

Am 11.08.2019 fand der IRONMAN 70,3 in Gdynia/Polen statt.

(HR) Nachdem ich letzten September am gleichen Spektakel beim IRONMAN 70,3 in Nizza teilgenommen hatte, empfand ich Suchtpotential nach diesen Wettkämpfen.

Der Unterschied zur Vorbereitung auf den diesjährigen Wettkampf war komplette Verletzungsfreiheit und die Erlangung einer Topform über die Landesliga Wettkämpfe. Bis auf die Landesmeisterschaften in Bergwitz und Wischer sind alle Wettkämpfe nur Training gewesen. Der Gewinn der Goldmedaille in Wischer bestätigte den guten Formaufbau.

Wir reisten einige Tage vorher mit dem Eurocity über Berlin/Hbf an, die Herausforderung dabei war der Transport meiner Zeitfahrmaschine mit der Carbonscheibe hinten drin. Halb zerlegt zwischen zwei Sitzreihen verstaut, war dies nicht ganz einfach.

Schließlich kamen wir ganz gut in Gdynia Glowny an und marschierten mit dem Gepäck und dem Rad durch die Stadt zum Appartement.

Am nächsten Tag war die Besichtigung der Radstrecke mit großer Überraschung. Flach war da mal fast gar nichts, es ging ab km 10 richtig hoch und dann stetig hoch und runter. Die letzten 10 km sind wieder flach gewesen. Vom Profil her ähnlich wie am Geiseltal-See, nur eben auf 90 km. Ob da die Zeitfahrmaschine mit der Scheibe drin die richtige Wahl war?....

Freitagabend holten wir die Startunterlagen im Hafengebiet von Gdynia ab, alles wie gewohnt bei IRONMAN Wettkämpfen bis ins Detail durchorganisiert. Dies macht den Reiz dieser Serie einfach aus, nicht ganz billig, aber im Vergleich zu anderen Halb oder Mitteldistanzen eben eine Klasse für sich.

Nichts gegen die Wettkämpfe in Ferropolis, Arendsee oder an der Müritz, ich hab sie alle schon gemacht-aber IRONMAN bleibt IRONMAN. Zumal die Startgelder bei den genannten Wettkämpfen alles andere als günstig sind. Die Hölle von Q nehme ich davon mal aus, dieser Wettkampf hat eine eigene Qualität. Letztes Jahr hatte ich die Hölle und Nizza im Abstand von 2 Wochen absolviert, es war sehr hart...

Am Sonnabend dann war der Check In für das gesamte Material. Ich hatte eine gute Position direkt an der Seite erwischt, da würde es im Wettkampf leicht sein, mein Rad zu finden. Bei den IM 70,3 WK ist keinerlei Material unter oder neben den Rädern erlaubt, nur die Radschuhe dürfen eingeklickt sein. Die restlichen Sachen müssen in drei verschiedenen Tüten an den eigenen Haken mit der Startnummer gehängt werden.

Insgesamt sollten am Sonntag ca. 2200 Teilnehmer an den Start gehen, darunter die gewohnte Triathlon Prominenz wie Jan Frodeno, Nils Frommhold, Ex Radprofi Ruben Zepunkte, Maurice Clavel usw. Die hatten eine eigene Zone gleich am Auf/Abstieg mit mehr Platz pro Rad.

Am Sonntag dann öffnete die Wechselzone von 06:30-07:30 und ich stellte einen Platten hinten fest. Der Shimano Service wechselte mir den Reifen in 5 min. Man durfte nur diesen offiziellen Service, der innerhalb der Wechselzone aufgebaut war, benutzen. Gekostet hat es nichts, gehört dazu.

Dann ging es zum Start am wunderbaren Strand von Gdynia. Bei Wassertemperaturen von 19,5 Grad natürlich mit Neo. Punkt 08:00 feuerte die Kanone der polnischen Marine den Startschuss für die Profis. 08:02 für die Frauen. 08:10 startete der Rest in rollendem Modus alle 10 Sekunden 8 Mann.

Ich hatte mich in die Zone 2 gestellt, wo man zwischen 33:00 und 37:00 min schwimmen muß. Bis hinter zur Zone 6 stauten sich dann gut 2000 Mann. Gegen 08:21 dann war ich schon dran, rein und los. Ich kam gut weg und zu meiner Überraschung überholte ich gut 50-60 Mann. Es war sehr eng, obwohl der Kurs zunächst 1050 m geradeaus aufs Meer ging. Da hatten also einige den rollenden Start nicht kapiert. In Nizza 2018 bin ich auf den gesamten 1900 m gefühlt keinem anderen Schwimmer begegnet.

Nach genau 35 min kam ich an der Treppe zur Hafenmole an. Ich hatte unterwegs alle Bojen super erwischt und keinen Umweg gemacht. Helfer zogen jeden die Treppen hinauf, dann zum ersten Ständer mit den blauen Tüten und die Startnummer 1552 gleich gefunden. Umgezogen wurde sich im Zelt, die Schwimmsachen wurden von Helfern abgenommen.

Am Rad angekommen, nochmal kurz den Luftdruck gecheckt, alles passte. Rauf und los. Die ersten flachen km gingen durchs Hafengebiet mit sehr schlechter Straße. Aber man musste etwas essen, da ab km 10 ein langer Anstieg begann. Ich quälte mir einen Riegel, ein Gel und eine Flasche Iso rein. Ab km 10 dann begann der Anstieg. Ich hatte super Beine und überholte richtig viele.

Bei km 20 etwa hatten wir das Plateau erreicht und Abfahrten wechselten sich mit Gegenanstiegen ab. Dies ist eigentlich nicht so mein Terrain, ich hab es lieber flacher und gleichmäßiger. Es lief aber trotzdem wirklich super und die Überholungen hörten nicht auf. Ich fuhr stumpf nach km/h, immer so 40-42 km/h, da bin ich im grünen Bereich, Die Anstiege drückte ich etwas über meiner Schwelle hoch.

Ab etwa km 60 dann endeten die Überholungen plötzlich. Ab der 2. Verpflegungszone war ich in einer größeren Gruppe mit Russen, Ukrainern und zwei Deutschen drin. Ich versuchte einmal wegzukommen, aber alles hing zäh hinten dran. Ich war also in meiner Gegnerschaft angekommen. Windschatten, Windschatten...

Die Kampfrichter zeigten gnadenlos blaue Karten. Dies bedeutete eine Zeitstrafe von 5 min, abzusetzen im Penalty Zelt vor dem 2. Wechsel. Nach der letzten Verpflegungszone begann der Schlußanstieg. Ich hatte mir vorgenommen, da nochmal anzugreifen und kam auch gut weg. Oben angekommen ging es in einer längeren Abfahrt bei starkem Seitenwind a la Löderburg runter in die Stadt.

Um das Stadion von Arkadia Gdynia(1. Liga) und Baltik Gdynia(2. Liga) ging es komplett herum. Ich war in eine neue Gruppe hinein gefahren. Die letzten 10 km ging es auf der Stadtautobahn mit Rückenwind bei 50 km/h zurück zum Hafen. Auf der Hafenbrücke war der abgesperrte Teil sehr schmal und ein Fahrer vor mir machte einfach keinen Platz. Wo sollte ich denn hin? Alles staute sich hinter mir. Endlich war ich vorbei und genau 2 km vorm Wechsel kam das Motorrad neben mich. Blaue Karte...Begründung keine. "Go to the Penalty Box!".

So ein Mist!

Ich war ja schnell da, es warteten schon reichlich Fahrer da drin. Rein, auf die Taste gedrückt und die Uhr tickte rückwärts. Dies brachte mich völlig aus dem Konzept und man hatte Zeit zum nachdenken, nicht gut... Bei 00:30 min kam ein Zeichen und bei 00:00 durfte man raus. Rad eingehängt, rote Tüte holen, ins 2. Zelt, umziehen, Tüte abgeben und los.

Bianca stand dort und hatte sich über meinen langen Wechsel von 7 Minuten gewundert. Ich rief ihr zu was los war und begann ziemlich lustlos mit der Lauferei. Wieso, weshalb ich, der mögliche WM Slot weg, es lief doch bis dahin so super usw usw.

Aber als man aus dem Hafengebiet heraus kam, begann ab km 1,5 wirklich die Party!!! Zehntausende von Menschen mit Kapellen, Bands, DJs, Tanzgruppen usw. Nicht, dass auf der Radstrecke nicht los war, in den Dörfern unterwegs sind auch viele Zuschauer gewesen. Aber in der Innenstadt- der Wahnsinn! Dies trägt einen und ruckzuck war die erste Laufrunde von 7,3 km passiert. Das Profil war durchaus eklig, ein längerer Anstieg und ein kurzer. Zurück am Strand war es flach.

In der zweiten Runde hatte ich den mir bekannten und erwarteten Durchhänger. Irgendwie kam ich zurück zum Strand. Die dritte Laufrunde hatte nur 6,5 km, dies ist unglaublich motivierend. Da lief es wieder bei deutlich unter 5 min/km. Es war mittlerweile richtig voll geworden, aber auch kurzweilig. Die Verpflegung war wieder hervorragend, pro Station auf ca. 50 m gestreckt gab es alles incl Duschen.

Letztmalig zurück am Strand blickte ich auf die Uhr und stellte fest, dass ich trotz der Zeitstrafe noch "Sub 5" Stunden schaffen konnte. Also holte ich auf den letzten 1,2 km nochmal alles heraus und beendete den WK knapp unter 5 Stunden.

Sportfreund Frodo hatte ihn in 3:39 h vor Maurice Clavel gewonnen. Ex Radprofi Ruben Zepunkte vom Team Sunweb war zwar die schnellste Radzeit gefahren, ABER hatte 20 min auf Frodeno beim Lauf eingebüßt! Da erschien meine Laufzeit doch gar nicht so schlecht. :.)

Frodeno 1:12 h.

Zepunkte 1:32 h.

Icke 1:44 h.

Triathlon ist eben doch etwas anderes, ich weiß es ja aus eigener Erfahrung.

Den WM Slot hatte ich um reichliche 14 min verpasst, also war die Zeitstrafe nicht entscheidend. Mit Gesamtplatz 404 und AK Platz 24 war ich durchaus sehr zufrieden. Dies zeigte sich gleich am selben Nachmittag, als ich mich sofort für den nächsten IM 70,3 im Jahr 2020 anmeldete. Es geht nach Estland. Ziel sind zwei IM 70,3 Wettkämpfe im nächsten Jahr. Es macht einfach süchtig.

Gruß
Holli