

IRONMAN 70.3 European Championship Wiesbaden  
(1,9km Schwimmen; 90km Radfahren; 21,1km Laufen)  
10. August 2014

Nach nun ungefähr 2,5 Jahren Triathlon Erfahrung bei der TSG Grünstadt, war der IRONMAN 70.3 mein bisher größtes Event im Triathlon Sport. Innerhalb dieser Zeit konnte ich gemeinsam mit Bernd, Christof und Eric, mehrere Sprint- und Kurzdistanzen u.a. in Gimbshheim (Sprint), Ladenburg (Kurz), Viernheim (Kurz) oder am Bostalsee (Kurz) finishen. Da mir die Atmosphäre und in erster Linie die Abwechslung der Triathlon-Wettkämpfe schon letztes Jahr großen Spaß bereitet hat, war mein diesjähriges Ziel eine Mitteldistanz zu bewältigen. Dass meine Wahl auf den IROMAN 70.3 in Wiesbaden gefallen ist, hatte mehrere Gründe. Der wichtigste, der IRONMAN 70.3 besteht aus der Hälfte eines kompletten IRONMANs und ist somit eine Mitteldistanz. Als Erklärung, 70.3 bedeutet 70.3 Meilen bezogen auf die Gesamtlänge (entspricht 113km), welche aufgeteilt auf die drei Disziplinen zu bewältigen sind. Auch der Termin Mitte August, war zum Zeitpunkt meiner Entscheidung noch beruhigend weit in der Ferne. Letztlich hatte es auch eine gewisse Anziehungskraft auf mich, an einem Wettkampf teilzunehmen, welcher von dem IRONMAN Veranstalter durchgeführt wird, der weltweit mit die größten Wettkämpfe ausrichtet.

Mit einem Trainingsstand seit Anfang des Jahres von ca. 100km Schwimmen, 2.000km Rad und 730km Laufen fühlte ich mich ausreichend fit. Die üblichen „Wehwehchen“ werden mittels Adrenalin nach dem Start behandelt. Los ging es bereits am Vortag. Gegen 13.30 Uhr bin ich in Wiesbaden am Kurhaus eingetroffen. Dort als erstes Startunterlagen abgeholt und dann etwas über die Messe geschlendert. Um 15.00 Uhr ging es dann in den Saal im Kurhaus zur Wettkampfbesprechung. Dort zeigte sich mir nochmal, dass diese Veranstaltung auch in Sachen Organisation bedeutend anspruchsvoller ist, als alle anderen Wettkämpfe an denen ich bisher teilgenommen habe. Im Anschluss machte ich mich auf den Weg zum Waldsee nach Raunheim um Bike und Wechselbeute Rad als auch Wechselbeutel Lauf einzuchecken. Zurück in Wiesbaden habe ich dann im Hotel eingecheckt, am Abend noch ein wenig die Kohlenhydratspeicher mit Pasta und alkoholfreiem Weizen aufgefüllt und dann ging es ab ins Bett.

04.45 Uhr am Sonntagmorgen war die Nacht schon vorüber und ich machte mich nach einem Frühstück im Hotel auf den Weg in die Stadt. In der Nähe des Zieleinlaufs am Kurhaus, gab es Shuttle-Busse zum Waldsee. Mein Auto konnte ich außerhalb des abgesperrten Bereiches parken und nahm dann einen der Busse. Obwohl mein Start erst um 08.15 war, war ich froh etwas früher am Start zu sein um noch Getränke am Rad zu verstauen, oder auch Helm und Startnummer anstatt im Wechselbeutel aufs Rad zu platzieren.

Offizieller Schwimmstart der Profis war 07.30 Uhr. Im Folgenden wurde viertelstündlich gestartet. Ich hatte mich, wie so oft beim Schwimmen, für eine Taktik am äußeren Rand entschieden. Dadurch musste ich zwar einige zusätzliche Meter Schwimmen, konnte aber die Tritte und Schläge, die bei einem Schwimmstart nun mal dazugehören, reduzieren und kam dadurch schneller in meinen Rhythmus. Schade an der Stelle, dass es nach 700m einen Landgang gab, nach welchem ich erneut einige Minuten brauchte um zurück in meinen Rhythmus zu kommen. Nach 00:33:28 hatte ich die Schwimmstrecke von 1,9km geschafft und nach weiteren 00:06:06 konnte ich in die Pedale treten. Leider dies nur einige Male, bis ich etwas verunsichert das Tempo rausnehmen musste. Beim Aufspringen aufs Rad, zog sich plötzlich mein hinterer Oberschenkelmuskel zu. Nach kurzem Kopf-Kino, ob es das nun schon gewesen sein soll, kurbelte ich einfach mal weiter in die Pedale in der Hoffnung es rausfahren zu können. Als ich merkte, dass es einigermaßen ging, war ich vorerst beruhigt. Die Sorge, dass ich mit den Schmerzen auf keinen Fall Laufen kann habe ich mit dem Gedanken ablenken, dass es bis ich auf die Laufstrecke komme, noch 90km und somit mindestens noch 3 Stunden vergehen.

Trotz dass der Schmerz nicht vollständig wegging, war es zum Aushalten. Nach 03:16:17 konnte ich mein Rad in der Wechselzone 2 abgeben und begab mich nach einer guten Wechselzeit von 00:01:57 auf die Laufstrecke.



Die Laufstrecke verläuft innerhalb der Innenstadt und ist in 4 Runden mit jeweils 5km aufgeteilt. Somit war die komplette Strecke über ausreichend Unterstützung der Zuschauer vorhanden. Geputzt durch diese phantastische Atmosphäre, gelang es mir trotz einiger unerwarteter Steigungen auf der Strecke, auf den ersten Kilometern eine Pace von unter 5 min/km zu laufen. Am Ende konnte ich die 21,1km in einer Zeit von 01:44:41 laufen und durchquerte das Ziel bei meinem ersten IRONMAN 70.3 in einer Gesamtzeit von 05:42:29, was zu einer Platzierung in meiner AK zu Rang 116 und gesamt für Rang 804 reichte.



Der IRONMAN 70.3 in Wiesbaden ist eine super Veranstaltung mit einer sehr professionellen Organisation. Ich bin froh, dass ich mir diesen Wettkampf als Mitteldistanz-Premiere ausgesucht zu haben. Nun freue ich mich auf nächstes Jahr auf meine Langdistanz-Premiere am 12. Juli 2015 bei der Challenge in Roth.

Euer Josch