

## Ironman 70.3 Portugal Cascais/Lissabon – Saisonhöhepunkt mit Widrigkeiten

Nach einer Anreise über ca. 2.400 Kilometer, einem Krankenhausbesuch und diverser organisatorischer Herausforderungen stand ich am Samstag dem 15. Oktober 2022 um kurz nach 7:15 Uhr zusammen mit ca. 2.200 Triathleten an der Startlinie.

In dieser Phase habe ich mich immer an den Rat meiner Trainerin erinnert, die mir verinnerlicht hat, dass nach der „ganzen Vorgeschichte“ es ein riesengroßes Geschenk ist, überhaupt an der Startlinie dieses Triathlon-Klassikers stehen zu dürfen.

Nachdem ich mein Ziel beim 70.3. in Zell am See, Ende August starten zu wollen, aufgrund einer schweren Grippe streichen musste, wollte ich für den Cascais-Wettkampf auf keinen Fall das gleiche Schicksal erleben müssen.

Vier Tage vor dem Wettkampf hat mich „mal wieder“ eine Mandelentzündung heimgesucht. Durch den Arztbesuch in einer Privatklinik erhielt ich ein 3-Tage-Antibiotika. Somit würde bei einem idealen Heilungsverlauf ein Start bei diesem Wettbewerb doch noch möglich sein.

Beim Schwimmen spürte ich dann ziemlich schnell, dass der Wettkampf heute kein Selbstläufer wird. Meine Schwäche beim Schwimmen war zwar nicht wirklich neu, jedoch musste ich selbst für meine Verhältnisse mehr als üblich kämpfen, um einigermaßen im Fluss des Hauptfelds zu bleiben. Deshalb kam ich auch erst im hinteren Drittel aus dem Wasser.

Die Wechselzone hatte es extrem in sich. Ein heftiger Anstieg unmittelbar nach dem Ausstieg aus dem Wasser jagt den Puls nach oben. Anschließend ein gefühlter ewiger Lauf, bis man endlich ans Rad kommt.

Leider hat es genau in diesem Bereich auch ein Todesopfer unter den Athleten gegeben.

Dann ging es endlich aufs Rad. Und hier fühle ich mich einfach am wohlsten. Hier konnte ich viele Plätze gut machen. Aber auch hier merkte ich spätestens in der zweiten Hälfte der 90-Kilometer-Strecke, dass das heute nicht „flutschen“ will.

Mit einem Schnitt von 32 km/h konnte ich mich in diesem Splitt knapp im ersten Drittel des Teilnehmerfeldes behaupten.

Mein persönliches „Waterloo“ sollte mir dann beim abschließenden Halbmarathon bevorstehen. Auch hier versuchte ich den Ratschlägen meiner Trainerin zu folgen, und mit einem verhaltenen Renntempo zu starten.

Was ich nicht auf dem Plan hatte, war dass bereits nach vier Kilometer sämtliche Kraftreserven aufgebraucht waren. Ab diesem Zeitpunkt war es ein einziger Kampf. Hier gelang mir keinerlei Kontinuität mehr – der Wille war gebrochen. Ständig quälte mich die Frage, wenn ich jetzt an die Schmerzgrenze herangehe, setze ich dann nicht meine Gesundheit aufs Spiel?

Angst vor einem Zeitcut musste ich nicht haben. Die 40 Minuten für das Schwimmen und die 2 Stunden 50 Minuten beim Radfahren hatten mir genügend Zeitreserven eröffnet, dass ich den Halbmarathon trotz unzähliger Gehpausen zu einem erfolgreichen Ende führen konnte.

Da ein relativ langer Abschnitt der Laufstrecke durch Cascais an vielen motivierenden Zuschauern vorbei ging, war der Bereich zum Zieleinlauf wieder eine unbeschreiblich schönes Gefühl.

Mein persönliches Resümee: Der Stolz über das erfolgreiche Finishen schlug die Enttäuschung über die durchwachsene Performance beim Laufen. Trotz einer Halbmarathonzeit von 2:25 h reichte es mit einer Gesamtzeit von 6.13 Stunden noch zu einer Platzierung im Mittelfeld: Platz 1.139 von knapp 2.200 Teilnehmern.