

Challenge Roth 2017 und parallel Ironman Frankfurt – ohne Teamworker geht da nichts.

Die einen zieht es nach Roth zur Challenge (Hans und mich) der andere will wirklich ein Ironman werden – also findet die LD-Premiere von Klaus in Frankfurt statt – dazu weiter unten mehr.

Nachdem letztes Jahr meine Langdistanz gut geklappt hat und ich wunderbarerweise einen Platz für Roth bekommen habe, stand also in 2017 wieder LD. Zum Glück nicht allein, auch Hans will seine erste LD dort absolvieren. Zusätzlich hat Thilo den Radpart in einer Staffel.

Nach nahezu verletzungsfreier Vorbereitung startete das „Abenteuer“ am Freitag – Anreise mit Nadine, einchecken und dem obligaten Messebesuch in Roth. Was meine „Panik“ langsam steigen lässt (neben der Aussicht auf einen langen, seeehr anstrengenden Tag) – schon Freitag ist es heiß und bis Sonntag soll es noch wärmer werden mit Temperaturen über 30 Grad. Kein gutes Wetter für mich für lange Läufe. Aber „ist halt so“. Samstag dann aktivieren, Rad- und Wechselbeutelabgabe und auf dem Weg zum Check-in treffe ich dann Hans, der Frohen Mutes ist aber auch ein wenig aufgeregt zu seien scheint...

Sonntag – Raceday:

Wie immer haben wir wenig geschlafen und um 5 Uhr ging es aus dem Hotel um dann um 7:20 in den Main-Donau-Kanal zu starten. Hans startete dann kurz danach. Also am Start noch „gutes Gelingen“ gewünscht und los ging es.

Beim Schwimmen war es unrund, irgendwie ging es nicht so richtig vorwärts und ich hatte das Gefühl, das immer ein anderer „quer“ schwamm. Aber egal, nach mittelprächtigen 1:14 Stunden ging es auf das Fahrrad.

Umziehen natürlich im Wechselzelt und in der Hektik habe ich doch glatt den Sonnenschutz vergessen, der dann erst zum Laufen kam – etwas zu spät, na gut dann hatte ich noch länger eine Erinnerung an Roth...Das Radfahren ging dann ordentlich, mit 5:23 Stunden war ich wieder versöhnt. Bemerkenswert ist natürlich der Solarer Berg – laute Musik, Tausende von Menschen, die einen anfeuern und man sieht erstmal keine Gasse, so man fahren kann. Aber wie von Geisterhand öffnet sich ein schmaler Weg, gerade so breit, dass ein Radfahrer da durch kommt. Beeindruckend und hochemotional – auch wenn ich es kaum zugeben mag, oben hatte ich dann doch das Gefühl, das mir fast die Tränen kommen...

Also dann zur Wechselzone 2, Radabgabe und rein in die Laufschuhe (zum Glück diesmal an den Sonnenschutz gedacht), Mütze auf und los. Nun also der Marathon bei 29 Grad – oh ha.. also ruhig los auf die neue Laufstrecke, die 2 x zu durchlaufen ist. Es ist schon hart, wenn man noch auf der ersten Laufrunde ist und kurz nach dem Schild für km 21 das für mich gültige Schild mit 1km kommt. Die Taktik bei dem Wetter war simpel: alles was Kühlung verspricht: mitnehmen...Schwämme, Eispacks, Wasser aus Gartenschläuchen und Rasensprengern...Soweit ist der Plan aufgegangen mit einem Nachteil: das viele Wasser macht leider auch nicht Halt vor den Schuhen – gefühlt bestanden meine Füße dann spätestens nach 25 km nur noch aus Blasen und damit musste ich dann (wie alle) mehrmals über das Kopfsteinpflaster des Rother Marktplatzes laufen, was dann trotz allem Adrenalin und so ordentlich AUA gemacht hat. Na gut, irgendwann kam das Ziel näher (auch wenn sich die letzten km ordentlich zogen), also Anzug und Haare fürs Foto richten und dann nach 3:54 Stunden Lauf und 10:37 Stunden Gesamtzeit Einlaufen in die Triathlonarena und dann: FINISH.. Ich denke, jeder, der in Roth mal gefinisht hat, kann das Gefühl nachvollziehen – mindestens genauso emotional wie am Solarer Berg und einfach nur schön. Toll, Happy.

Bald kam dann auch Hans bei seiner ersten Langdistanz ins Ziel. Dreimal Hut ab für ihn – insbesondere da Hans sich aufgrund seiner ständig wechselnden Arbeitszeiten quasi ganz allein darauf vorbereiten musste. „Saustark“

Was passierte quasi zeitgleich einige hundert km entfernt in Frankfurt ? ...dazu mehr von Klaus.

Ursprünglich wollte ich ja auch in Roth starten, aber da mein Neffe keinen Startplatz bekommen hatte, beschlossen wir unsere erste Langdistanz gemeinsam in Frankfurt zu erleben.

Wie in Roth, so war auch in Frankfurt die Temperatur über 30 Grad und es war immer etwas schwül. Das blieb natürlich nicht ohne Auswirkung auf den Langener Waldsee, in dem wir 3,8 km schwimmen wollten: In den Tagen vor dem Wettkampf stieg die Wassertemperatur täglich um ca. ein Grad, am Samstag früh waren es schon 24,0 Grad!

Als wir dann am Wettkampftag morgens um 4:30 Uhr mit dem Shuttlebus zum Langener Waldsee rausfahren, hätte ich den Neo schon fast freiwillig in der Ferienwohnung gelassen, ich hatte kaum noch Hoffnung. Zum Glück kam alles anders: die erste gute Nachricht des Tages, als wir unseren Rädern letzte Streicheleinheiten zuteilwerden ließen: 24,1 Grad und Neo-Freigabe! Da muss jemand sehr viel Eis in den See gekippt haben!

Bei den Ironmans gibt's jetzt immer den „Rolling Swim Start“, d.h. alle paar Sekunden dürfen 5-10 Triathleten ins Wasser. Die Reihenfolge bestimmt der Schwimmer durch eine Selbsteinschätzung. Als schlechter Schwimmer bin ich also relativ spät ins Wasser gekommen, kurz vor 7 Uhr. Im Gegensatz zu Dietrich konnte ich dann relativ unbeschwert losschwimmen, was mit einer Schwimmzeit von 1:15 belohnt wurde.

Das Radfahren ging dann auch ausgesprochen gut. Ich hatte mit 6 Stunden gerechnet, dann wurde es aber plötzlich ein 32er-Schnitt und ich war nach 5:30 in der Wechselzone 2. (Nicht weitersagen: Es waren wegen einer Baustelle auch nur 177 km 😊)

In der Wechselzone 2 verbrachte ich nur 2:27 min, vielleicht der Grund, warum ich – wie Dietrich – den Sonnenschutz vergessen hatte. Das Häuten ist bei mir noch nicht ganz abgeschlossen ☺

Die ersten Runden gingen ganz gut vorbei, wenn ich auch da schon das eine oder andere mentale Tief zu bewältigen hatte. Ich muss zwischenzeitlich wohl einen etwas schlappen Eindruck gemacht haben, jedenfalls waren meine Schlachtenbummler ausgesprochen fürsorglich! Nach ca. 27 km war zwar mental wieder alles in Ordnung, dafür kam aber das eine oder andere körperliche Gebrechen dazu. Vielleicht war das Radfahren doch etwas zu schnell für mich gewesen, oder die 30 Grad hatten doch irgendwie gestört, jedenfalls dauerte der abschließende Marathon dann über 4:39h.

Auf dem Zieleinlauf mit dem längsten Zielkanal der Welt war selbige dann wieder in Ordnung und ich konnte meine erste Langdistanz stolz und aufrecht in 11:36h beenden. Mein Neffe war ebenfalls erfolgreich in 11:10h. Insgesamt war es ein ganz tolles Erlebnis gewesen, so toll, dass ich schon am Tag danach zum ersten Mal an Roth denken konnte, Roth 2018 😊

Auch wenn es dramaturgisch an dieser Stelle nicht sehr gut passt: ich will mich unbedingt bei meinen Vereinskollegen bedanken, die mich auf dem Weg zur ersten Langdistanz beraten und unterstützt haben, die mit mir trainiert und mir Mut gemacht haben oder einfach nur die Daumen gedrückt haben. Ich weiß nicht, wie man so ein Ziel ohne so einen Verein erreichen kann!







  
**DATEV**  
**CHALLENGE**  
**ROTH**  
wearetriathlon!  
**9. JULI 2017**

MARATHON PHOTOS