

## **IRONMAN World Championship 70.3, Clearwater (Florida)**

Bericht von Thomas Lampert, November 2008

**Anreise: Montag, 03.11.2008 Abflug: 8:00 Frankfurt**

Unser Flieger der United Airlines via Chicago landete pünktlich um 18 Uhr in Tampa. Nach der Übernahme unseres Mietwagens und einem ungewollten Umweg über St. Petersburg, checkten wir recht geschaffft gegen 21 Uhr im Hilton-Hotel in Clearwater Beach ein. Die Lage unseres Hotels war optimal. Von unserem Balkon auf der Südseite im 4. Stock, hatten wir einen tollen Blick zum Pier 60 und dem ganzen Ironman-Areal. Von Start und Ziel, über Ironman-Messe bis hin zur Wechselzone konnten wir alles überblicken.

**Pre Race: Dienstag, 04.11. - Freitag, 07.11.2008**

Nach meiner ersten Bewährungsprobe, dem Zusammenbau meines RED BULL Renners, machte ich mich am Dienstag gleich auf zu einer Testfahrt von ca. 40 km. Bis Donnerstag standen noch weitere 5 kurze Trainingseinheiten von je einer Stunde auf meinem Programm. Von Tag zu Tag war in der ganzen Area eine größere Spannung und Nervosität zu spüren. Alles war in Bewegung und ist geradelt, gerannt oder geschwommen.

Am Freitag war es dann endlich soweit. Um 12 Uhr war die Wettkampfbesprechung auf deutsch (!) und am Nachmittag das Einchecken von Rad und Wechselbeutel. Da gab es jede Menge Hightech von Cervelo über Cannondale bis Treck und sogar ein RED BULL Rennrad (meines) zu bestaunen. Das Wetter wurde auch jeden Tag besser. Nachdem die ersten 2 Tage noch recht windig und bewölkt waren, war es am Wettkampftag mit 26°C, Sonne und wenig Wind fast optimal.

**Wettkampf: Samstag, 08.11.2008 (Start: 7:55 Uhr)**

**SWIM 1,2 Miles (1,9 km): 33:53 min**

Nach einem Continental Frühstück im Hilton, sah ich mir um 6:45 Uhr den Start der Profis von unserem Balkon aus an, bevor ich mich mit meinem Neo auf den Weg machte. Nachdem ich mir noch den Wechsel der Profis angesehen und die restlichen notwendigen Vorbereitungen getroffen hatte, fiel auch schon für meine Gruppe der Startschuß.

Das Wasser war an diesem Morgen doch etwas ruhiger und schon eher mein Freund als beim Testschwimmen am Donnerstag. Da war ich noch 40 Minuten unterwegs. Zu Schwimmen war ein Rechteck-Kurs, also 900 Meter ins offene Meer an 9 Bojen vorbei, dann 100 Meter quer zur letzten Boje und wieder zurück. Als beim Ausstieg aus dem Wasser meine Uhr nur 33 Minuten anzeigte, war ich überrascht und erleichtert zugleich.

Auf dem Weg zur Wechselzone noch ein besonderer Service der Amerikaner - die Neopren-Ausziehhilfe. Was sonst viel Zeit und auch Kraft kostet, wird hier in Sekunden von jungen Amerikanerinnen erledigt. Man wird aufgefordert sich auf den Rücken zu legen, und "a nice girl" reißt einem den Neoprenanzug vom Leib. Einfach super!

Dann schnell ins Wechselzelt, die Radschuhe an und zum Rad. Beim Rad musste ich zuerst ein Glas meiner Sonnenbrille reparieren, die ich dort deponiert hatte und die wahrscheinlich von meinem Nachbar demoliert wurde. Und schon war die gewonnene Zeit wieder vertan. Fazit: In Zukunft nichts mehr am Rad lassen.



**Transition 1: 4:24 min (Wechselzeit)**

**BIKE 56 Miles (90,1 km): 2:24:48 h**

Trotzdem fuhr ich bereits nach 38 Minuten, bei wenig Wind, auf die Highspeed Radstrecke. Zuerst ging es nach einer Meile über den ersten und auf der Strecke auch einzigen "Florida-Berg", die Memorial Causeway Bridge (siehe Rad-Foto), mit ca. 20 Höhenmetern und bis zu 12% Steigung! Danach führte die Strecke kreuz und quer durch Clearwater über Highways, lange Brücken und teilweise durch Wohngebiete. 2 U-Turns waren auch zu meistern. Insgesamt eine schnelle Strecke, auf der ich sogar einige Freaks mit Hightech-Rädern hinter mir lassen konnte. 10 Meilen vor dem Ziel wurde ich noch von einem Pulk von Triathleten etwas ausgebremst. Zum Abschluss musste nochmal die Brücke überquert werden. In der Wechselzone herrschte dann aufgrund des genannten Pulks ein großes Gedränge.

**Transition 2: 3:06 min (Wechselzeit)****RUN 13,1 Miles (21,1 km): 1:50:33 h**

Als ich nach 3:05 Std. aus dem Wechselbereich auf die Laufstrecke einbog, fühlte ich mich noch total fit und rechnete mir bei einer ordentlichen Laufzeit bereits eine Zielzeit von 4:45 Std. aus. Nach der ersten Meile lag ich mit 7:30 Minuten noch voll im Plan. Doch dann kam die erste von 4 Überquerungen der bereits genannten Brücke. Ab sofort wollte die Oberschenkelmuskulatur nicht mehr so recht. Mit ständiger Krampfgefahr kämpfte ich mich Meile für Meile weiter und musste viele Geh- und Dehnpausen einlegen. Wahrscheinlich lag es an der unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme. Vielleicht hätte ich auf der Radstrecke bei einer Verpflegungsstelle mal auftanken sollen. So versuchte ich jetzt das Versäumte auf der ersten von 2 Laufrunden nachzuholen. Aber auch auf der zweiten 10,5 km Runde wurde es mit der Muskulatur nicht besser. So war ich letztendlich froh, als nach 4:56 Stunden im Zieleinlauf mein Name aus dem Lautsprecher ertönte, und ich noch mein Ziel, unter 5 Stunden zu bleiben, erreichte. Im Ziel war sofort aller Muskel-Stress vergessen und es ging nach Medallienübergabe und Finisherfoto zum gemütlichen Teil über.

**Total: 4:56:45 h (Gesamtzeit)****After Race:**

Um 18 Uhr war dann noch die Award-Party am Sandy Beach. Da wurden die Sieger der Profis und die Top 5 der Alterklassen geehrt und die Preise verteilt. Leider gehörte ich nicht dazu. Essen, Wasser und Kaffee waren frei. Bier und andere Getränke musste man, wie bereits bei der Welcome-Party am Donnerstagabend, extra bezahlen.

### Fazit:

Insgesamt war es eine super Veranstaltung und ein tolles Erlebnis. Die Stimmung an den Strecken hätte allerdings etwas besser sein können. Kein Vergleich zu Frankfurt (Ironman) oder Berlin (Marathon). Trotzdem kann ich jedem, der die Möglichkeit hat, eine Teilnahme empfehlen.

### Erkenntnis:

Ich weiss jetzt, dass man die dritte Disziplin beim Triathlon auch ernst nehmen muss, vor allem je länger die Distanz ist. Hier gilt wie beim Marathon, je länger die Distanz, umso wichtiger ist die Einteilung des Rennens und die richtige Flüssigkeits- und Kohlenhydrataufnahme. Ich hoffe, das gelingt mir 2009 in Frankfurt besser.



"Zieleinlauf"



"Finisher-Foto"



"Athletes-Food"

Weitere Infos zum **IRONMAN World Championship 70.3** unter:

<http://ironman.com/events/ironman70.3/worldchampionship70.3/clearwater2008>