

Von 0 auf 5 in 9:09:59 h

Glücksburg, der 1. August 2010

Nach dem enttäuschenden Aus beim Ironman Frankfurt und der damit ebenso nicht erreichten, angepeilten Hawaii-Qualifikation, musste ich meine gute Verfassung ausnutzen, um Familie, Freunden und mir zu beweisen, was in Frankfurt möglich gewesen wäre. Und so zog es mich 4 Wochen später nach ärztlichem OK und einem zufällig frei gewordenen Startplatz nach Glücksburg zum Ostseeman (3,8/180/42,195).

Der Renntag begann für mich mit nicht allzu großer Motivation. Nachdem ich die Wechselzone vorbereitet, die Wechselbeutel abgelegt und einen Blick über die Förde geworfen hatte, hoffte ich, den entscheidenden Kick durch eine gute Schwimmzeit zu bekommen. Der Plan ging auf: als ich wieder Boden unter den Füßen hatte, zeigte meine Uhr mir 55 min an - ein wahnsinniger Renneinstieg bei leichtem Wellengang und Strömung.

Da ich am Vortag den 30 km langen Radrundkurs abgefahren war, wusste ich was „Holsteiner Schweiz“ bedeutet. Ich zockte bereits auf dem Rad und drückte ich mein Cervélo P2 und mich mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 37,25 km/h über die wellige, windige, teils nasse und kurvenreiche Strecke.

Nachdem mir beim zweiten Wechsel das Rad abgenommen wurde und ich zu Wechselbeutel und -zelt lief, merkte ich bereits, dass meine Beine das Radfahren sehr gut weggesteckt hatten. Ich startete auf die Laufstrecke und hatte sofort meinen Rhythmus gefunden, allerdings waren die angepeilten 4:30 min/km auf der anspruchsvollen Laufstrecke nicht ganz möglich. Von Sand, über Kieselsteine, Kopfsteinpflaster, Asphalt und Pflastersteine war alles auf dem ebenfalls sehr welligen 8,44 km Rundkurs dabei. Dennoch gelang es mir durch sehr konstante Rundenzeiten noch 2 vor mir platzierte einzuholen. Mit Beginn der letzten Runde war mir klar, dass ich die 9:15 h knacken werde. Bei Kilometerschild 38,4 und einem Blick auf meine Uhr, wurde mir dann bewusst, dass selbst die 9:10 h noch drin sind. Somit begann ich das Tempo noch einmal anzuziehen und schaffte es durch einen Schlussspurt auf der Zielgeraden tatsächlich noch auf genau 9:09:59 h!

Das bedeutet:

5. Platz gesamt, 1. Platz in der AK30, 3. Platz Norddeutsche Meisterschaft, 1. Platz Hamburger Meisterschaft, den TSG-Vereinsrekord (?) und das bei einer Ironmandistanz - einfach unfassbar.

Des Weiteren erreichte ich in einer Gesamtzeit von 30:55:06h mit meinen TSG Burg Gretesch-Vereinskollegen Markus Bokern und Jens-Oliver Ernst einen 3. Platz in der Mannschaftswertung.

Meine Einzelzeiten:

Swim: 0:55:05 h

Bike: 4:56:57 h (inkl. beider Wechsel)

Run: 3:17:57 h

Ich denke, dass ich bei einer sehr tollen Veranstaltung, dem Ostseeman Glücksburg, eindrucksvoll bewiesen habe, dass die Qualifikation für den Ironman Hawaii ein realistisches Ziel war, schließlich lag die letzte Slotzeit Frankfurts in meiner AK bei 9:34 h. Darauf bin ich sehr stolz und ich danke herzlich allen, die an mich gedacht und geglaubt, mit mir trainiert und mich unterstützt haben.