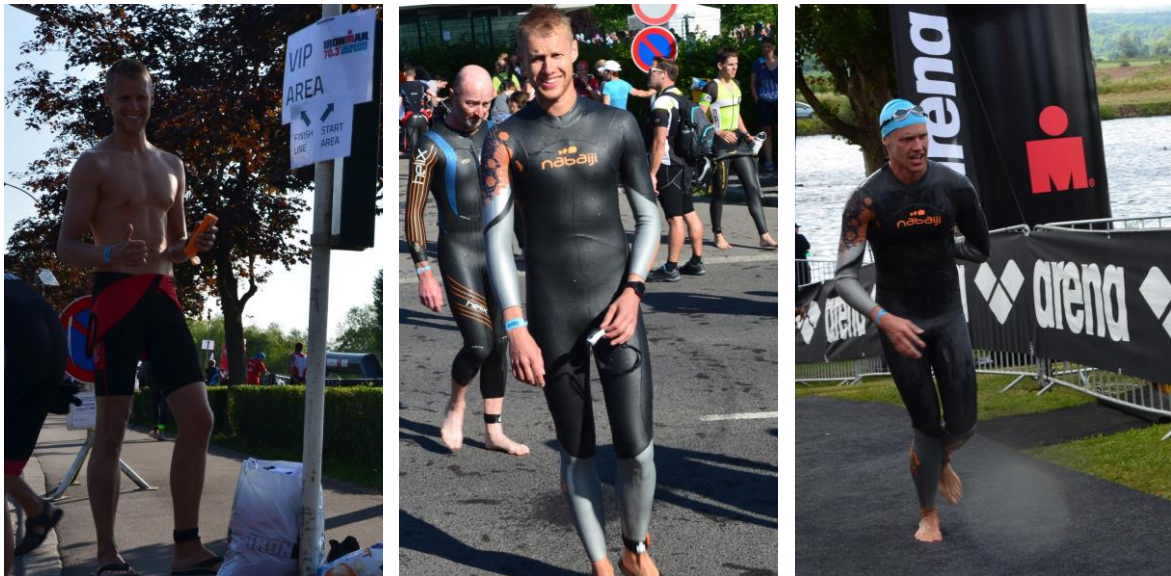


## Ironman 70.3 „Luxembourg Region Moselle“ am 18.06.2017

Eines meiner sportlichen Highlights in 2017: Ironman 70.3 „Luxembourg Region Moselle“.

Am Tag vor dem Wettkampf stand die Startnummern Ausgabe, Bike Check-in und Wettkampfbesprechung auf dem Tagesprogramm. Die Expo und das Rahmenprogramm mit sogenannten abendlichem „Bankett“ ließen den Tag ausklingen. Meine Rennmaschine musste ich somit über Nacht im Freien zurück lassen.



Am Wettkampftag liefen bei strahlendem Wetter die letzten Vorbereitungen sowie das Einschwimmen im benachbarten Schwimmbad, eigens für die Veranstaltung reserviert. Dank der Ironman Regularien durfte ich mir trotz 23,4 Grad Celsius Moseltemperatur den Neopren überstreifen. Die darauffolgenden 45min bis zum tatsächlichen Sprung ins Wasser waren schon anstrengend genug im schwarzen Neo, der Sonne ausgesetzt. Mit rollendem Start (angepeilte Zielzeit für's Schwimmen 35-40min) ging es dann nach und nach der Startlinie ein wenig näher. Aus dem Wasser raus wollte ich meiner Uhr kaum glauben als ich nur vorne die 30min habe stehen sehen. Auf dem Fahrrad waren die ersten 36km flach der Mosel entlang. In die darauf folgenden ca. 40km wurden alle 700hm hinein gepackt. Aber aufgrund meines Nordhessischen Mittelgebirgsblut lag mir dieser Abschnitt besonders gut. Vor allem fühlten sich die unzähligen Überholvorgänge an den „Bergen“ wunderbar an und es machte immer mehr Freude die bis unter die Haarspitzen top ausgestatten Biker stehen zu lassen.





Als ich Richtung Wechselzone ausgerollt bin und 3:08h auf meiner Uhr gesehen habe, schoss mir plötzlich die mögliche 5h Marke in den Sinn. Denn mit 3:14h auf der Uhr und der vor mir liegende Halbmarathon ist mit 1:45 ein sportliches Ziel aber traute ich mir zu. Mit super Beinen „schoss“ ich den Ersten km mit 4:16min/km los aber mein Seitenstechen hat mich dann auf 4:45 runter gebremst. Das hielt ich dann auch knapp 10km durch. Die darauf folgenden km mit dem immer noch realistischem Ziel die 5h Marke zu knacken kämpfte ich mich mit Blasen an den Füßen und mit 180 bis 185er Puls von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation (je 2,5km). Ich kämpfte gegen Körper/Kopf, um das greifbare aber für mich zuvor unglaubliche Ziel unter 5h zu bleiben, nicht auf den letzten Kilometern noch zu verbocken. Und es hat geklappt.

In Summe lief es besser als je gedacht und erhofft. Der Plan war auf jeden Fall unter 6h zu bleiben für 1,9km schwimmen, 90km Rad und 21,1km laufen. Es sind satte 4:58h draus geworden. Die letzten 10km laufen waren richtig hart und Quälerei.

Das alkoholfreie Weizen, unzählige RedBull, Kuchen, Äpfel, Bananen und Pommes im Anschluss konnte ich dann beim Relaxen an der Mosel dann so richtig genießen!

Dennis Keidel