

Ironman 70.3 Elsinore (Helsingör) – Dänemark-Abenteuer mit „ernüchterndem“ Happy-End!

Nach mehreren Halbdistanzen in südlichen Gefilden habe ich mich in den hohen Norden nach Dänemark gewagt.

Vermutlich wird dies ein einmaliger Versuch bleiben!

Morgens um 6:00 Uhr zum Hafen bei 13 Grad, Regen und teilweise stürmischen Böen – das waren die Rahmenbedingungen am „Raceday!“

7:30 Uhr Einschwimmen im Hafenbecken von Helsingör. 15 Grad Wassertemperatur. Beim Warten bis zum Schwimmstart (8:05 Uhr) bekomme ich Schüttelfrost und Magenschmerzen.

Dann endlich Schwimmstart: Mit Kopfsprung beginnt der Wettkampf. Der Zick-Zack-Kurs der Schwimmstrecke ist für mich als eher wenig begabten Schwimmer besonders herausfordernd.

Ständige Positionskämpfe an den unzähligen Bojen nehmen mir schnell den bis dahin noch vorhandenen Spaß am Rennen. Mit einer Schwimmzeit von ca. 40 Minuten kam ich als wenig begabter Schwimmer noch recht gut über die Runden.

Ausgefroren und wenig inspiriert ging es dann auf die Radstrecke. Der Regen und der z.T. heftige Wind machen meine Magenschmerzen immer mehr zum Problem.

Trotzdem bringe ich das Radsegment mit einem Schnitt von knapp 34,5 km/h ordentlich zu Ende.

Der abschließende Halbmarathon wird zum Charakter-Test.

Trotz vermeintlich lockeren Beinen – überwiegen die Magenprobleme, so dass ich kein „normales Laufen“ mehr zustande bekomme.

Aufgeben wäre jetzt keine Schande – aber das ist für mich an dieser Stelle keine wirkliche Option.

Nach 6:10 Stunden komme ich irgendwie ins Ziel!

Als Lehre aus diesem Wettkampf habe ich zwei wichtige Erkenntnisse gewonnen.

Erstens bin ich nach dem „verlorenen“ letztem Jahr noch nicht mit der erforderlichen

Grundkondition ausgestattet und mehrere Rennen innerhalb weniger Wochen zu bewältigen und Zweitens bin ich für „Ausflüge“ in den hohen Norden nicht aus dem „richtigen Holz“ geschnitzt!