

## **Erste Langdistanz.**

Nun ist es vollbracht. Ironman 2010 in Klagenfurt.

Nach dem ich schon mehrere Mal beim Ironman als Helfer tätig war, und ich beim IM 2008 mit einem (zwei) weinenden Augen den 2000 Athleten beim Schwimmstart zusehen musste stand mein Entschluss fest: „mit 40 mach ich den Ironman.“

Das Training dafür konnte ich zu meinem erstaunen konstant durchziehen. Bis auf zwei „Hänger“ bei den langen Einheiten war alles im Soll und das schönste- ich bin immer gesund und verletzungsfrei geblieben.

Mein Ziel stand fest.

Finishen.

Man wird immer wieder nach der Zielzeit gefragt. Ich konnte mich lange gegen eine Antwort wehren doch irgendwann sagte ich: 12 Stunden.

Somit hatte ich zwei Ziele.

Finishen in 12 Stunden.

Mit diesen Motivationen war der Tag X bald da.

## **Schwimmen:**

Ich wusste dass es eng werden wird. Aber nicht 3,8 km lang!!! Die Schlacht um die besten Plätze im Wasser endete nie.

***Fazit: Zwei Mal Brille heruntergeschlagen, etliche male ausgeleert aber schön ruhig geblieben und nach 1:17,47 aus dem Wasser.***

## **Radfahren:**

Noch nie bin ich so weit und ohne Beschwerden mit solch einem Genuss geradelt.

Die erste Runde war für mich recht schnell. 2:52

In Runde zwei erwischte uns ein heftiges Gewitter mit Sturmböen und abwärts ließ ich das Rad rollen um Kräfte zu sparen. Somit war ich um einiges langsamer dafür fühlte mich gut für den Lauf.

***Fazit: Genuss Radtour in 6:06,52***

## **Laufen:**

Mein Rad schob ich nach 7:30 in die Wechselzone und hatte noch 4:30 Zeit für den Marathon.

Null Problem dachte ich. Laufen war immer schon das schönste für mich nach den Biken.

Km 1 in 5:35-zu schnell

Km 2 in 5:45-zu schnell

Km 3: (Patella) Adi getroffen-„wir sind zu schnell“

Km 4 in 6:00- passt

Bis zum Halbmarathon alles im Soll, zwar beinhart und heiß aber erträglich.

Jetzt beginnt mein persönlicher Ironman:

Rechtes Knie- Bänderschmerzen, noch nie hatte ich da Schwierigkeiten. Die Trinkpausen wurden immer länger somit auch die Kilometerzeiten.

Km 30: Ein Schritt ein Krampf und aus!

Ich bin dagelegen und konnte es nicht glauben: Ich beim Laufen einen Krampf, ein schlechter Witz? 10 Minuten lang habe ich versucht das Beste aus meinem Waden zu machen. Ich fühl mich elend, fast zum weinen!

Was soll's finishen war angesagt. 12h ade.

Ab nun ist es für mich eine Walking Veranstaltung

In Klagenfurt hat mich Werner (retour)eingeholt und (Patella)Adi schoss vorbei wie eine Rakete. (noch immer zu schnell?)

Moralisch nicht sehr wertvoll alles.

Für die letzten 12 km habe ich fast ewig gebraucht.

**Fazit: Härteste Laufeinheit meines Lebens.**

**Marathonzeit: egal**

Gemeinsam mit Werner konnte ich finishen und war glücklich dass die Qual ein Ende hatte.

Angeblich habe ich gesagt: Nie mehr. (Angeblich)

Werner und ich sind jedoch zum dem Entschluss gekommen das wir mit dem Thema Ironman noch eine Rechnung offen haben. Nicht sofort aber der Tag wird kommen!

Außerdem wurde ein Fehdehandschuh geworfen (Patella... Herausforderung angenommen ; )  
)

Gratulation an alle Iron WFV'ler zu den tollen Zeiten.

Großen Dank den Fans die ein Hammer waren!!!

226km aus eigener Kraft. Ein tolles Gefühl es geschafft zu haben!

Bericht:

Michl, Michael Knam