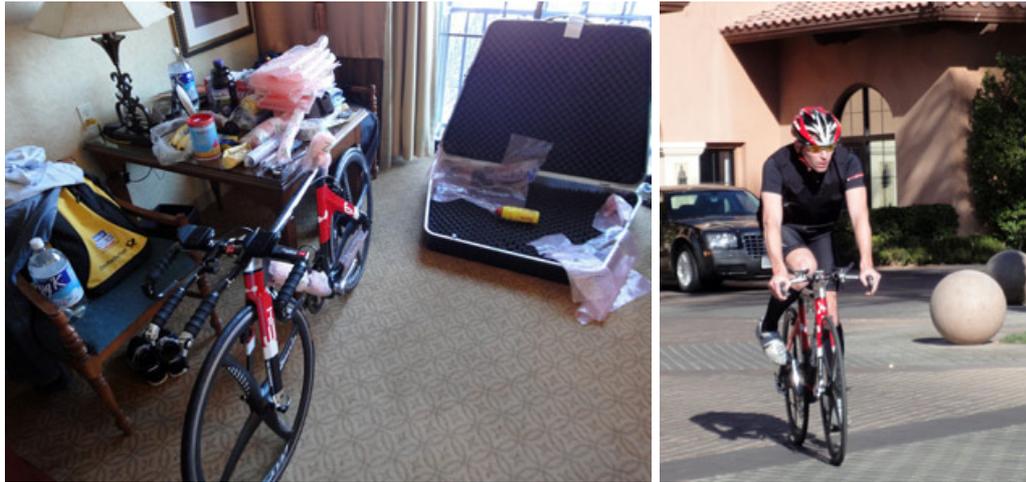
17.11.09 **Tag 3: ...das Fahrrad rollt noch**

Wetterbericht: trocken und halbwegs warm bei 18 Grad



Der Tag heute fing zur Abwechslung mal eher ruhig an, gestartet wurde mit einem guten Frühstück im Loews begonnen ... <http://www.loewshotels.com/en/hotels/lake-las-vegas-resort/overview.aspx>.

Heute wurde auch endlich das Rad wieder zusammengesetzt und zu einer ersten Tour mit Überprüfung der Funktionalität gestartet. Soweit war zu unser aller Zufriedenheit alles in Ordnung.



Nachmittags wurde dann eines der vielen Outlet-Center von Las Vegas besucht, mit geringem Käuferfolg. Zum Abschluss des Tages besuchten wir noch ein Original ital.-amerikanisches Lokal.

*(Anmerkung der Redaktion: Die Burschen scheinen sich hauptsächlich mit ausgiebigem Essen zu beschäftigen. Ob das wohl alles im Trainingsplan so vorgesehen ist? Wie wär's denn mal mit Müsli???)*

16.11.09 **Tag 2: Erst mal relaxen....**

Nach der langen Anreise des Vortages war es ein ruhiger Tagesbeginn und man musste sich nach der Zeitumstellung erst einmal sammeln, um überhaupt aufstehen zu wollen. Nachdem dieser Schritt dann erst einmal gelungen war, machten wir uns auf den Weg, um die anderen (Andre und Jochen) abzuholen.



Nach kurzem Frühstück ging es dann auf Richtung Stadtzentrum von Las Vegas, um sich ein Bild von diesem Wüstenort zu machen. Dabei haben wir viel gesehen und uns über viele Dinge, die in der USA wohl alltäglich sind, gewundert. Abends gab es dann das erste Mal ein Original gegrilltes amerikanisches Steak zum Abschluss des Tages.



15.11.09 **Tag 1: Anreise**

Bereits um 5:00 klingelte heute morgen der Wecker, da der große Tag gekommen war und es zum Abflug in die USA ging. Bereits am Samstagabend hatten wir unser Gepäck, samt Radkoffer, beim Vorabend Check-In in Frankfurt platziert, somit war nur noch die Sicherheitskontrolle zu durchschreiten.



Nach kurzer Boarding-Zeit ging es mit einigen Minuten Verspätung zum Take-off (09:45) und über Island, Grönland, Kanada direkt nach Las Vegas.

Die Einreise in die USA ist ja nicht gerade als einfach einzustufen, zahlreiche Formulare, Checks und scharfe Kontrolle der Pässe mussten wir noch überstehen, bevor wir die Füße endlich in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten setzen konnten.



Andre hatte aus Deutschland bereits ein Mietwagen reserviert, dass wir dann in Empfang nehmen konnten und uns ans Verstauen unserer zahlreicher Gepäckstücke machen konnte.

Danach ging es in die Unterkünfte, hierbei hatte Andre und Jochen „Heimvorteil“ bei einem Freund von Ihnen, wir durften uns dafür über das Ambiente im Loews Lake Las Vegas (5 Sterne) ca. 15 Meilen östlich vom Strip freuen. Das Doppelzimmer bat nämlich einen herrlichen Ausblick auf den dort angelegten See.

Die 12 Stunden Flugdauer und die restlichen Reisezeit wurden jetzt schon stark bemerkbar und wir waren froh, als wir dann endlich alle Viere von uns strecken konnten und uns um unsere wohl verdiente Nachtruhe kümmern konnten.