

# Ironman Florida – nichts für angefressene Bergfahrer

Ironman Florida: Wuäääääh! Stinkeflache Strecke, viel Wind, Rückenschmerzen von 5h Aeroposition und der Gedanke daran, wie abgenutzt der Sattel sein wird (nicht zu vergessen, wie weh das Gegenstück am Körper tun wird nach eben diesen 5h Aeroposition). All dies waren für mich stets Argumente, Florida nicht auf die Liste meiner Wunsch-Wettkämpfe zu setzen. Bis letzten Samstag konnte ich das Ziel, niemals in Florida zu starten, konsequent umsetzen. Die Ironman-Hawaii Party der Free Radicals in Glattbrugg, aber auch deren Präsident Michele Müller waren Schuld an meiner Inkonsequenz.....zum Glück!



Obwohl Hawaii für mich eigentlich abgehakt war, machten mich die Vorbereitungen auf die Party richtig heiss darauf, noch ein letztes Mal selbst in Kona dabei zu sein. Nun, dazu wird man ja bekanntlich nicht unbedingt eingeladen und deshalb hiess es auch für mich, durch die Quali-Maschinerie zu walzen. Aufgrund meiner Planung für's 2007 (Gigathlon) waren aber alle Qualifier im 07 ziemlich unglücklich oder zu kompliziert. Somit war der erste Schritt zum Ironman Florida getan (es ist die letzte Möglichkeit im 06). Dass Michele und einige andere Free Radicals ebenfalls in Panama City Beach am Start waren und somit Party-Garantie angesagt war, liessen die letzten Bedenken schmelzen. Mein Hintern und mein Rücken wurden vom Ehrgeiz, dem Bewegungsdrang und der Triathlon-Sucht überstimmt. Und ab ging's an den Golf von Mexiko. Dank Michele (von mir in Zukunft auch Magic Mike oder Big Mic genannt) hatte ich sogar ein Plätzchen zum Schlafen gefunden. Dies nahm schon mal viel Druck weg. Dass er wirklich zaubern kann, bewies er in seiner stets überlegenen Art, Probleme zu lösen. Besten Dank nochmals für Deine Hilfe.

Nun, 2 Tage Vorbereitungszeit auf einen Ironman inkl. Zeitverschiebung, Streckenbesichtigung, Klima-Anpassung, Registration und Material-Bereitstellung ist doch ziemlich knapp. Noch nie kam ich mir in meinen 19 Ironmen so schlecht vorbereitet vor. Dementsprechend kamen auch grosse Zweifel auf. War die ganze Sache nicht doch ein zu grosser Murks?

## **Sand, Wetter und Chaos**

Der erste Eindruck von Panama City Beach war jedoch betörend. Nicht einmal in der Südsee habe ich derart weissen Sand gesehen. Nur das Wetter machte mir ein wenig Sorgen. Kühle Temperaturen und ein zackiges Windchen entsprachen nicht meinen Vorstellungen vom sonnigen Florida und gaben einen Vorgeschmack auf den Samstag. Der zweite Eindruck galt der Organisation. Obwohl mit viel Liebe und Enthusiasmus angegangen, wirkte das Ganze doch eher chaotisch und fällt unter den Qualifiern in Nord Amerika in Sachen Organisations-Qualität doch ein wenig ab.

## **Frisch gewaschen, gespült und geschleudert**

Doch auch so wurde es Samstag Morgen 07.00 Uhr und wir standen mit 2200 anderen Athleten im bitterkalten Sand, starteten auf die grossen Wellenbrecher raus und sorgten uns ganz doll. Es war einer der schwierigsten Schwimmen meines Lebens, vor allem, weil auf meiner Seite eine kaum gehante Aggression unter den Schwimmern statt fand. Das kabelige Meer überforderte wohl viele. Wollte man sich aus den schlimmsten Schlägereien raus halten, musste man weite Umwege schwimmen. Aber immer noch besser als dauernd Schläge an Kopf oder Brille zu erhalten und getaucht zu werden. Doch auch so floss sehr viel Salzwasser die Kehle runter.

## **Befürchtungen ungerechtfertigt**

Die 1h03 sehen zwar nicht gerade gut aus, sind jedoch für die Verhältnisse besser, als ich erwartet hatte. So kam ich mit Pablo aus dem Wasser und in die Wechselzone. Nach einem nicht wunschgemässen Wechsel (wahrscheinlich sträubten sich Rücken und Hintern zu sehr gegen schnelles Umziehen) ging es los auf die 180 km.

All meine Erwartungen wurden nicht erfüllt: 1. Ich sah auf dem flachen Kurs zu keiner Zeit riesengrosse Felder. Es wurde verhältnismässig sehr fair gefahren (natürlich immer mit den normalen Negativ-Ausnahme-Athleten). 2. Ich konnte mich nirgends in eine Gruppe integrieren, sondern fuhr wie üblich die 180 km praktisch alleine durch, während ich pausenlos Löcher schliessen musste und Platz um Platz gut machte. 3. Die Strecke ist keinesfalls langweilig sondern landschaftlich attraktiv. Sie war auch nicht wirklich flach sondern sehr wellig. Leider bekam ich wegen des starken Gegenwindes kaum etwas davon mit (Gringache u trampe). 4. Ich hatte kaum Rücken- oder Sitzprobleme, wie das an anderen Veranstaltungen schon der Fall war. 5. Der Strassenbelag ist nicht so grauenvoll wie am Great Floridian, sondern, im Gegenteil, grösstenteils sogar sehr gut mit einigen Ausnahmen. 6. Ich musste nicht, wie angenommen, dauernd Bunny Hops über Alligatoren machen.

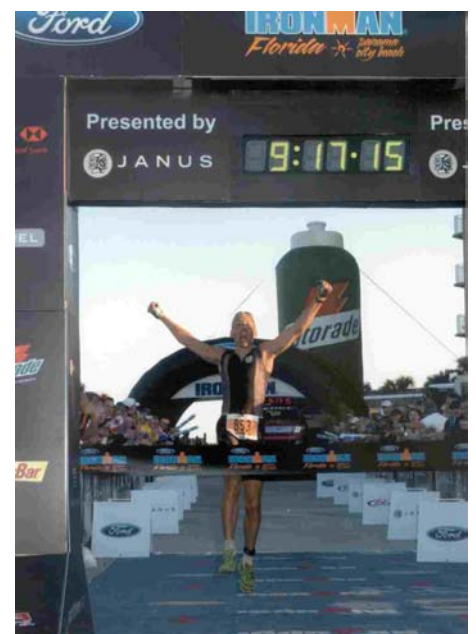


### Geschwindigkeitsbusse auf dem Klo

Der Dauerdruck auf der Pedale im starken Gegenwind hinterliess jedoch schon einige Spuren. Schliesslich gibt es auf einer flachen Strecke auch nie die Möglichkeit, mal die Beine hoch zu nehmen und auszuruhen. Und so war ich nicht unglücklich, wieder an die Küste zu kommen und die letzten Kilometer zur Wechselzone abzuspuhlen. Ich freute mich auf den Marathon, der sehr reizvoll angelegt war und auch durch einen State Park führte. Ausser bei einem kurzen Out&Back hatte ich keinen der anderen Free Radicals gesehen und hoffte, doch auf der Laufstrecke das eine oder andere Orange zu entdecken. Anfänglich verflog jedoch meine Freude gerade wieder. Die 180 km hatten mir mehr zugesetzt als gewünscht, obwohl ich vorsätzlich nicht ans Limit ging und die 5-h-Grenze knapp nicht knackte. Doch der Rhythmus kam schnell und ich flog dem ersten Wendepunkt entgegen. Bei km 9 kam mir mit Pirmin Christen der erste Free Radical entgegen. Gleich dahinter noch einer..... und noch einer..... und noch einer.

Und dann, 50m vor dem Wendepunkt, erschien mir das grosse Strahlen: Big Mic wirkte so souverän. Seine Augen strahlten so viel Glück aus, ich werde diesen Augenblick nie vergessen. Er und ich wussten, dass er es packen konnte: sein lang ersehntes Ziel: die Hawaii-Quali. Er lief locker, kontrolliert und regelmässig. Das spornte mich natürlich an, ebenfalls einen Zahn zuzulegen und die

Quali zu holen. Platz um Platz arbeitete ich mich nach vorne. Der Schritt wurde immer leichter und ich flog nur so dahin, bis mir eine Zuschauerin sogar ein Speeding Ticket, eine Busse wegen Geschwindigkeitsübertretung, verabreichen wollte! Doch auf der zweiten Laufrunde machte sich plötzlich mein Magen bemerkbar. Ich hatte auf dem Rad schon früh mein GigaFit leer getrunken und musste auf das offizielle Getränk umstellen. Ausserdem erwischte ich an der letzten Verpflegungsstelle kein Wasser und musste die letzten 20 km ohne Flüssigkeit fahren. Dies rächte sich nun und prompt trieb es mich zwei Mal zu einem Pit Stop auf die Toilette. Ohne dies hätte ich wohl die allerschnellste Laufzeit des Tages erreicht (inkl. Pro). Mit meinen 2h53 war ich nur eine Minute langsamer als der schnellste Elite. Es reichte jedoch vollkommen für den Tagessieg in der grössten und schwierigsten Altersklasse (9h07'15) und damit für die Hawaii-Quali! Kona, wir kommen noch einmal und bringen viele Free Radicals mit. Alle gestarteten holten sich einen Startplatz (Pirmin verzichtete jedoch auf seinen). Kona wird **Orange** sein im 2007.





**Fazit:** Die Organisation ist leicht chaotisch und schwerfällig. Der Zieleinlauf über eine Art Hinterhof ohne Zuschauer dämpft den Spass ein wenig (verglichen beispielsweise mit Zürich oder sogar Roth), aber man ist doch auch einfach froh, endlich im Ziel zu sein. Die Strecke ist unerwartet reizvoll und attraktiv. Die unendlich langen Geraden fordern Geist und Körper. Die Strände um Panama City sind absolut traumhaft und nur deswegen schon eine Reise wert. Florida hat mich positiv überrascht und rutscht auf meiner Wertigkeitsskala einige Positionen nach oben (zumindest weg vom letzten Platz). Das Age-Group-Niveau ist gigantisch hoch, das Elite-Niveau war bedenklich tief (wenn sogar ich mit 10 Minuten Start-Rückstand schon auf der Schwimmstrecke die ersten Pros überhole...). Und eine Insider-Frage bleibt mir: Wie lange wird es Ironman in dieser Form noch geben? Hoffentlich noch bis im Oktober 07. Kona, wir kommen,

**Aloha!**