

6. Juli 2008 – Frankfurt a. M. / Der längste Tag des Jahres Ironman European Championship Frankfurt

Bericht: Ralf Gehrman / Fotos: Heiko Schulz + Harry Brand

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 Oktober 2007 bereiten sich die beiden Athleten für diesen Ausdauerwettkampf vor. Vor allem in den Wintermonaten stand schwerpunktmässig das Schwimmen und Laufen im Vordergrund. „... weiterhin hat uns wohl die Teilnahme an den Übungsabenden für die Rumpfstabilisation sehr stark geholfen, um diese Leistung heute entsprechend umsetzen zu können ...“

Im Frühjahr folgten dann die ersten Radausfahrten und zur Grundlagenausbildung das Trainingslager in der Toskana. In den letzten beiden Monaten vor diesem Wettkampf wurde normal 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 ...“.



In der letzten Wochen vor dem Rennen war man sehr skeptisch, was die allgemeine Wetterlage anbelangt, waren es noch mittwochs 35 Grad, standen für den Sonntag schlechtes Wetter in Verbindung mit Regen, starkem Wind und mäßigen Temperaturen in Aussicht. Letztendlich sollte es aber ein fast perfekter Renntag werden.

Am Sonntag morgen haben sich bereits tausende von Zuschauern am Langener Waldsee versammelt um den Schwimmstart zu sehen, der zum ersten Mal in zwei Gruppen stattfand. Nachdem Samstag die Temperaturmessung einen unkritischen Wert ergab, fanden sich meisten Teilnehmer mit einem Neopren im Wasser ein. Die erste Startgruppe umfasste die Profis, sowie weitere 300 ausgesuchte Altersklassenteilnehmer, danach folgte das große Hauptfeld von 2000 Athleten, die pünktlich um 7 Uhr gemeinsam

auf die Schwimmstrecke gingen.



Durch die Trainingsverstärkung im Schwimmbereich konnten beide Starter Ihre Schwimmzeit im Vergleich zum letzten Jahr verbessern und konnten somit frühzeitig aus dem Wasser steigen. 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.

Für die beiden Grünstadter verlief das Rennen zuerst optimal, die erste Rundenzeit versprach eine gute Endzeit, doch manches sollte anders kommen, an diesem Tag.



In der zweiten Runde wurde Ralf leider unsanft ausgebremst, als er bei einer Verpflegungsstation mit seinem Rad stürzte. „... die Helferin hatte mir leider die Radflasche unvorteilhaft hingehalten und zu früh losgelassen, diese prallte wohl dann an meinen Lenker und das Vorderrad stellte sich leicht quer ...“. Nach einer Erstversorgung durch das DRK setzte er jedoch das Rennen weiter fort, war natürlich durch den Sturz, insbesondere durch den Fall auf die Hüfte, stark eingeschränkt für den weiteren Rennverlauf.

André fuhr ein einwandfreies Rennen bis zu diesem Zeitpunkt und war auf einem Kurs für unter die 10 Stunden-Grenze.



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 ...“

„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 ...“

Vor allem die 3. und 4. Laufrunde wurden verdammt hart (wenigstens war es nachmittags leicht bewölkt und nicht allzu warm). Andre hatte zu Ende der 3. Runde mit einigen Verdauungsprobleme zu kämpfen, was ihn zu mehreren Zwangspausen an den Verpflegungsstationen zwangen. „... dadurch habe ich das 10-Stunden-Ziel nur knapp verfehlt, aber ich bin glücklich über meine neue Bestzeit ...“.

Die Laufstrecke fiel besonders Ralf sehr schwer, da die Laufbelastung für den angeschlagenen Athleten doch sehr schmerzhaft ausfiel. „ ... ich wollte unbedingt ins Ziel und allein der Wille trägt Dich bis dorthin ...“.

Nach einem langen Tag wurden beide TSG-ler 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 ...“

„Wir möchten uns 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, diesmal wieder in ROTH!



Ergebnisse:

André Kuhn Platz 80 M30 – ges.: 10:07.24,4 (376)
Schwimmen: 1:00.43
1. Wechsel: 4.03
Rad: 5:06.44
2. Wechsel: 1.57
Lauf: 3:53.55

Ralf Gehrman: Platz 124 M30 – ges.: 10:38.11,4 (685)
Schwimmen: 55.12
1. Wechsel: 3.34
Rad: 5:26.35
2. Wechsel: 3.44
Lauf: 4:09.04

www.ironman.de
www.ironman.com



Der Sieger - **Chris (Makka) McCormack (AUS)**

Zweiter Platz für **Eneko Llanos (ESP)**



schnellste Frau: **Chissie Wellington (GBR)**



vor **Nicole Leder**