

09.08.2008

Was auf der lieblichen Südseeinsel Hawaii der legendäre „Ironman Hawaii“ ist, ist seit 2003 im tiefzerklüfteten, rauen Südnorwegen der unerbittliche „Norseman Xtreme“. „Ironman is like a walk in a park, norseman is hard!“ betonte sein Erfinder Haark Stranheim und wunderte sich, daß trotz seiner Aussage das Starterfeld der 6. Auflage innerhalb 4 Tagen komplett ausgebucht war. Einen der so begehrten 200 Startplätze sicherte sich der Nürtinger Triathlet Jörg Weinbrenner und bewältigte die 3,8 km Schwimmen, 180,0 km Radfahren und 42,2 km Laufen als bester Deutscher mit einem 1. Platz in der AK 50.

Härtester Triathlon der Welt

„Mein längster und anstrengendster Tag des Jahres begann am 9. August 2008 um 1:30 Uhr mit dem schrillen Klingeln des Weckers. Nach immerhin 5 Stunden guten Schlafs trommelte in dieser dunklen norwegischen Nacht der seit Tagen anhaltende Regen noch immer auf das Dach des einsamen, ehrwürdigen Fossilhotels. Das Tosen des nahegelegenen, mächtigen Wasserfalls nahm kein Ende und eines war sicher: Nicht nur das Wasser im Eidfjord, sondern auch die Straßen würden naß sein für diesen „härtesten Triathlon der Welt“.

5000 Höhenmeter

Neopreneanzug, Rennrad, Sportkleidung, Flaschen, Geltuben, Kohlehydratriegel, Handtücher und Reparaturmaterialien wurden am Vorabend sehr sorgfältig in dem kleinen Mietwagen verstaut, der mich den ganzen Wettkampftag als rollende Versorgungsstation begleiten sollte. Und doch fehlten wichtige Teile, denn seit meinem Abflug von Stuttgart vor 7 Tagen war meine gesamte Wettkampfausrüstung auf den Flughäfen der Welt verschollen. Mit drei Tagen Verspätung tauchte in Oslo das auf mich eingestellte Rennrad auf und irgendwann in der Nacht vor dem Wettkampf, auf den ich mich seit 10 Monaten intensiv vorbereitet hatte, sollte auch der ersehnte Alukoffer mit der restlichen Ausrüstung angeliefert werden. Statt dessen: übermüdete Gesichter der skurrilen Hotelmansschaft in der seit über 50 Jahren unveränderten Hotellobby, bis es letztendlich dem Hotelchef persönlich mitten in der Nacht gelang, den Koffer ausfindig zu machen und die wertvolle Fracht in Eidfjord abzuholen, wohin sie inzwischen ihren Weg per Schiff über zahlreiche Fjorde gefunden hatte.

Das Einchecken für den Wettkampf begann ab 3.00 Uhr, um 2.25 Uhr öffnete ich nervös nach mehreren ergebnislosen Versuchen das Zahlenschloß. Die Notausrüstung im Auto wurde hastig ergänzt und die nächtliche schnelle Fahrt zum Startplatz in Eidfjord war verregnet und steil.

Am dunklen Ufer des Hardangerfjords stellten in penetranter Nieselregen verummte Wettkampfteilnehmer ihre teuren Triathlonwettkampfmaschinen liebevoll in bretterne Radständer und bedeckten ihre Radwechselkleidung notdürftig mit Plastiktüten. Bei aller geschäftigen Stille sah man den nächtlichen gestalten die immense Spannung vor dieser fast unmenschlichen Anstrengung an. Pünktlich bis 4:00 Uhr hatten knapp 200 Triathleten aus 14 Nationen den Rumpf der großen kahlen Fähre bestiegen und boten in ihren Neopreneanzügen, grünen Badekappen und dunklen Schwimmbrillen einen mehr als surrealen Anblick. Verabschiedung von den Fan-Clubs, Verabschiedung von den Rennbegleitern und den Support-Teams, Umarmungen, zaghafte Zurufe in die Nacht hinein und schon tuckerte der schwere Diesel unmerklich in die Dunkelheit des glatten Fjords. Meine Gedanken wanderten zurück zu den oft sehr harten Trainingskilometern und den unvergeßlichen Erlebnissen einer intensiven Wettkampfvorbereitung. Viele Freunde hatten mich, aber auch mein Spendenprojekt „La Palmerita“ während der vergangenen 10 Monate unterstützt und kurz vor meinem Abflug wurde die kaum für möglich gehaltene Spendensumme von 25.000,00 EUR überschritten.

Im fensterlosen Passagierraum der Fähre, bei flackerndem Neonlicht saßen oder lagen die durchtrainierten, schwarz behüteten, überwiegend deutlich jüngeren Wettkampfgegner in sich gekehrt oder bedächtig über die anstehenden Strapazen redend.

Kurz vor 5.00 Uhr wurde das Deck hell erleuchtet, eine knarrende Stimme aus dem Lautsprecher kündigte den Schwimmstart in 10 Minuten an, was ein kurzes Warmlaufen der Athleten von Reling zu Reling auslöste. Langsam zeichneten sich die Umrisse der aus dem Fjord ragenden Berge in der Morgendämmerung ab. Um die Fähre paddelten Kanuten, die ein zu starkes Abdriften der Schwimmer im weitläufigen Fjord verhindern sollten. Zu den Vorsichtigen, die den 1-Meter-Sprung ins Wasser aus der „Chicken-Door“ wählten, wollte ich natürlich - wie der Name schon sagt - unter keinen Umständen gehören. Also hieß es tief Luft holen, Brille festhalten und den wagemutigen 4-m Sprung ins 16° C kalte Fjordwasser riskieren. Der Atem stockt, Kälte umklammert die Brust, schnell zurück an die Wasseroberfläche und wegkralen vor den Nachspringenden.

Die morgendliche Ruhe der norwegischen Fischbestände im Hardangerfjord war dahin, als sich nach kurzem Aufheulen der Schiffssirene 200 grünbekappte Köpfe armschlagend in Richtung Eidfjord in Bewegung setzten. Die Wasserschlacht um die beste Positionierung war kurz und heftig, schnell verloren sich Einzelschwimmer oder Wasserschwatten schwimmende Gruppen in der dunklen Weitläufigkeit des Fjords. Ich kralte und kralte unbeirrt, trotzdem änderte sich meine Position nur im Zeitlupentempo in Richtung eines kleinen weißen Hauses in Halbhöhenlage, auf dessen Linie ich das Boot vermutete, das es im 90°-Winkel zu umrunden galt. Vereinzelt entdeckte ich um mich grüne Badehauben, die planlos in unterschiedlichsten Richtungen unterwegs waren. Im Dunst der Morgendämmerung tauchte schließlich ein kleines Ruderboot auf, das sich farblich kaum von der Wasseroberfläche abhob und nur durch die rote Jacke des Kampfrichters als Wendepunkt zu identifizieren war. Die Schwimmstrecke verlief noch wenige 100 m entlang des von müden Zuschauern dicht gedrängten Piers bis ich nach 01:29 h den kalten Fluten entstieg. Der Wechsel in die Radkleidung kostete Zeit und Nerven. Völlig unterkühlt und naß schien es mit klammen Gliedern unmöglich, die eng anliegenden Häute schnell zu wechseln. Auf dem Weg zum Startbalken nahm ich schemenhaft wahr, daß die Radständer noch gut gefüllt waren. Den Regen als ständigen Begleiter führte die erste Rad-Etappe mit ca. 40 km sehr abenteuerlich, teilweise auf schmalen Wegen durch ein ansteigendes Tal mit kaum ausgeleuchteten, auffälligen Tunnels von Meereshöhe bis auf 1250 m nach Dyranut. Nur aufgeschreckt durch den scharfen Knall eines platzenden Radreifens radelten

wir Athleten in uns gekehrt und schwer atmend in die Höhe, die meisten mit Rennrädern, ganz Eilige jedoch auch mit Zeitfahrmaschinen und aerodynamischen Radhelmen ausgerüstet. Nach dem langen und kräftezehrenden Schwimmen mußten die leeren Kohlehydratspeicher mit viel isotonischer Flüssigkeit oder Riegel schnellstens wieder aufgefüllt werden. Die Organisation des Norseman Xtreme sieht nur beim Laufen einige wenige schlechtbestückte Verpflegungsstationen vor, so daß jeder Wettkampfteilnehmer auf eine optimale Unterstützung durch seine persönliche Begleitperson sowie eine durchdachte Taktik hinsichtlich Ernährung und Ausrüstung angewiesen ist.



Dyranut war die erste wichtige Verpflegungsstation nach der längsten Steigung. Mit zwei gut gefüllten Trinkflaschen, eingehüllt in eine wärmende Regenjacke flog ich bei 7° C mit zunehmendem Rückenwind regelrecht über das Hardangerplateau, einer fast kahlen Hochebene mit unzähligen kleinen Seen und - bei guter Sicht – traumhaftem Blick u.a. auf den Hardanger-Jokulen-Gletscher. Der Asphalt war rau, noch immer regnete es in Strömen, mutterseelenallein kurbelte ich die anstehenden 50 km auf der ansonsten von Tourismusbussen wimmelten Strasse monoton in Richtung Geilo. Am Slotfjorden knickte die Strasse nach Osten und mit dem kalten Wind plötzlich im Gesicht strengten selbst kleinste Hügel mächtig an. Wo war mein Begleitfahrzeug? Die Trinkflaschen waren leer und Erinnerungen an Hungerrasten bei ausdauernden Trainingsfahrten krochen panikartig aus meinen Erinnerungen. Im Dunste des Nieselregens und nach dem Wechsel meiner wettkampftypischen Bekleidung hatten wir uns kurzzeitig verloren. Die zukünftigen "Tankstops" planten wir wieder stabsmäßig, so daß die anstehenden drei Bergfahrten von Geilo nach Ufdal über 41 km mit jeweils ca. 7 % bis 9 % Steigung und jeweils einem „Albaufstieg“ vergleichbar mit wenig Gewicht aus Getränken gefahren werden konnten. Die rasanten Abfahrten mit ihren versteckten Schlaglöchern und unerwartet scharfen Kurven wurden dagegen zum häufig gefährlichen Essen und Trinken genutzt. Während der Anstrengung hatte sich nahezu unbemerkt der Regen verzogen und die ersten, noch zaghaften Sonnenstrahlen brachten nicht nur den schwärzlichen Asphalt zum Dampfen. Die Vegetation der hügeligen Landschaft änderte sich fortwährend, dichte Fichtenhaine wechselten sich mit lockeren Birkenwäldern ab, dazwischen heideähnliche Flächen und in den auf über 1000 Hm liegenden meist kargen Plateaus blitzten kristallähnlich unzählige kleine Seen auf. Diese Plateaus, die am Horizont in der Endlosigkeit zu verschwinden schienen, waren oft dicht besiedelt mit winzigen Ferienhäusern aus Holz, die sich, überwiegend braun gestrichen, strukturlos in die Landschaft duckten.



Das Athletenfeld war zwischenzeitlich weit auseinander gezogen. Nur selten überholte ich oder wurde überholt auf der sich endlos dahinschlängelnden Straße. Neben der vage ins Bewußtsein dringenden Bewunderung für die einzigartige Naturlandschaft, boten nur die überholenden Begleitfahrzeuge mit ihren schwarzen Norseman Xtreme-Aufklebern Abwechslung und zementierten einerseits die Zuverlässigkeit der Versorgung, andererseits die Konstanz der hinter mir radelnden Konkurrenz.

Nach einer scharfen Rechtskurve kurz vor Ufdal, als die Oberschenkel schon brannten und die Sonne zunehmend unbarmherziger niederstach, stieg die schmale Straße zum letzten Mal kurvenreich auf 1200 Hm bei 15 % Steigung auf den Imingfjellberg. Aus der langen Perlenkette der Einzelkämpfer wurden plötzlich wieder Radpuls, die sich, gegenseitig motivierend oder durch deutlich gezeigte Kraftreserven demotivierend, zum letzten Plateau hinaufkämpften.

Das Ziel der Radetappe Fata Morgana-ähnlich vor Augen und überwältigt von der Schönheit dieser gewaltigen Landschaft, vergaß ich beinahe den Sinn aller Anstrengungen und radelte die nächsten 10 km trotz spürbarer körperlicher Schmerzen fast in Trance über die letzte Hochebene.

Noch rechtzeitig tauchte neben mir eine Wettkampfteilnehmerin auf (die spätere Siegerin der Frauenwertung), die mich auf den letzten 30 km zum harten Zweikampf herausforderte. Nach 06:53 Std. erreichte ich nach 180 km und 3400 Hm die zweite Wechselzone am Ufer des Tinnsjøsees und wechselte ohne größeren Zeitverlust in die Laufschuhe.

Die Wechselzone liegt auf knapp 250 Hm, bis zum Ziel des Norseman Xtreme auf dem Gaustatoppen mußten noch 1600 Hm und 42,2 km überwunden werden, doch diese unglaublichen Distanzen versuchte ich während des noch vor mir liegenden Rennens weitestgehend auszublenden. Meine Konzentration fokussierte sich jetzt auf jeden einzelnen Schritt oder auch auf Unrat am Straßenrand, der - unachtsam weggeworfen - die Quelle seltsam anmutender Gedanken wurde.



Die ersten 10 km der weitgehend ebenen und stark befahrenen Landstraße entlang des Tinnsjøsees waren ein beinahe langweiliger Abschnitt der Laufstrecke, wäre da nicht die verhärtete Oberschenkelmuskulatur gewesen, die bereits nach wenigen Schritten zu Krämpfen anfangen. Als mich plötzlich mehrere Läufer mit beeindruckender Geschwindigkeit überholten, besann ich mich auf den Schatz meiner Wettkampferfahrungen und lief besonnen weiter, Natriumtabletten mit viel Flüssigkeit schluckend. Und tatsächlich, nach wenigen Kilometern fand ich, entgegenkommenden Fahrzeugen und gefährlichen Kanaldeckeln ausweichend, meinen eigenen Laufrhythmus wieder. Etwa alle 2 km ließ ich mich mit Wasser, Gel, Cola oder isotonischer Lösung versorgen bis nach etwa 20 km kurz nach der Abzweigung in Richtung Rjukan urplötzlich die steinerne und völlig kahle Silhouette des Gaustatoppen am Horizont auftauchte. Wie sollte ich jemals diesen kargen, fernen Gipfel erreichen?



Kurz vor Jukan kamen die ersten Teilnehmer mit starken Krämpfen nur noch mühsam vorwärts und das bis dahin eher unspektakuläre, ja monotone Laufen nahm ein abruptes Ende. In einem aberwitzigen Stil aus Gehen, Laufen, Keuchen und Schwitzen quälte ich mich 17 nie enden wollenden Kilometer über die zwar geteerte, aber mit 7-10% steile, vor Hitze flimmernde, kurvenreiche Straße, den berühmten „Zombie-Hill“ hinauf. Die innerlich und äußerlich angewandten Flüssigkeiten schienen in der späten Mittagshitze schlagartig zu verdampfen und trotzdem machte diese Quälerei noch Spaß. Nach 32,5 km erkannte ich in seltsamer Euphorie den Wettkampfarzt wieder, mit dem ich in den Monaten vor dem Rennen über „La Palmerita“ häufig korrespondiert hatte. Er war positioniert, um die körperliche und vielleicht auch geistige Eignung der Teilnehmer für den schwersten Etappenteil hinauf auf den Gipfel zu überprüfen. Noch weitere steile 5 km bis zum letzten Checkpoint, an dem meine Rennbegleitung das inzwischen voll gemüllte Auto mit nassen Kleidern, leeren Tüten und Flaschen, klebenden Geltuben sowie dem in Einzelteile zerlegten Rennrad abstellte.



Nur in Begleitung mit meiner persönlichen „Support“-Person, die mich in den vergangenen Stunden intensiv betreut hatte, zwei Rucksäcken mit warmer Kleidung, Ernährung und Taschenlampen durfte der Gipfelanstieg beginnen. Mit deutlichen Ermüdungserscheinungen und nicht mehr ganz sicheren Schrittes folgte ich mehr gehend als laufend den roten T-Markierungen auf den riesigen Gesteinsbrocken dieses gigantischen Geröllfeldes. Fast senkrecht vor uns blinkte der Antennenmast am Gipfel in der Abendsonne und - sehr motivierend - kamen uns bereits die ersten Triathleten lächelnd entgegen, immer ein aufmunterndes norwegisches Wort auf den Lippen, dessen tieferen Sinn wir nur erahnen konnten. Das Ziel vor Augen ließ ich trotz nachlassender Kraft den Blick über die hügelige und endlose südnorwegische Landschaft schweifen und urplötzlich nach 05:08 Std. Marathonzeit war ich völlig unspektakulär im Ziel angekommen! Nach beinahe 14 Stunden rastloser Bewegung standen nun auf einem sehr kleinen Plateau des 1850 m hohen Gaustatoppen knapp unterhalb des Gipfels dicht gedrängt erschöpfte Sportler und ihre nicht minder erschlagenen Begleiter. Eine provisorisch aufgestellte Bierbank für die kurze Rast, eine wärmende Decke für einige vor Erschöpfung zitternde Körper sowie ein Becher Suppe waren die Zuwendung nach diesem harten Kampf. Nach insgesamt 226

km und 5.000 Höhenmetern war ich um 18:43 Uhr nach 13:43 Stunden in die „Liga der Norse männer“ aufgenommen.



Der Kopf war seltsam leer und die körperliche Erschöpfung ließ eine Begeisterung über das Geleistete kaum aufkommen. Statt dessen: Austausch oberflächlicher Worte mit den Mitstreitern und gedankenlose Bewunderung der grandiosen Landschaft, die mich in meinen Wettkampfvorbereitungen so sehr motiviert hatte. Ein letztes Gipfelfoto bei zunehmender Kälte durch den schneidenden Wind und schon verließen wir die beengte Gipfelfläche des Gaustatoppen, um Platz zu machen für die nachkommenden „Finisher“.



Von Gesteinsbrocken zu Gesteinsbrocken balancierten wir über den Berg aus Geröll zurück zu Kilometer 37,5, vorbei an geschundenen Gestalten, die teilweise apathisch dem Gipfel zustrebten. In der Dunkelheit erreichten wir das Hotel, wo uns nach den Strapazen des Tages ein üppiges Büfett mit typisch norwegischen Spezialitäten und teurem Bier geboten wurde. Bis weit nach Mitternacht verfolgten wir durch das große Panoramafenster flackernde Taschenlampen in der Dunkelheit, die sich im Geröllfeld des Gaustatoppen mühsam den Weg suchten.

Der letzte Teilnehmer erreichte um 02:00 Uhr morgens das begehrte Ziel.

Ein schwarzes Norseman Xtreme-T-Shirt sowie ein Gruppenbild der 171 Finisher im Versammlungsraum des Hotels waren am nächsten Vormittag die äußerliche Anerkennung dieses fast unmenschlichen Wettkampfs.

„In 13:43 Std. erreichte Jörg Weinbrenner als 30. den Gipfel und gewann die Altersklasse M 50-54 mit 01:35 Std. Vorsprung auf den Zweitplazierten seiner Altersklasse“.

So stand es in der finalen Wettkampfliste.

Bei strömendem Regen führen wir mit unserem kleinen Mietwagen die Wettkampfstrecke über die Hochebenen, Schluchten und Berge zurück nach Eidfjord ins Hotel am tosenden Wasserfall, der seine nebligen Schwaden über die Wälder ziehen läßt, in denen die norwegischen Trolle zuhause sind.



09.07.2008:

noch 30 tage bis zum start des norseman xtreme!

ein normales trainingswochenende:

freitag: 1,0 std. radfahren auf die schwäbische alb, 1,0 std. laufen im tiefenbachtal jeweils im kraftausdauerbereich.

samstag: radtraining über 180 km, 1.800 hm, 29 km/std.

sonntag: stuttgarter-halbmarathon in 01:27:14 std. – 9. platz ak 50 – 55/ platz 143 von 12.400 läufern.

1,5 std. locker radfahren, 3 km schwimmen.

29.06.2008: 3. platz rothsee-triathlon – 1,5 – 42 – 29,1 in 02:16:20 std. trotz trainingsfokussierung auf die langdistanz sind dank guter ausdauerwerte vordere plazierungen bei kurzdistanzwettkämpfen möglich. besonders erfreulich: hoffnungsvolle schwimmzeit trotz 4-monatiger schwimmpause um die jahreswende. die form stimmt, die ungeduld auf den wettkampf norseman extreme wächst ...

09.06.2008:

noch zwei monate bis zum start des norseman xtreme. formüberprüfung bei zwei wettkämpfen:

heidseetriathlon in forst kurzdistanz: 1 – 30 – 8: 1. platz ak 50 – 55. in 01:42:37 std.

kraichgau-triathlon I-distanz: 2,5 – 110 – 21,1: 1. platz ak 50 – 55. in 05:46:16 std.

vorgabe von trainer bennie lindberg bei beiden wettkämpfen: hf anzeige abkleben und max. leistung erbringen!

abstand zum zweitplatzierten beim kraichgau-triathlon: 40 min. schnellste schwimmzeit in 00:42:32 std.,

schnellster radsplit für 111 km in 03:24:00 Std. (durchschnittsgeschwindigkeit 33,0 km bei 1.421 hm).

schnellste laufzeit in 01:34:00 Std. über halbmarathon (108 hm). dieser leistungssprung kommt auch für mich

völlig überraschend, denn beruflich bedingt fuhr ich in den letzten wochen meine trainingsumfänge gegenüber den vergangenen jahren deutlich zurück.



03.05.2008:

standortbestimmung

4:30 h aufstehen. ein langer trainingstag in roth bei nürnberg steht an: mein trainer bennie lindberg organisiert den „längsten trainingstag“ des jahres mit 3,0 km schwimmen, 120,0 km rad, 30,0 km laufen. die herzfrequenzwerte werden vorgegeben und zwischenzeiten in allen drei disziplinen gemessen. das trainingsziel ist eine standortbestimmung, aber auch eine prognose hinsichtlich der zu erwartenden wettkampfzeiten.

6:00 h: bei kühlen temperaturen, aber strahlendem sonnenschein start zum 3,0 km schwimmen im schwabacher schwimmbad. knapp zwei stunden später rollen wir athleten entlang des rother-kanals auf die 13,3 km lange rundstrecke, die es in den nächsten ca. 3,0 std. 9 mal zu durchfahren gilt. direkt vom rad wird wettkampfmäßig zum laufen auf einen 1,0 km langen waldweg gewechselt, der 30 mal abwärts bzw. aufwärts zu durchlaufen ist mit zwischenzeitmessung alle 2,0 km.

meinem derzeitigen trainingsstand entsprechend waren die ergebnisse realistisch:



Bild: Klaus Arendt www.tritime-magazin.de

trainingswettkampf		auf ironman-strecke hochgerechnet	
schwimmen:	3,0 km 00:51:00 std.	3,8 km 01:09:40 std.	
rad:	120,0 km 03:13:45 std.	180,0 km 05:49:38 std.	
laufen:	20,0 km 01:31:25 std.	42,2 km <u>03:22:13 std.</u>	
Gesamtzeit:		10:21:31 std.	

auf der burg abenberg bei roth wurden die kohlehydratspeicher wieder aufgefüllt mit der erkenntnis, noch einen langen weg bis zur bestform vor sich zu haben ...

09.04.2008:

vier monate bis zum start des norseman und die sportlichen vorbereitungen verlaufen holprig: eine meniskusverletzung mitte januar führte zu einer 3-wöchigen rad- und lauftrainingspause. kurz nach wiederaufnahme des trainings verursachte skifahren aufgrund des nach wie vor geschienten mittelfingers der rechten hand eine sehnenscheidenentzündung im unterarm: zweiwöchige radtrainingspause! mitte februar wurde ich von meiner fingerschiene befreit. von einer russlandreise anfang märz kehrte ich mit einer starken erkältung zurück, die sich zu einer schweren lungenentzündung entwickelte. kurz vor ostern konnte das training in allen drei disziplinen wieder aufgenommen werde. allen wohlmeinenden ratschlägen zum trotz sagte ich das 10-tägige trainingslager mit meinem trainer bennie lindberg in der wunderschönen toskana bei san gimignano nicht ab. behutsames aufbautraining, schönes wetter, traumhafte landschaften, eindrucksvolle historische städte, aber auch die unbändige lust an sportlichen aktivitäten führten zu zunehmend umfangreicheren kilometerleistungen beim schwimmen, laufen und radfahren. auf den start bei den deutschen duathlonmeisterschaften in backnang am 27.04.2008 werde ich verzichten. erster wettkampf wird der triathlon im kraichgau am 18.05.2008 sein. mögen mich in den kommenden monaten jegliche arten von viren, bakterien oder sonstigen krankheiten verschonen, um den norseman und die aktion „la palmerita“ zu bewältigen ...

11.12.2007:

erster trainingstag der triathlonsaison 2007/2008. grundlagenausdauertraining und kraftraining ohne schwimmen, statt dessen trockenübungen mit zugseil. noch knapp 8 monate bis zum norseman.

22.11.2007:

marienhospital stuttgart: die röntgenaufnahme zeigt, daß bei dem aufprall auf die trinkflasche beim 70.3 ironman/florida ein stück knochen des vorderen gliedes meines rechten mittelfingers mit samt der strecksehne ausgebrochen ist. 12 wochen schiene, schwimmen nicht möglich. frust!

10.11.2007:

ironman world championship 70.3 in clearwater, florida

7:00 uhr: start der profis zur 2. ironman-weltmeisterschaft 70.3 über die halbe ironman-distanz: 1,9 km schwimmen, 90 km radfahren, 21,1 km laufen.

die ca. 1.624 altersklassentriathleten aus 52 ländern (443 frauen, 1181 männer – ak 50 – 55: 65 teilnehmer) wurden in wellen im abstand von 5 minuten gestartet.

mit einem landstart in welle 8 um 7:40 vom pier 60 uhr begann auch für mich das abenteuer ironman-weltmeisterschaft 70.3. bei leichtem wellengang und der sonne im rücken bei ca. 22°C wassertemperatur waren die bedingungen ideal, nachdem in den tagen zuvor sehr starker wind die trainingsmöglichkeiten im golf von mexiko stark einschränkten. dennoch ist das schwimmen im meer für schwaben ungewohnt und die kontinuierliche orientierung an den großen orange-farbigen bojen wichtig.

knapp 1 km wurde ins offene meer geschwommen, nach der kurzen wende in richtung pier 60 blendete die sonne, was die orientierung sehr erschwerte. ich hatte mir ein hochhaus am strand mit deutlich wahrnehmbarer antenne gemerkt, so daß ich ohne größere umwege, jedoch deutlich weniger flüssig zum strand zurückschwimmen konnte.

nach 00:32:16 std. und einem kurzen landgang über den schneeweißen sand des strandes von clearwater beach wurde mir von freundlichen helfern der neoprene -anzug regelrecht vom leib gerissen.

nach 00:03:13 std. wechselzeit überquerte ich kurz nach dem radstart auf dem causeway boulevard die erste brücke und damit eine der wenigen steigungen auf der mit insgesamt 155 höhenmeter flachen, jedoch oft windanfälligen strecke.

die 90 km lange radstrecke führt zunächst nach norden, immer auf den einseitig gesperrten 2-4-spurigen straßen oder highways von clearwater.

meine taktik war einfach: niemand vorbeilassen und wenn einer schneller war, versuchen dranzubleiben.

aufgrund der schmalen strecke bildeten sich immer wieder radgruppen, die sich über das windschattenfahrverbot hinwegsetzten und bei dem aufkommenden nordwestwind im mittleren teil der strecke nach süden mit bis zu 60 km/std. dahinrasten.

bei der ersten getränkestation konnte ich auch aufgrund des hohen tempos keine trinkflasche greifen, hatte jedoch noch genügend flüssigkeit in meiner aero-trinkflasche am lenker. vermutlich ein wenig zu hastig griff ich daher bei der zweiten verpflegungsstation nach der gatorade-flasche mit der kohlehydratflüssigkeit und spürte beim griff nach der flasche einen schmerzhaften schlag auf den mittelfinger. anstatt mit meiner gruppe weiterzufahren, konzentrierte ich mich aufs trinken und füllen der aero-flasche und verlor dabei den anschluß an meine mitfahrer. zuerst alleine, anschließend in einer dreiergruppe versuchten wir, gegen den stärker werdenden wind anzukämpfen und auf der bayside bridge über die tampa bay erkannten die motorisierten kampfrichter in meinem abstand zum vordermann einen verstoß gegen das windschattenfahrverbot und bestrafte mich mit einer roten karte (die erste, die ich je bei einem triathlonwettkampf erhalten habe).

ich fightete mit wut im bauch gegen den wind, fuhr viele kilometer alleine in der hoffnung, doch noch eine schnellere gruppe zu erreichen, wurde jedoch kurz vor dem ziel von einer nachfolgenden, windschattenfahrenden gruppe eingeholt und rollte nach 02:14:20 std. mit einem 40,3 km/h schnitt in die wechselzone, um dort meine 4-minütige strafe abzusetzen. 4 minuten können endlos sein und obwohl ich die zeit nutzte, indem ich den kampfrichtern ihr mineralwasser wegtrank, mich dehnte und geistig auf das laufen vorbereitete, erschien die zeit stehenzubleiben und mancher radfahrer, den ich überholt hatte, sah ich an mir vorbeilaufen.

trotz der zwangsruhepause und der chance zur erholung waren die ersten lafschritte sehr hölzern. mühsam schleppte ich mich erneut über die brücke des causeway boulevards in die vorstadtzone von clearwater und erst der anblick mir entgegenkommender altersklassenkollegen erweckte meine jagdinstinkte. plötzlich war der rhythmus wieder da, die muskeln fühlten sich gut an und nach ca. 6 km begann ich in meiner stärksten disziplin mit der aufholjagd. insgesamt viermal mußte die steile brücke des causeway boulevards überwunden werden, die sonne brannte in der zwischenzeit unbarmherzig vom himmel, aber ich fühlte mich bei der hitze wohl, obwohl ich zwischenzeitlich ziemlich am limit unterwegs war.

nach 01:29:15 und einer gesamtzeit von 4:25:18 std. überquerte ich in guter verfassung die ziellinie und begab mich sofort in das sanitätszelt, da mein rechter mittelfinger in der zwischenzeit ziemlich krumm und geschwollen war. zwischen den dehydrierten, mit alufolie bedeckten sportlern kam ich mir ziemlich fehl am platze vor, verlies dann doch das zelt mit einer dicken weißen fingerschiene und der vermutung von mindestens sechs ärzten, es handle sich wohl um eine verstauchung.

die abendliche siegerehrung fand auf dem traumhaft weißen strand von clearwater beach unter freiem himmel am rande des golfes von mexiko wieder in einer ganz besonderen atmosphäre vergleichbar zu hawaii statt. Die 5 schnellsten jeder altersgruppe wurden auf der bühne ausgezeichnet und ein für mich erfolgreiches triathlonjahr fand mit der übergabe des pokals für den 4. platz in der ak 50 – 55 ein eindruckvolles ende. vielen dank an alle, die mich in dieser saison betreut und begleitet haben.



01.11.2007:

anmeldung für den norseman am 01.11.2007, 21:03 uhr, erfolgreich. die 200 startplätze waren bereits am 04.11.2007 vergeben.

ak 50: 7 norwegen
 3 großbritannien
 3 deutschland
 1 usa

14 starter ak 50

01.11.2007:

bennie lindbergs motivationstext für meinen start bei der 70.3 ironman-weltmeisterschaft in clearwater, florida über die distanzen 1,9 km – 90 km – 21,1 km am 10. november 2007:

wähle deine waffe

steig in den ring mit 2500 anderen, die wie du seit monaten für diesen tag in flammen stehen. laß uns mit 3,8 km schwimmen anfangen. ein offener faustkampf ohne regeln. schrei ruhig, unter wasser kann dich ohnehin niemand hören.

du meinst, du kannst nicht mehr? gut, wechseln wir aufs bike. 180 km lang hast du die chance, mir zu zeigen, aus welchem holz du geschnitzt bist. steh auf, mach jetzt nicht schlapp. das ist nur wind, der ist für alle gleich. steh auf, kämpfe bis deine beine schwefelsäure durchfließt.

komm schon, das soll alles gewesen sein? du glaubst, du bist am ende? du hast keine ahnung! nichts bringt dich so nah an die bewußtlosigkeit wie der marathon. kein material, keine tricks, keine hilfsmittel. wie in der antike, ein duell mann gegen mann. solange dich deine füße tragen, kannst du auch kämpfen.

ergebnisse ab 11. november 2007 unter www.joerg-weinbrenner.de/news.html

14.10.2007:

ergebnisse

ironman world championship hawaii
13. oktober 2007, kailua-kona, hawaii (usa)
3,8 km – 180 km – 42,195 km

männer

1.	chris mccormack (aus)	8:15:34
2.	craig alexander (aus)	8:19:04
3.	torbjørn sindballe (den)	8:21:30
4.	timothy deboom (usa)	8:22:33
5.	marino vanhoenacker (bel)	8:23:31
14.	frank vytrisal (ger)	8:37:44
15.	timo bracht (ger)	8:37:52
16.	stefan riesen (sui)	8:38:35
17.	maximilian longrée (ger)	8:39:42
18.	michael göhner (ger)	8:43:55

frauen

1.	chrisse wellington (gbr)	9:08:45
2.	samantha mcglone (can)	9:14:04
3.	kate major (aus)	9:19:13
4.	joanna lawn (nzl)	9:26:47
5.	rebecca preston (aus)	9:26:55
14.	kathrin paetzold (ger)	9:50:38
19.	andrea brede (ger)	9:56:10
31.	tine tretner (ger)	10:08:57
32.	christine waitz (ger)	10:11:21
35.	simone aumann (ger)	10:14:58

09.10.2007:

der ironman hawaii fasziniert und zieht profis wie hobbytriathleten jährlich mitte oktober in seinen bann. triathlon und hawaii ist ein begriffspaar wie tennis und wimbledon. für profis und agegrouper ist es das einzige rennen, was wirklich zählt. jahrelang trainieren auch die agegrouper für diesen traum: die qualifikation für den ironman hawaii.

durch die deutschen hawaii-siege der vergangenen drei jahre (norman stadler und faris al-sultan) wird triathlon über die langdistanz 3,8 km schwimmen, 180 km radfahren und 42,2 km laufen immer populärer, die meisten starterfelder der qualifikationsrennen sind innerhalb 24 stunden ausgebucht.

durch das ebenfalls gesteigerte medieninteresse können auch sie am mythos des ironman hawaii mit seinen klangvollen namen palani road, queen kaahumanu highway oder energy lab am fernsehen teilnehmen:

sonntag, 14.10.2007, 00:15 uhr, ard – live-bericht (310 min)
sonntag, 14.10.2007, 18:00 uhr, orf1 – sport am sonntag
sonntag, 14.10.2007, 19:55 uhr, orf2 – sport aktuell
sonntag, 21.10.2007, 14:00 uhr, orf1 – highlights (45 min)
sonntag, 02.12.2007, 20:15 uhr, orf sport puls – highlights (150 min)

aloha ...