

IRONMAN :

Ein Name mit dem sich nicht jede-jeder schmücken kann.

Rückblick: Vor fast 10 Jahren wurde der Entschluss von Thomas und mir (Konrad) gefasst, im Leben einmal einen Ironman zu absolvieren.

Es wurde auch bereits im Jahr 2010 eine Halbdistanz als Einführung erledigt. Leider ist mein Freund Thomas noch im gleichen Jahr verstorben und

hat mich mit diesem Vorhaben nun ziemlich alleine gelassen. Ich beschloss daraufhin das ganze Vorhaben bis zu meinem 50. Geburtstag zu erledigen.

Da ein Ironman auch etwas mehr an Vorbereitung Bedarf und Zeit immer eine ziemliche Mangelware bei mir ist, wurde es im vorigen Jahr schon ziemlich eng. Ich dehnte das

Vorhaben noch etwas aus, das es noch Gültigkeit hätte, solange ich noch nicht 51 Jahre alt wäre. Im Vorjahr war dann zum Glück Christian in Klagenfurt und meldete mich für das darauffolgende

Jahr an. Es stand nun endgültig fest, dass ich im Jahr 2016 antreten musste.

Mit Jahresbeginn wurde nun mit dem Lauftraining begonnen, da dies meine schwächste Disziplin war, bzw. auch immer noch ist.

Mit Reinhard hatte ich das Glück einen sehr zielstrebigem Menschen und auch dessen Familie näher kennenzulernen. So musste auch ich schnell lernen disziplinierter zu werden. Das Training war nun sehr regelmäßig und pünktlich. Sonntag war immer Fixtermin mit langer Laufeinheit, Schwimmtraining am Donnerstag und zusätzlich noch 1 bis 2 Laufeinheiten unter der Woche. Radtraining viel lange Zeit aus, weil auch noch andere Sachen im Leben seine Wichtigkeit hatten. Mit guten Beinen vom Lauftraining ging es dann mit 150 Radkilometer zum Radtraining nach Mallorca. Eine ganze Woche die ausschließlich dem Radtraining am Tag und Dank dem Holzapfel Sepp Abendtraining am Ballermann als Pflichttermin dotiert war. Nach einer Woche und zusätzlichen 600 Radkilometern ging es wieder nach Hause. Zuhause wurde dann Freitag Abend auch noch für Radtraining fixiert. Ich hatte dann noch Glück mit 2 Feiertagen und sogar an einem Samstag wurde mal gesportelt. Marita fragte mich jedoch dann auch gleich ob ich jetzt alle Grundsätze über den Haufen schmeiße, da ein Samstag eigentlich immer für Arbeit rund um das Haus als Pflichttermin galt. Zu diesem Zeitpunkt musste jedoch mal eine Ausnahme gemacht werden, da der Termin immer näher rückte. Am Anfang war der Tag 26.06.2016 noch sehr weit weg doch dann plötzlich war er da.

Anreise erfolgte diesmal bereits am Vortag. Marita hat auch kurzfristig noch Zimmer bekommen. Womit ich jedoch nicht gerechnet hatte war, dass unser Schlafplatz direkt neben dem Start und inmitten von allem war. Ich war auch pünktlich zur Rennbesprechung erschienen, jedoch konnte ich Lois dort nicht finden. Als ich ihn anrief teilte er mir mit das die Besprechung eine Stunde später auch in Deutsch anzuhören sei. Der Tag verging und wir wollten am Abend noch kurz ins Wasser. Als wir uns an der Rezeption befragten ob man am Hotel eigenen Strand, ein Wasserarm des Wörthersees ins Wasser gehen konnte wurde uns davon abgeraten. Er würde jedoch für den Ironman etwas gereinigt. Als wir am Abend zum

Hotel gingen hörten und sahen wir, dass genau dieser Arm der Schwimmkanal war und bei unserem Hotel die Schwimmer das Wasser verlassen würden.

Am Rennmorgen versuchte ich noch eine Gaskapsel für meine Luftpumpe zu organisieren. Gut 4 Kilometer wurden so als Morgensport und Aufwärmung noch schnell abgespult.

Frühstück war etwas hektisch aber gut. Es wurde das Rad nochmal perfektioniert, Luft eingepumpt, Trinkflaschen montiert und in Position gebracht. Kurz darauf wurden noch ein paar Photos geknipst und im nächsten Moment war ich auch schon am Start. Es sollten jede Sekunde 2 Personen starten. Während ich noch an die Aufstellung dachte stand ich bereits im Wasser und ich sagte mir eine Aufstellung wird wohl nicht mehr kommen und das Rennen hat somit begonnen. Ich versuchte nun mein eintrainiertes Schwimmen so gut als möglich abzurufen. Es dauert Gefühlsmäßig ziemlich lange bis man die Wendebojen erreicht und man wieder Richtung Strand schwimmt. Im Schwimmkanal kommt man sich dann vor wie ein Fisch der gefangen wird. Das heißt es war ziemlich eng.

Der Vorteil war jedoch das man zu diesem Zeitpunkt nicht mehr so viel überholt wird als im freien Wasser. Mit dem Neo wurde dann Richtung Fahrrad gelaufen. Ich bekam gerade noch rechtzeitig eine Gaskapsel in die Hand gedrückt, falls ich während des Rennens einen Platten gehabt hätte. Dies blieb mir jedoch zum Glück erspart. Einige Minuten später befand ich mich dann auch schon auf der Radstrecke. Soweit so gut. Nach gut 2,5 Stunden hatte ich dann auch die erste Runde von 90 km hinter mir. Problemlos und auch alles OK dachte ich mir. Also dann die gleiche Runde nochmal wieder aufpassen das nix passiert. Wollte mich bei der 2. Runde noch etwas beruhigen mit dem Puls. Das Wetter verschlechterte sich und es hat dann mal ziemlich geregnet. Bei ca 140km hab ich dann beim Bergauffahren mal den Randstein etwas gestreift, wobei ich dann am Gehsteig kurz den Boden küsste. Ich rappelte mich wieder auf begutachtete mein Rad. Bis auf den Lenker war alles OK. Ich steckte meinen Glücksbringer den ich am Start noch von Günter bekam und meinen Sack Gummibären wieder in mein Trikot und fuhr wieder weiter. Hatte dann nur noch eine Vorderbremse und konnte mich durch den Lenkerbruch nicht mehr so gut in Position legen. Wichtig war für mich jedoch nur das von den Aufpassern niemand mein Problem mitbekam. Hatte etwas Angst dadurch vom Rennen genommen zu werden. Beim Bergabfahren musste ich dann etwas früher Bremsen da Nässe nicht unbedingt förderlich auf die Bremswirkung ist. Als ich dann das 2. mal den Rupertiberg hinter mich gebracht hatte, ich den Sack Gummibären zu Gänze vernascht hatte, kam es mir vor als würden die Fahrer etwas langsamer werden was mich dann mit einigermaßen normalen Puls nochmal etwas beflügelt hat und auch diese Runde wieder recht akzeptabel war.

.Es waren noch nicht allzu viele Räder eingehängt was einem natürlich richtig Freude bereitet.

Ich überlegte nochmal kurz ob ich nun Barfuß in die Laufschuhe steigen sollte oder mit komplett nassen Socken. Ich entschied mich für letzteres. Den 2. Teil hatte ich nun auch hinter mir. Es musste also nur noch gelaufen werden. Nur noch die 42 km. Ich begann zu laufen. 5.08 pro km viel zu schnell für mich dachte ich mir. Du musst dich bremsen. 5.17 immer noch zu schnell, aber ich laufe doch eh schon so langsam. Nein du musst dich bremsen. 5.35 so das passt. Da ich meine Lauf Uhr schon zum Radfahren verwendet hatte um

meinen 35er Schnitt zu halten, ging mir dann leider mein Akku etwas früh zu Ende. Als sich dann ein anderer Läufer Anbot ob er mit mir mitlaufen dürfte, bejahte ich dies natürlich.

Zu diesem Zeitpunkt dachte ich mir es wäre praktisch, da ich dann ja wieder Kilometerangaben hatte. Reinhard mahnte mich noch kurz ich sollte die ersten 10 Kilometer nicht zu schnell laufen und mir nicht das Ratschen anfangen. Meine Kilometerzeit war schon noch in Ordnung. Durch den Paarlauf verlor ich jedoch dann etwas den Killer Instinkt was mir zu diesem Zeitpunkt jedoch nicht bewusst war. Kann jedoch auch sein, dass dadurch dann eigentlich alles weiterhin so glatt gelaufen ist. Ich spulte meine Kilometer ab wie beim Training. Nur solche Labstationen hatte ich beim Training nie. Alle Weisheiten von denen ich las oder die mir mitgeteilt wurden traten nicht ein. Kein Gummiseil das immer stärker wird. Keine Watschn bei km 35 oder 38 und auch keine Krämpfe.

Eigentlich nur gespannte Oberschenkel. Die jedoch schon ab der Hälfte der Strecke. Mein Mitläufer meinte noch ich sollte nun anlaufen um ein schönes Zielphoto zu bekommen. Ich verneinte jedoch und sagte ihm, ich würde es auch jetzt nicht mehr eilig haben. Bis zuletzt wusste ich nicht ob ich nicht doch im Handstand durchs Ziel gehen wollte. Meinen Oberschenkeln zuliebe lies ich das jedoch dann doch sein. Als ich Lois bereits in der Zielgeraden erblickte dachte ich mir dass sich Training in Perfektion doch bezahlt macht und er sich das jetzt bereits ansehen würde. Ich gratulierte ihm auch unmittelbar nach dem Ziel da ich glaubte dass seine Zeit seinem Training entsprechen würde. Leider hatte er weniger Glück als ich.

Das Ziel das wir vor ca. 10 Jahren geplant hatten, war nun vollbracht. Es war auch eigentlich gar nicht so schwierig und ich kam auch nicht total kaputt ins Ziel. Zu meinem Bedauern übersah ich jedoch kurz vor dem Ziel meinen Fanclub. Es war jedoch so ein Jubel rundum das ich das überhaupt nicht mitbekommen habe. Nachträglich nochmal Entschuldigung und ein Riesen Dankeschön fürs mitkommen, für Anschauen und fürs Anfeuern während des ganzen Ereignisses. Das ist bei Hobbysportlern nicht immer üblich. Es gibt Sportler bei denen nicht einmal die eigene Ehefrau anwesend ist und auch kein Freundeskreis sich für solch ein Ereignis die Zeit nimmt. Ein weiteres Dankeschön auch noch fürs Anfeuern von CLR- Vereinsmitgliedern und Freunden. Da meine Laufzeit noch nicht die schnellste ist, sind solche Abwechslungen immer ziemlich Angenehm und hilfreich um solch einen Marathon zu beenden.

Zu guter letzt möchte ich mich auch nochmal bei Thomas Höller bedanken der mich während des Rennens begleitet hat, ab und zu musste ich ihn ermahnen etwas hilfreicher zu sein, da wir dieses Ereignis ja zusammen gemacht hatten. Die Zielzeit von 11 Stunden und 11 Minuten haben wir um ca. 27 minuten unterboten.

Ich möchte diesen IRONMAN mit dem magischen Datum vom 26.06.2016 und der tatsächlichen Zielzeit von 10 Stunden 44 min meinen Freund Thomas widmen.

Möge es ihm gut gehen da wo er jetzt ist, immer noch über seine Familie als Schutzengel wachen und natürlich auch auf mich wenn ich im Jahre 2020 das ganze hoffentlich nochmal so Problemlos wiederholen werde.

Besondere Ereignisse im Leben machen meiner Meinung nach auch ein Leben lebenswerter. Es geht dabei nicht immer nur um Höchstleistungen sondern darum, um gesteckte Ziele zu erreichen und zu vollenden.

#IRONMAN 2016 ich war dabei und auch ich darf nun sagen:

I am an Ironman.

Konrad Dullinger