

## Rectanus beim Ironman Florida

Am 01. November fand der Ironman Florida im Bundesstaat Florida, Panama City statt. Als frühestermöglicher Qualifier für Hawaii ist dieser Wettkampf unter den Athleten recht beliebt. Peter Rectanus entschied sich nach Zürich relativ kurzfristig bei dieser Langdistanz zu starten, auch wegen dem Gedanken in der kommenden Saison keine Langdistanz zu machen und deshalb noch einmal das Langdistanzfeeling auszukosten. Somit reiste er am Samstag, 25. Oktober bereits eine Woche vor dem Wettkampf an, um sich auf die Zeitumstellung und den klimatischen Bedingungen einstellen zu können.

Wie bei solchen Rennen üblich startete das Profilager 10 Minuten vor allen anderen. Um 7 Uhr gingen dann knapp 2600 Agegrouper über einen Massenstart am Land in den Golf von Mexiko. Das Schwimmen im Meer war in dieser Form neu für mich. Schwierig war vor allem der doch recht heftige Wellengang und das anschwimmen gegen die vorherrschende Strömung aus südöstlicher Richtung. Der Salzgehalt ist auch recht hinderlich, da bei zuviel verschlucktem Wasser eine Dehydrierung bereits auf dem Rad stattfinden könnte. Zu absolvieren waren zwei Runden mit kurzem Landgang. Das Schwimmen hat gut geklappt und mit 53 Minuten (2. Platz AK) war ich bei den Bedingungen mehr als zufrieden. Nach drei Minuten Wechselzeit ging es dann aufs Rad. Die Bedingungen waren dabei sehr gut, weil es etwas wärmer wie die Vortage in der Früh war und der böige Wind leicht nachgelassen hat. Zu fahren war eine 180km lange Runde. Aus der Wechselzone heraus ging es erstmal 10km durch die Straßen von Panama City mit Rückenwind. Anschließend ging der Kurs auf dem Highway 79 landeinwärts weiter. Diese 40 Km waren total flach (nur eine Brücke) aber komplett mit Gegenwind zu fahren. Da die Schnellstraße ausgebessert wurde war der Straßenbelag sehr gut. An diesem Tag hatte ich enormen Druck auf dem Pedal und konnte deshalb die ersten 50 Km im Wind sehr gut überstehen. Danach ging es richtung Osten auf dem Highway Richtung Osten. Das war die Schlüsselstelle auf dem Rad. 50 Km sehr wellig und nochmals nur Gegenwind. Das hat ordentlich Körner gekostet. Nach diesem Highwayabschnitt ging es wieder südlich Richtung Küste mit zunächst ordentlichem Rückenwind. Die Straßen bis dahin waren sehr gut. Ab Km 100 kam dann so ein Wegstück mit Betonplatten. Plattengefahr (Durchschlag) war da sehr groß. Das war auch das einzigste Stück, bei dem nicht richtig auf dem Oberlenker gefahren werden konnte. Dann ging es wieder durch ein 60 km langes Waldstück zurück. Die letzten 10km bis zur Wechselzone musste blöderweise ordentlich gedrückt werden, weil richtiger Gegenwind war. Die Schwierigkeit bei dem Radkurs ist der andauernde Dauerdruck auf dem Pedal. Man kann für keine Sekunde die Beine „hängen“ lassen. Die Radzeit betrug 4h 50 Min (1. Platz AK). So schön es beim Radfahren war so schlimm war es beim Laufen. Es war heiß, sehr heiß und das ist das vor dem ich am meisten Angst hatte. Es half halt alles nichts und nach knapp 4 Minuten (Helfer fanden Beutel nicht) wechselte ich auf die Laufstrecke. Wollte zwar zügig Anlaufen aber in Anbetracht der Hitze bin ich lieber vorsichtig mit etwa 4:45 bis 4:50 angelaufen. Die Hitze machte mir schwer zu schaffen und so habe ich nach 5km bereits mal Salz gelutscht. Verpflegung ist wie bei uns gewesen aber es gab kein Salz außer das „Gatorade performance“ welches recht viel Salz beinhaltet ich aber nicht vertrage. Zu laufen waren zwei Runden die jeweils am Ende in einen Nationalpark endeten. Mit Glück hätte man dort Alligatoren sehen können. Ich habe aber nur kaputte Läufer gesehen. Dummerweise habe ich recht früh meine restlichen Salztabletten verloren und es kam wie es kommen musste. Bei Km 17 war ich so matt und total im Eimer das an ein Weiterlaufen kaum noch zu denken war. Der Hammer kam viel zu früh und ich konnte nichts machen.

Musste das Tempo auf der zweiten Hälfte dann auf etwa 5:30 drosseln und an jeder Verpflegungsstelle bin ich gegangen und habe alles Cola getrunken war greifbar war. Salz ist nicht ausgleichbar aber kurzzeitig ging es dann immer wieder weiter. Nach 3h 35m war auch der Marathon beendet und nach 9h 26 Minuten finishte ich als sechster in der AK 25-29. Auf der letzten Meile haben mich 2 Altersklassenathleten überholt (Zürich grüßt) aber hier war es egal. Für Hawaii gab es drei Slots, welche die ersten drei auch angenommen hatten. Von daher wieder nichts mit Hawaii aber auch egal. Bei so wenig Plätzen eh praktisch unmöglich.

Insgesamt ein schöner Wettkampf der Verbesserungswürdig ist. Finisherbuffet praktisch nicht vorhanden, vor allem kein Salz. Gab nur Pizza und Obst und Pizza auch nur bis 10h Finishern. Chaos in der Wechselzone. (Beutel), keine „Geschenke“ wie Kappe, Rucksack oder dergleichen. Pasta Party war auch ein Witz aber na gut was solls. Dafür gibt es hier Strände mit weißem, feinem Sand wie ich das noch nie gesehen habe. Insgesamt schöner Wettkampf.