

Geschafft....

...aber das war ja gar nicht das Ziel für mich beim Ironman Lanzarote am 23.05.09. Dennoch bin ich froh, trotz der erheblichen Probleme, nicht aufgegeben zu haben, es ist schon eine Belohnung, diesen Wettkampf zu finishen!

Meine Vorbereitungen waren in diesem Jahr erstmals sehr intensiv und vielleicht war es auch ein bisschen viel, bin ich doch keine 25 mehr :O)), dennoch war ich hoch motiviert und freute mich auf den Wettkampf.

Der Schwimmstart war prima, wir durften als Profis fast mit den Fußspitzen im Wasser sein, während die anderen 10 m hinter uns lauerten, das war schon etwas bedrohlich...Beim Schwimmen habe ich es locker angehen lassen, da ich keine unnötige Energie vorzeitig verschießen wollte. Ich sollte recht behalten, denn das Radfahren war an diesem Tag zu schwer für mich. Offensichtlich war ich nicht ausgeruht genug, denn in jedem Training fahre ich beherzter und flotter! An eine mögliche Platzierung dachte ich schon nach einer Stunde nicht mehr, war aber zum Mirador del Rio hoch wieder ziemlich gut aufgelegt, die Aussicht und Strecke an sich entschädigten für die Tortour. Nach viel zu langer Zeit kam ich dann endlich in die Wechselzone und freute mich auf den Marathon, welcher ja mein Steckenpferd ist. Doch Welch ein Schock, mein Rücken tat weh, als hätte jemand darauf herumgetrampelt...ich konnte mich nicht einmal auf der Bank im sitzen zu den Füßen beugen, um Strümpfe und Schuhe anzuziehen. Vor Enttäuschung hätte ich fast geheult...und dehnte den Rücken im Liegen soweit das möglich war. Als Simone (Schweizerin) an mir vorbeilief, sagte ich ihr noch, dass ich vermutlich aufhöre!

Ich versuchte es aber dennoch und schleppte mich von einem Teilziel zum nächsten, immer im Hinterkopf, dass ich in 6 Wochen Frankfurt machen werde. Erst am ende der zweiten Runde gelang es mir, flüssig zu laufen und tatsächlich auch schnell. Am Ende stand die Uhr trotzdem bei 11:17 h, was mich aber nun nicht abschreckt, sondern eher motiviert und für Frankfurt ganz klar sagt, dass ich noch eine weitere Chance auf die Hawaii-Qualifikation habe. Nun muss ich mich erholen und den Rücken einigermaßen fit bekommen, dann greife ich noch einmal an!



Iris

Ergebnisse unter www.ironmanlanzarote.com

Weitere Bilder auf www.irstiedeken.com

