

Nach 18 Monaten Comeback beim Ironman 70.3 Venice – Jesolo geglückt!

Als ich mich im Januar letzten Jahres von meinem Triathlon-Kumpel Börnie überreden lies, gut eine Woche nach dem Trainingslager auf Mallorca bzw. der Teilnahme am M 312, beim Ironman 70.3 in Venice-Jesolo zu starten habe ich nicht ansatzweise geahnt welche Strapazen diese Anmeldung nach sich gezogen hat.

Nach der Rückkehr aus Mallorca am Montag bin ich zwei Tage später nach Jesolo aufgebrochen. Leider konnte meine Frau terminbedingt nicht mitfahren. Nicht nur meine Beine, sondern mein ganzer Körper fühlte sich nach dem zuvor absolvierten Radevent auf Mallorca komplett „ausgebrannt“ an. Am Mittwoch habe ich das erste Mal etwas Mut gefunden um ein paar schnellere Schritte zu Laufen. Wie ich hier ein paar Tage später am Sonntag einen Halbmarathon nach dem Schwimm- und Radsplitt absolvieren sollte, konnte ich mir aktuell schwer vorstellen.

In Jesolo angekommen überraschte mich das schlechte Wetter. Regen und heftiger Wind haben das Meer extrem aufgewühlt. Trotzdem bin ich am Donnerstag für den Neo-Test mal kurz ins Wasser. Die Life-Guides waren von dieser Idee wenig begeistert und haben mir aufgrund des heftigen Wellengang abgeraten. Andererseits wollten sie es mir aber auch nicht komplett verbieten. So bin ich zumindest für ein paar Minuten ins kalte Nass.

Am Freitag noch ein kurzer Lauf und Abholung der Startunterlagen. Samstag eine kurze abschließende Radeinheit und dann konnte der Start am Sonntag stattfinden.

Knapp 2500 Triathleten versammelten sich dann um 7:30 Uhr am Schwimmstart. Bei der Einordnung der zu erwartenden Schwimmzeiten für die 1,9 Kilometer ging so einiges schief. So bin ich gefühlt nahezu als letzter ins Wasser. Trotzdem oder gerade deswegen fiel mir aber das Schwimmen an diesem Tag gar nicht so schwer. Mit einer Zeit von rund 38 Minuten war ich durchaus zufrieden.

Auf dem Rad konnte ich dann auf die Jagd gehen. Während der 90 Kilometer war ich fast ausschließlich am „Sammeln“ und hatte mit einem Schnitt von knapp 35 km/h trotzdem nur eine Platzierung knapp hinter dem ersten Drittel.

Beim abschließenden Halbmarathon kam dann in der zweiten Hälfte des Rennens ein gefühlter System-Absturz. Weder mein Wille noch die Muskulatur hatte noch irgendetwas in die Waagschale zu legen.

Gefühlt haben mich alle Radfahren, die ich gesammelt hatte beim Laufen wieder überholt. Ich mußte mehrere Gehpausen einlegen und der Spaßfaktor war nicht mehr auffindbar.

Mit einer Gesamtzeit von 5:55 Stunden war ich mit meinem Triathlon-Comeback nach 18 Monaten trotzdem sehr zufrieden.

Die Organisation des Wettkampfs ist sensationell. Eine tolle Strecke! Wenn ihr nicht zufällig eine Woche zuvor 300 Radwettkampf-Kilometer in den Beinen habt, empfehle ich jedem „Halbdistanzler“ eine Teilnahme an diesem tollen Wettkampf.