

## **Mein härtester halbe Tag in Wiesbaden**

Es ist der 13. August, ein Tag vor meinem größten und härtesten Triathlon.

Am Samstag um 10 Uhr war die Wettkampfbesprechung im Kurhaus in Wiesbaden, die eine gute Stunde ging.

Hier wurde uns alles Wichtige zum Ablauf des Wettkampfes erklärt.

Danach ging es mit der S-Bahn nach Raunheim zum Waldsee. Hier wurde das Fahrrad und die Laufsachen in einen bestimmten Beutel eingepackt.

Es wurde auch noch ein Bild von mir und meinem Rad gemacht, das es bei der Rückgabe am Ende der Veranstaltung keine Probleme gibt.

Jetzt war nur noch eins angesagt, die letzten Stunden vor dem Start zu genießen.

Nach einer kurzen Nacht nach aufregenden Träumen klingelte der Wecker um 4:00 Uhr morgens.

Ich packte meine Sachen zusammen, versuchte noch mein Croissant von gestern zu essen und machte mich auf den Weg nach Raunheim zum Start des Ironman.

Nach der Busfahrt war ich dann endlich um halb 5 in der riesigen Wechselzone. Es war noch dunkel und die ersten Athleten waren auch schon da. Das Gefühl, wenn man das Fahrrad an seinem Platz vorbereitet und seine Sachen zurechtlegt, dass es beim ersten Wechsel auch schnell geht, ist unheimlich und spannend.

Punkt 7 Uhr eröffneten die 45 Profis den Wettkampftag. Nach und nach gingen dann die 2400 Altersklassenathleten aus 50 Nationen unterteilt in verschiedene Gruppen auf die 1,9 km Schwimmen, die anschließenden 90,1 km harte Radstrecke und den darauf folgenden Halbmarathon mit 21,1 km.

Nachdem ich meinen Neoprenanzug angezogen hab, ging es dann um 7:35 Uhr für mich los. Nach ca. 700 m ist man an einem riesigem Bagger vorbeigeschossen und 700 m vor dem Schwimmausstieg war noch ein kleiner Landgang eingebaut. Kurz vor dem Ende der ersten Disziplin hatte ich mich auch noch ein wenig verschwommen. Nach genau 33:34 Minuten habe ich den Kampf gegen das Wasser gewonnen. Wenn es nach mir ginge, hätten wir auch noch eine Runde mehr schwimmen können.

Nachdem ich aus dem Wasser gestiegen bin und zu meinem Rad gelaufen bin, wurde ich von meinem Trainingskollegen und Kumpel Christian Lang fotografiert.

Jetzt ging es auf die 90 km lange Radstrecke mit 1450 (gefühlten 2500) Höhenmeter. Die ersten Kilometer waren ja noch locker, aber ab km 15 bis 85 ging es nur noch bergauf und ab.

Bei km 45 kam dann auch noch der Nebel dazu, der sich aber schnell wieder verzog. Das Wetter wurde im Lauf des Tages immer besser. Wo es aus Wiesbaden wieder raus Richtung Engenhahn ging, habe ich bei km 40 das Führungsauto mit der großen Zeittafel und gleich dahinter den Profiathleten Andy Böcherer auf seinen letzten Metern gesehen. Als ich endlich den letzten Anstieg geschafft habe, ging es in den Endspurt. Auf den letzten 8 km habe ich meinen persönlichen Geschwindigkeitsrekord mit 82 km/h aufgestellt.

Die freiwilligen 1500 Helfer haben geholfen um einen reibungslosen Wettkampf zu gewährleisten.

Sie nahmen mir nach 3:28:14 Std. das Fahrrad vor der Wechselzone 2 ab, dass ich gleich ins Wechselzelt laufen konnte um keine Zeit zu verlieren. Ich bekam meinen roten Beutel mit den Laufsachen, trank meinen RedBull und machte mich auf die letzten 21,1 km.

Es ging auf die 4 Runden durch den schönen Kurpark in Wiesbaden, der mich aber in diesem Moment nicht mehr interessierte, weil ich nur noch an das Ziel gedacht habe. Jede einzelne Runde hat mich Christian unterstützt, dass ich es auch schaffe. Jedesmal wo ich in die Arena im Kurpark eingelaufen bin, bekam ich Gänsehaut und ein Grinsen ins Gesicht. Es war eine fantastische Stimmung an der Laufstrecke.

Runde für Runde habe ich mehr Krämpfe bekommen und habe kurze Gehpausen einlegen müssen. Pro Runde hat man ein Armband bekommen. Unterwegs gab es 2 Verpflegungstationen. Ich hatte im kompletten Rennen min. 15 PowerBar Gel's genommen, 2 Riegel gegessen und 5 Liter Wasser getrunken. Man verbrennt ca. 6000 bis 8000 Kalorien.

Als ich dann das 3. Armband bekam, habe ich gedacht, die letzte Runde geht von alleine. Falsch gedacht. Es waren die härtesten 5 km die ich jemals gelaufen bin. Krämpfe am ganzen Oberschenkel, ich dachte, ich schaffe es nicht mehr. Aber es ging dann doch, man muss nur den Kopf ausschalten und laufen, laufen und nur noch laufen. Viele Teilnehmer lagen neben der Laufstrecke und konnten nicht mehr.

Für viele war es auch der erste Triathlon in ihrem Leben.

1 km vor dem Ziel hatte ich den Kampf gegen meinen Körper gewonnen und wusste, jetzt hab ich es gleich geschafft. Dann war es soweit. Ich bekam mein 4. Band, jetzt waren es nur noch wenige hundert Meter bis zum Ziel.

Nach 6:23:09 Std. und harten 113,1 km – also den 70.3 Meilen – im Wasser, auf dem Rad und auf dem Asphalt war es dann endlich soweit.

Der Zieleinlauf: 300 m bevor es in der Zielkanal ging, der mit Teppichen ausgelegt war, hatte ich schon die ersten Tränen in den Augen, aber nicht nur durch Schmerzen, sondern durch ein unbeschreibliches Gefühl, das man nur hat, wenn man so etwas mitgemacht hat.

Nur durch hartes Training ist das möglich.

Dieser Tag war definitiv der härteste, aber schönste, den ich jemals erlebt habe und der mir gezeigt hat, dass ich Triathlon noch eine ganze Weile machen werde.

Daniel Schenke