

4. Juli 2010 – Frankfurt: Der längste Tag des Jahres (und wohl auch einer der wärmsten)

Ironman European Championship Frankfurt

Bericht: Ralf Gehrman / Fotos: Heiko Schulz & Nadine Keil

Dieser Herausforderung stellten sich am vergangenen Sonntag zwei Triathleten der TSG Grünstadt, André Kuhn und Ralf Gehrman. Im Vorfeld muss man sich schon frühzeitig darüber bewusst werden, was dieser Tag für eine Bedeutung haben wird, da die Anmeldung bereits ein Jahr im Voraus stattfindet (innerhalb von 24 Std. waren alle 2300 Starterplätze für dieses Rennen vergeben worden).

Bereits seit Januar 2010 bereitete sich Ralf Gehrman für diesen Ausdauerwettkampf vor. Vor allem in den Wintermonaten stand schwerpunktmässig das Schwimmen und Laufen im Vordergrund. „... wobei es dieses Jahr sehr schwer war, um sich bei den winterlichen Verhältnissen hin und wieder zu motivieren ...“ Einige der Lafeinheiten wurden auch kurzfristig umgewandelt und zu Radeinheiten auf der Rolle umfunktioniert.

Im März folgten dann die ersten Radausfahrten und zur Grundlagenausbildung ein Trainingslager in Cambrils, Spanien (Link: www.tsg-gruenstadt-radsport.de/html/cambrils_2010.html), welches Ralf Gehrman zusammen mit Dieter Narz absolvierte. In den letzten beiden Monaten vor diesem Wettkampf wurde noch mal mit hoher Intensität ein straffes Trainingspensum absolviert. „... Trainingswochen mit mehr als 20 Stunden und intensive Lauf- und Radeinheiten gaben die notwendige Härte für die Teildisziplinen ...“. Auch die gemeinsamen Schwimmeinheiten, welche zum Abschluss mit Neopren im Silbersee erfolgten, waren zusammen mit Marco Maurer und Anna Kutsch als sehr aussichtsreich einzustufen ...

In der letzten Wochen vor dem Rennen war man sehr skeptisch, was die allgemeine Wetterlage anbelangt, wurde es doch zunehmend wärmer und für Samstag 37 Grad gemeldet, standen für den Sonntag „nur“ 30 Grad in Verbindung mit leichter Bewölkung und etwas Wind. Letztendlich haben fast alle Teilnehmer unter den warmen Temperaturen und der hohen Luftfeuchtigkeit leiden müssen. Auch das vor dem Rennen ausgesprochene Neoprenverbot, aufgrund von Wassertemperaturen von über 26 Grad hatte doch den einen oder anderen von der Schwimmdisziplin abgeschreckt oder sogar zu einer Aufgabe bewegt ...

Am Sonntag morgen haben sich bereits tausende von Zuschauern am Langener Waldsee versammelt um den Schwimmstart zu sehen, der wie seit 2007 zwei Gruppen stattfand. Nachdem am Freitag die Temperaturmessung einen kritischen Wert ergab, fanden sich meisten Teilnehmer mit Badehose oder Ihrem Wettkampfanzug im Wasser ein. Die erste Startgruppe umfasste die Profis, sowie weitere 300 ausgesuchte Altersklassenathleten (darunter auch Andre Kuhn), danach folgte das in diesem Jahr noch stärker angewachsene Hauptfeld von mehr als 2000 Athleten (darunter Ralf Gehrman), die pünktlich um 7 Uhr gemeinsam auf die Schwimmstrecke gingen. „... der Start in der frühen Gruppe bietet doch einen gewissen Vorteil, man muss sich nicht mit 2000 anderen Athleten durchs Wasser prügeln und hat wesentlich bessere Möglichkeiten die Ideallinie zu schwimmen. Auch der Schwimmstart ist um ca. 50m nach vorne versetzt ...“



Durch den gefestigten Trainingsstand im Schwimmbereich konnte Ralf Gehrman eine sehr gute Leistung zeigen. Nach einem erfolgreichen Wechsel wurde die Fahrt mit dem Rad aufgenommen und man rollte Richtung Frankfurt auf den Mainkai zu, um dann in die erste Runde der Radstrecke einzubiegen. Die Voraussetzungen für eine gute Radleistung waren soweit gegeben, einzig die viel zu volle Radstrecke aufgrund der hohen Teilnehmerzahl bildet hier einen möglichen Kritikpunkt, auch die viel zu vollen Laufrunden entlang des Mains sind hier als kritisch anzumerken.

In diesem Jahr mußten fünf Kilometer mehr auf dem Rad zurückgelegt werden, da in Bad Vilbel eine Baustelle den Veranstalter zu einer Umleitung der Streckenführung zwang. „... umso erstaunlicher, dass der spätere Sieger Andreas Raelert eine zwei Minuten schnellere Radzeit aufweisen konnte, als der bisher angeführte Strecken-Radrekord von Norman Stadler ohne Baustellenumfahrung...“



Nach der Ankunft in Frankfurt suchte man nach dem Wechsel erst mal einen guten Laufrhythmus, was bei den vielen Zuschauern sehr schwer fällt. „... man wird regelgerecht nach vorne gepusht mit der Gefahr zu überziehen und dann hoch zu gehen ...“ (so ähnlich ist es dann auch leider Andre ergangen)

„Die vier Laufrunden entlang des Mainufers sind schon was ganz Besonderes, man muss sich so sehr auf sich konzentrieren und wird von so vielen Zuschauern entlang der Strecke angefeuert. Man findet kaum zur Ruhe, um in sich hineinzuhören ...“



Ende der 3. und zu Beginn der 4. Laufrunde wurde das Rennen für Ralf Gehrman verdammt hart (die Sonne schien von oben unbeständig herab und es wurde immer heißer und schwüler). „... kein Wunder also, dass die Oberschenkel zugegangen sind und ich eine Gehpause einlegen mußte. Gott sei Dank konnte ich mich nach zwei Verpflegungsstellen wieder fangen und das Rennen weiter zu Ende laufen. An dieser Schwäche müssen wir dann noch arbeiten (Kommentar von seiner Lebensgefährtin und Managerin Nadine) ...“

„... man will unbedingt ins Ziel und allein der Wille trägt Dich bis dorthin ...“

Nach einem langen Tag wurde Ralf Gehrman auf der Zielgeraden von den Familienangehörigen, Freunden, Bekannten und den Zuschauern in Empfang genommen. „Diesen Moment vergisst man nicht so schnell, wenn man nach solchen Strapazen auf die letzten Metern und den roten Teppich läuft, verspürt man nur Erleichterung und das Gefühl des Glückes macht sich breit ...“

„Ich möchte mich an dieser Stelle für die Unterstützung aller bedanken, die uns durch diesen Tag begleitet haben, die an uns geglaubt haben, uns die Unterstützung gaben und uns motiviert haben bis zum Schluss!!!“

Nächstes Jahr sehen wir uns wieder, wo ist noch ungewiss ...!!!

Ergebnisse (auch unter www.ironman.de einsehbar):

Ralf Gehrman (Startnummer 1353):

83. M30 – ges.: 10:34.17,0 (379.)

Schwimmen: 1:03:39,2

1. Wechsel: 4.06,5

Rad: 5:18.36,1

2. Wechsel: 3.40,3

Lauf: 4:04.14,9

André Kuhn (Startnummer 239)

102. M35 – ges.: 10:40.57,9 (430.)

Schwimmen: 1:03.38,8

1. Wechsel: 3.45,5

Rad: 5:15.17,4

2. Wechsel: 1.52,2

Lauf: 4:16.24,0