

226 KM vom Rookie zum Ironman

SC-Triathlet beim längsten Tag in Köln

Am 2. September 2007 fand in Köln die Premiere des „Cologne 226 - The Iron Distance“ statt - seit 23 Jahren der erste Triathlon über die Ironman Distanz in NRW. Insgesamt starteten ca. 400 Einzelteilnehmer.

Herbert Grümpel vom SC Hassberge kam bei seiner Premiere auf der Langdistanz zu einem starken Finish in 11:54 Stunden. Dies bedeutete Platz 174 bei den Männern.

Nach nur zwei Stunden Schlaf begann der Wettkampf später, da die Radstrecke noch nicht freigegeben war. Die mehrmaligen Verzögerungen bis zum Start erhöhten die bereits vorhandene Anspannung zusätzlich. Mit 45 Minuten Verspätung lief der Countdown zum Schwimmstart. Das mittlerweile bekannte Gedränge zu Beginn entzerrte sich rasch und auch die Orientierung auf der Regattabahn war problemlos. Nach ca. 2 km auf der Schwimmstrecke bekam ich einen so massiven Krampf im rechten Oberschenkel der mich auf dem Rest der Schwimmstrecke behinderte und sich nicht mehr löste. Außerdem bogen jetzt auch die 25 min später gestarteten Mitteldistanzler ein und es kam zu einem erneuten Gedränge, das bis zum Schwimmausstieg anhielt.

Nach absolvierten 3,8 Km Schwimmen konnte der lange Weg zur Wechselzone nur humpelnd zurückgelegt werden, denn aus dem Krampf blieb eine Muskelverhärtung zurück. Der Wechsel dauerte länger. Durch etwas Dehnen wurden die Beschwerden leicht besser. Dies behinderte beim Radfahren dann zum Glück nur leicht. Die kommenden 180 km wurden zur echten Herausforderung. Es waren keine nennenswerten Steigungen zu bewältigen jedoch der schlechte Straßenbelag, enge Kurven und Wendepunkte waren eine Prüfung für Mensch und Material. Vier Runden waren zu absolvieren, zwei davon zusammen mit den Mitteldistanzlern, was die Sache erschwerte. Dazu kam noch ein immer stärker werdender kalter Wind mit heftigsten Böen. Dies zehrte an der Kraft und an den Nerven. Alleine 15 Athleten gaben in der letzten Radrunde auf. Mir gelang es konstant mit einem Schnitt von 31,5 km/h zu fahren was bei diesen Bedingungen gut war. In der letzten Runde überlegte ich kurz etwas Tempo rauszunehmen, drückte dann aber doch durch und ließ noch einige Athleten hinter mir. Der Wechsel klappte problemlos und ich stand da mit einer gehörigen Portion Respekt vor dem anstehenden Marathon. Jetzt machte sich der verhärtete Oberschenkel bei jedem Schritt deutlich bemerkbar. Spätestens jetzt hatte die Langdistanz begonnen.

Vier Runden zu je 7 km um den Fühlinger See und dann die 14,2 km am Rhein entlang zum Ziel waren zu absolvieren. Es gelang mir wie geplant bis Km 21 durchzulaufen und auch die Laufzeit war zu diesem Zeitpunkt mit 2:06 bestens. Danach mussten immer wieder Gehpausen eingelegt werden. Zwischen Km 30 und 36 hatte ich ein echtes Loch. Die Kilometer schienen immer länger zu werden und das Tempo war mittlerweile deutlich langsamer. Ab diesem Zeitpunkt zählte ich dann die Km rückwärts. Mit der Motivation hatte ich zu keiner Zeit ein Problem und auch den Oberschenkel spürte ich mittlerweile nicht mehr. Vier Km vor dem Ziel stieg der Adrenalinspiegel nochmals an und ich konnte bis ins Ziel flott, mit einer kurzen Trinkpause, durchlaufen. So überholte ich in dieser Phase noch einige Athleten und schaffte es unter 12 Stunden zu bleiben. Im Nachhinein betrachtet war der Marathon einfacher als ich gedacht hatte. Was der Körper so alles mobilisieren kann ist der

Wahnsinn. Es war mein längster und härtester Tag. Es ist ein grandioses Gefühl nach 226 Km über die Ziellinie zu laufen.

Mit Jürgen Friesner nahm noch ein weiterer Triathlet, der allerdings schon mehrere Langdistanzen absolviert hat, bei der Cologne 226 teil. Ihm erging es ähnlich. Auch er kämpfte sich mit muskulären Problemen durch und finishte in guten 13:59 Stunden und Platz 254. Dies rundete den Erfolg der Triathleten des SC Hassberge ab.

Es war ein lange Vorbereitung, ein gelungenes Hinarbeiten auf einen bestimmten Tag. Jetzt ist es Zeit mal allen Danke zu sagen für die hilfreichen (Strecke aufteilen, km rückwärts...) und auch leckeren Tipps (Pizza ☺), die Trainingsratschläge und natürlich das Lauf - und Schwimmtraining wo unsere OSL Ulrike ganze Arbeit geleistet hat. Das Mutmachen dass es schon klappt, die Verpflegung und

Herby