

Bericht 70.3 Ironman Wiesbaden, Jan Weisert

Die Hinfahrt lief am Freitagabend super gut und ohne Verkehrsstau. Unterwegs genoss ich noch einen grossen Teller Spagetti mit Tomatensauce. Gut genährt kam ich dann gen 2200 in meinem Hotel im Stadtzentrum an. Schön dass ich schon erwartet wurde.

Am nächsten Tag liefen die Startvorbereitungen, welche in Wiesbaden mit viel Zeitaufwand verbunden sind, da die T1 nicht im Stadtzentrum ist. Ich war über meine Startzeit sehr überrascht, denn ich startete mit dem Feld der Pro's und nicht mit meiner AK. Wieso? Nun hat der Veranstalter die schnellsten AK'ler vom letzten Jahr in eine Gruppe mit den Pro's getan, damit diese nicht so alleine starten müssen. Mit deutscher Gründlichkeit wurde eingesehen inkl. Foto. Nach einem kurzen Training, verbrachte ich den restlichen Tag mit Entspannen und Carbo Loading.

Um 0400 ging's aus den Federn und gemütlich, aber voll konzentriert Richtung Start. Nach dem Einrichten der Wechselzone stand ich ein letztes mal an den Häuschen an. Danach Neo an und ab ins Wasser mit den starken Leuten! Päng – es ging los. Obwohl Faris ganz nah bei mir war, sah ich ihn nur bis zum Startschuss und dann nicht mehr! Das Schwimmen war sehr gesittet, ohne grosse Prügelei. War ich denn alleine? Nein, zumindest am Anfang nicht. Ich fand auch immer ein paar Füsse denen ich hinterher schwimmen konnte. Dies lief so bis zur Wende, dann fand ich immer weniger Füsse und die die ich fand, waren nicht schnell genug. Irgendwie lief es ganz gut und dann doch wieder nicht. Ich fühlte mich nicht besonders schnell.

Der Wechsel auf das Rad gelang mir gut und ich fand sehr schnell den Rhythmus und ein gutes Tempo. Ich wusste aber, dass bald die Berge kommen und dann wird es anders. Aufgrund meiner Erfahrung vom letzten Jahr, sagte ich mir immer wieder – fahr schnell aber übernehm dich nicht. Bis ca km 65 fühlte ich mich auch gut und hatte Kraft, nur der letzte Pfupf war nicht da. Mit der Zeit wurden in meinem Gefühl die Steigungen immer steiler und die Abfahrten immer kürzer. Bis endlich die Abfahrt zur T2 kam, dauerte es eine halbe Ewigkeit. Windschatten war kein Thema, denn ich war oft fast alleine unterwegs. Einmal kam mir sogar der Gedanke auf, ich hätte mich verfahren. Die Abfahrten hatten es auch in sich. Mehrfach sah ich einen Krankenwagen!

Der T2 lief nicht ganz nach meinem Wunsch. Zwar hatte ich meinen Sack schnell in der Hand, nur bis die Socken und Schuhe an waren und das Red Bull geschluckt, verging für meine Vorstellung zu viel Zeit. Die erste Runde war sehr spannend, denn die schnellsten Männer überholten mich und ich versuchte in Gedanken mitzugehen. Die hatten natürlich schon ein Paar Bänder um das Handgelenk und meines war noch jungfräulich. Obwohl der Park eine wunderschöne Kulisse für den Lauf bildet und auch die Zuschauer uns alle kräftig anfeuerten, schwanden meine Kräfte und meine Dynamik. Die Schritte wurden weniger leicht und auch wenn ich mir immer wieder gut zusprach, ich konnte nicht schneller. Die Temperatur (32 – 33C) begann ich zu spüren und genügend Trinken war mir wichtig. Mein Hauptziel, den Lauf in besserer Verfassung als letztes Jahr zu beenden, gab mir den notwendigen Fokus, die Anstrengung zu kanalisieren. Als ich dann den Zielkanal einbiegen konnte, war ich sehr erleichtert und wieder so alleine wie auf der Radstrecke. Das war ein sehr komisches Gefühl.

Im Ziel war ich dann recht kaputt und ich brauchte 1,5 Std um mich zu erholen.

Nun schaute ich das erste mal auf die Uhr. Ich war 4 Min schneller als letztes Jahr und meine erhoffte Zeit unterbot ich um 2 Min. So war ich sehr zufrieden mit meinem WK. Die einzige Ernüchterung war der Rang, welcher einen weniger gut war als letztes Jahr, trotz besserer Zeit. Trotzdem schein ich eine gewisse Konstanz zu zeigen.