

Hallo Gerhard,

2010 bestritt ich bei meinem ersten Triathlon gleich die olympische Distanz – im Alter von 60 Jahren. Nach 3 Std. 14 Min. war ich im Ziel. Damals dachte ich noch nicht im Traum daran einen Triathlon über die „Ironman-Distanz“ jemals in Angriff zu nehmen.

Im November 2010 entschloss ich mich dann an der Challenge in Roth teilzunehmen. Nachdem ich am Nikolaustag einen der Reststartplätze bekam, dachte ich an die Zeilen auf Deinem Flyer: „Du kannst es schaffen, wenn Du es wirklich willst!“. Mir war klar, dass ich dann, mit 61 Jahren, so eine Aufgabe nicht mehr aufschieben kann.

Ich bekam von Dir einen Trainingsplan, den ich, bis auf 10 Tage, krankheitsbedingt, annähernd zu 100 % einhielt. Die Ruhetage gaben meinem Körper die notwendigen Pausen, um wieder volle Leistung bringen zu können. Ich trainierte gewissenhaft, aber nicht verbissen. In meinem Kopf gab es nur einen Gedanken: Ich werde „finishen“.

Dann der große Tag: 10. Juli 2011: 7.40 h Schwimmstart für 3,8 km: mein gutes Gefühl konnte ich umsetzen und meine Zeit von bisher 1:45 h auf 1:35 h verbessern. Damit war ich sehr zufrieden, vor allem unter dem Aspekt, dass ich im Januar 2010 das erste Mal in meinem Leben eine Strecke von 1,5 km geschwommen bin. All denjenigen, die vor dem Schwimmen großen Respekt haben, kann ich

nur sagen, es geht auch mit Brustschwimmen!

Zum Glück gab es beim Radfahren keinen Wind und so konnte ich die 180 km problemlos in 6:45 h zurücklegen.

Doch die Probleme bekam ich dann beim Marathonlauf (42,195 km): nach ca. 10 km. Muskelkrämpfe in beiden Unterschenkeln. Jetzt fing ich an zu rechnen und kam zu dem Ergebnis, dass auch Powerwalking mit 7 km/h ausreichen würde, um das Zeitlimit nicht zu überschreiten. Am Schluss Ich konnte mir sogar den Luxus erlauben das Tempo zu reduzieren, um nach 14 Std. 39 Min. und insgesamt 226 km über die Ziellinie gehen zu können - mit einem Lächeln im Gesicht.

Nochmals Danke für den hervorragenden Trainingsplan – ohne diesen und den unbedingten Willen es zu schaffen, wäre ich nicht unter den glücklichen Finishern der Jubiläums-Challenge 2011 in Roth.



Günther Maxien

Sportliche Kurzbiografie:

2002: erster Halbmarathon

2003: erster Marathon

2006: letzter Marathon (4:28 h)

Radtraining seit Februar 2010