

„HilfeeEEEE, ich ertrinke!!!“

Januar 2010, Schwimmtraining im Wonnemar. Das ist meine erste körperliche Begegnung mit dem Triathlon, zumindest mit einem Teil davon.

„Gerhard Budy organisiert einen Triathlon in Ingolstadt“ : in einer schwachen Minute Ende 2009 habe ich mich, infiziert von ich weiß nicht genau was, doch tatsächlich zum Wettkampf über die Olympischen Distanz angemeldet. Und dieses Virus sollte mich nicht mehr loslassen....

Als absoluter Nichtschwimmer habe ich mich von Gerhard und Tanja an 5 Sonntagmorgen durch das Wasser quälen lassen – Kraulen heißt das ?? - ohne Worte.

Im Juni 2010 beim Wettkampf in Ingolstadt bin ich die 1,5km dann lieber doch Brust geschwommen, absaufen wollte ich einfach nicht! Danach waren Radfahren und Laufen dann eher Erholung, bis auf den Wadenkrampf 2km vorm Ziel.

„Vom Couchpotato zum Ironman“, dieses Buch gibt meinem Virus neue Nahrung – handelt es doch von 4 ambitionierten Freizeitsportlern, die es in 9 Monaten zum Finish beim Ironman auf Lanzarote brachten. DAS WILL ICH AUCH. Leider ist Lanzarote schon ausgebucht, aber Gerhard weiß Rat : „WIR MACHEN ROTH“, auch gut, dann eben 2011 in Roth.

Soweit der rationale Teil, soweit „rational“ hier das richtige Wort ist. Ab Oktober beginnt dann der körperliche Teil, und der nimmt manchmal wirklich irrationale Züge an. Literweise Wasserschlucken im Hallenbad, 6min/km Laufen mit 160er Puls, Gewichte stemmen im Lifepark um 22:00, Spinning –Stunden im leeren Raum um 6:00, Laufrunden durch 25cm hohen Schnee, mit der Grubenlampe auf der Stirn nachts um den Baggersee, Treppenhauslauf im Hotel in Changchun, auf der Suche nach einem Hallenbad in Wolfsburg, mein 1tes und mein 2tes Leben vertragen sich nur bedingt. Das führt zu recht merkwürdigen Sport- und Arbeitszeiten, je nach dem, was, wann, wo und wie lange geht. Am flexibelsten lässt es sich mit dem Schlafen handhaben, das merke ich schnell.

Dazwischen frustrierende Laktat-Tests die mir gnadenlos aufzeigen wie unfit ich bin – dann – endlich - 1 Woche Lanzarote, Urlaub!!!! Radfahren und Laufen und Schwimmen und STRESS mit der Frau (was ich komplett nachvollziehen kann).

Im März Trainingslager in Abu Dhabi. Mit dem Rennrad durch die Wüste und am Ende einen Wettkampf über die Kurzdistanz bei über 40Grad, ein Erlebnis für sich.

Mitte Mai schaffe ich jedenfalls einen Rekord, beim Freiwasserschwimmen am Freitagabend im Baggersee treffe ich doch tatsächlich einen Schwimmer, mit meinem Kopf FRONTAL auf seinen. Soll erst mal einer nachmachen in einem Gewässer dieser Größe...

10. Juli 2011, es ist soweit, Morgens 7:30 Startschuss in Roth. Gut, das ich nicht wirklich oft darüber nachgedacht habe was ich mir antue, heute jedenfalls gibt es nur 2 Ziele: 1 (offiziell): ankommen, 2 (geheim):< 12 Stunden.

Das Schwimmen geht recht gut ab, die Streckenlänge diszipliniert spürbar das Verhalten der Meute beim Start, die Orientierung im Kanal spart überflüssige Meter und die Zuschauer am Ufer tun gut. Dann rauf aufs Rad, eindeutig meine Lieblingsdisziplin. Und was nun folgt ist nicht mit Worten zu beschreiben. In Eckersmühlen nach wenigen km das erste Mal ganz großer Bahnhof, Zuschauer ohne Ende und Anfeuerungsrufe von beiden Seiten, dann über Heideck und Thalmässing nach Greding, dort hoch die Steigung nach Röckenhofen, rüber nach Eysölden und rein nach Hilpoltstein, in jedem noch so kleinen Ort Menschen über Menschen und fantastische Stimmung. Der berühmte Solarer Berg kann es locker mit Les Alp de Huez aufnehmen, die Leute brüllen einen die Steigung hoch – VORSICHT – mit senkrecht aufgestellten Haaren bin ich geneigt auch hier mit 30km/h rufzusausen, das tut dem Puls gar nicht gut. Dann ab in die 2te Rad-Runde. Halt, vergesse zu erwähnen, im ersten Drittel der ersten Runde zieht Andreas Raelert an mir vorbei, schon verdammt beeindruckend sein Druck auf der Pedale.

Kurz vor 15:00 geht's in die Wechselzone zum Laufen. Bis jetzt alles gut, genau in meinem (gedachten) Zeitplan! Eine nette Dame im Wechselzelt kennt keine Scheu und reicht mir die Laufklamotten aus dem Beutel, um im gleichen Atemzug meine Radsachen einzusacken. Das ich dabei zwischendrin splitternackt bin, ist ihr offensichtlich genau so egal wie mir... Noch etwas Sonnencreme in den Nacken und auf geht's.

Tja, sollte man meinen, auf geht's... nach km 5 packt mich das blanke Entsetzen. Üble Schmerzen auf der Außenseite meines linken Knies sagen mir „bis hier her und nicht weiter!“. S.... Später wird mir mein Physio erklären, dass sowas eben passieren kann, wenn man mit viel Druck Rad fährt und die Sehne von der Hüfte zum Knie mit eben auch viel Spannung am Kniegelenk reibt. Nach weiteren 2km wird mir klar, Ziel 2 kann ich zu den Akten legen. ICH WILL ABER ANKOMMEN – 9 Monate für den Ofen, das kann einfach nicht sein, so viele Stunden, so viele Nächte, Also, Tempo raus und weiter auf der Laufstrecke im Schneckenmarsch. Das kostet mich am Ende über eine Stunde mehr als geplant beim Laufen, rechne ich hoch, aber egal. Bei der Verpflegung bei km 21 – ich GEHE zum trinken und wünsche mir sofort 100 weitere Trinkstationen auf den nächsten Kilometern – ist plötzlich Renate, die Frau von Gerhard auf dem Rad neben mir. Ihr mitleidiger Blick sagt, dass mein Gesicht nicht gerade Freude und Zuversicht ausstrahlt. Egal, weiter. Bei km 30 fängt es dann an zu regnen als gibt es kein Morgen mehr, aber auch das ist jetzt egal. Die letzten Kilometer durch den Wald und rein nach Roth und dann in den Zielbereich – dort warten Claudia, meine Frau und Maren, meine Tochter auf mich und laufen mit mir die letzten Meter. Ein tolles Gefühl!

Im Ziel nach 12:50. Ich brauche genau 5 Minuten, dann denke ich mir „das nächste Mal“.

Am Ende dieser Geschichte muss ich einfach danke sagen:

- an meinen Körper : Danke, das Du mich diese 9 Monate so treu und beschwerdefrei durch die Welt des Triathlon getragen hast. Ich habe Deinen Protest heute wohl verstanden – und werde daraus lernen und noch besser auf Dich hören und aufpassen
- an Gerhard : Danke Gerhard, ohne Dich hätte ich das nicht geschafft! Dein Trainingsplan, Deine Worte, Deine Begleitung, all das war die Grundlage für das Ankommen heute
- an Claudia, Maren und Jan: ohne die unglaubliche Geduld und Bereitschaft meiner Familie, mich tun und erleben zu lassen, wäre ich nie nach Roth gekommen
- an Edit Oberbauer: danke für die Hartnäckigkeit und die Unterstützung, immer wieder Stunden in meinem Terminkalender für das Training zu erkämpfen

Das Schönste war sicher das Ankommen am Ziel in Roth – aber der Weg bis dorthin war voll einmaliger und emotionaler Momente, in denen ich meinen Körper spüren und andere Menschen treffen und mit ihnen Erfahrungen und Erlebnisse austauschen durfte. Und dafür danke ich allen, die dazu beigetragen haben.

Arne Lakeit