

### 70.3 Ironman in Kraichgau

Am vergangenen Wochenende machte ich mich zusammen mit meinen beiden Mitstreitern vom „Challengediary“, Nico Schnorpfeil und Matthias Zucchet, auf den Weg zu unserem ersten Saisonhöhepunkt, dem 70.3 Ironman im Kraichgau. Mit dabei waren auch mehrere Vereinskameraden des RSC Untermosel.

Abgesehen von der Deutschen Meisterschaft im Cross Duathlon Ende März, wo ich mir ein langwieriges Problem an der Hüfte zuzog, hatte ich in der ersten Saisonhälfte bewusst auf Wettkämpfe verzichtet und mich ganz dem Langdistanz Training gewidmet.

So sollte der halbe Ironman im Kraichgau zur ersten Standortbestimmung für die 4 Wochen später stattfindende Challenge Roth werden.

Ich hatte mir vorgenommen, anders als beim halben Ironman in Zell am See letzten September, diesmal auf der Radstrecke nicht zu überziehen und so genügend Körner für den Halbmarathon zu sparen.

Dass der Plan zum Scheitern verurteilt sein würde, hätte mir eigentlich spätestens beim Blick auf das zackige Höhenprofil des Radkurses durch das sogenannte „Land der tausend Hügel“ klar werden müssen.

Aber der Reihe nach...

Es ging los mit einer 1,9km Schwimmrunde durch den Hardtsee. Bei meiner ungeliebten Disziplin hatte ich diesmal sogar Spaß und konnte mich im Gegensatz zum Vorjahr deutlich verbessern. Damit war ich aber immer noch weit hinter den Top Schwimmern zurück.

Nach einem holprigen Wechsel (gar nicht so leicht den Neoprenanzug über Uhr und Zeitnahme Chip zu bekommen) startete ich schließlich mit meinem Canyon Speedmax auf die 90km Radrunde. Die Beine kurbelten hervorragend und ich sammelte einen Fahrer nach dem anderen ein.

Das Land der tausend Hügel machte seinem Namen alle Ehre und die zahlreichen steilen Rampen bewältigte ich dann doch schneller als geplant.

Der Wechsel aufs Laufen funktionierte hervorragend und auch auf den ersten drei Kilometern lief es wie von selbst. Doch dann bekam ich auf einmal starke Atemprobleme. Es fühlte sich an, als würde jemand auf meinem Brustkorb sitzen. Hinzu kam ein unangenehmes Völlegefühl im Bauch. Die Atmung wurde immer schneller und so blieb mir nichts anderes übrig als bei Kilometer 4 stehen zu bleiben. Damit hatte ich nicht gerechnet. Direkt kamen Zweifel auf: Bin ich zu schnell Rad gefahren? Liegt es an den wenigen Laufkilometern in der Vorbereitung? Hast du heute Morgen falsch gegessen?

Ich beschloss, mich diesen Fragen nach dem Wettkampf zu widmen und lief wieder langsam los. Nach und nach bekam ich besser Luft und konnte das Tempo steigern. So richtig rund lief es trotzdem nicht. Das Höhenprofil der Laufstrecke und Temperaturen um die 30 °C machten das Ganze auch nicht einfacher.

Erst bei Kilometer 14 fühlte ich mich wieder einigermaßen gut, was ich direkt zum Anlass nahm die verlorene Zeit wieder wett zu machen. Das ging bis Kilometer 18 gut, wo der Ofen dann komplett ausging, sodass ich mich drei qualvolle Kilometer ins Ziel schleppen musste.

Völlig leer erreichte ich nach 4:53:56 Stunden das Ziel und machte mich erst mal auf den Weg ins erfrischende Planschbecken.

Mit dieser Zeit war ich immer noch deutlich schneller als im letzten Jahr und ich bin froh über die gewonnenen Erkenntnisse, die ich im Hinblick auf die doppelte Distanz in Roth sehr gut gebrauchen konnte.

Freuen konnte ich mich auch über das sehr gute Abschneiden von Mätthy (5:02h) und Nico (5:08h). Auch meine Vereinskameraden trotzten den harten Bedingungen und kämpften sich alle ins Ziel.