

igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell

ERGO

IRONMAN

70.3® **LUXEMBOURG**
REGION MOSELLE



You never walk alone!

4 Musketiere, einer für alle, alle für einen!

Die Planung für diesen Event war mal ganz anders wie sonst. Alles begann an Stefans 50igsten Geburtstag, wo er von seinen Töchtern Steffi & Tanja ein sehr kreatives Geschenk erhielt! Er bekam Fotos von seinen bisherigen Marathons und als Herausforderung die Anmeldung für den Ironman in Luxembourg 70.3 im Juni 2016. Bis hierher hatte das TEAM eigentlich gar nichts mit der Sache zu tun, denn nur der Capitano war gemeldet für diese Aktion. Somit erst einmal alles fein, kein Grund zur Aufregung. Doch es dauerte nicht lange, bis auch in Olaf, Vojo und mir der Gedanke reifte, wir könnten da doch eigentlich auch mit machen. Dann hätten wir gemeinsam einen Ironman bestritten und das wäre eigentlich eine tolle Sache. Kurzentschlossen haben wir uns kurz nach Stefan's Geburtstag dann auch ein Ticket gekauft und so fing das alles an.

Natürlich sollte Stefan nicht in diese Planung eingeweiht werden. So war es an uns das alles schön geheim zu halten und auch alle anderen zu motivieren uns zu begleiten. Heike hat dann gleich zugestimmt und wollte uns auch unterstützen, Romy und Karin brauchten wir auch nicht lange bitten. Gesagt getan, Zimmer gesucht und gebucht und dann hatte ja alles Zeit. Training wird sowieso erst überbewertet und es war ja auch noch so lange hin.

Anfang des Jahres 2016 wollten wir dann natürlich alle anfangen zu trainieren, Olaf und Vojo sind die ganze Zeit immer viel gelaufen, Stefan war auch oft dabei, Michi hat versucht sich im Fitness-Studio fit zu machen und so begann alles ganz, ganz gemächlich. Da wir aber alle eine gute Grundfitness haben, wird das schon klappen. Der Termin kam aber unaufhörlich näher und so mussten wir ja auch noch schwimmen trainieren und natürlich auch noch Radfahren. Das passierte alles ohne dass der Capitano irgendetwas merkte. Er war fest der Meinung, dass er alleine für den Wettkampf trainiert. Leider klappt ja dann nicht immer alles wie es klappen soll, in der Teamzentrale – Radsporthaus Kriegelstein – war immer viel zu tun und Stefan war sehr eingespannt und hatte so wenig Zeit zu trainieren und das Schwimmen machte Ihm immer größere Sorgen. So war die gute Stimmung auf einmal ein wenig getrübt und auch die Motivation, alleine diesen Wettkampf zu bestreiten, eher gering. Das haben wir natürlich mitbekommen und mussten jetzt etwas tun. So haben wir uns überlegt, Ihn doch ein wenig vor der Veranstaltung einzuweihen, damit er nicht die Flinte ins Korn wirft. Erst einmal haben wir eine Radtour nach Aschaffenburg geplant wo die Männer ab Zeilsheim fahren und die Frauen uns in Aschaffenburg erwarteten und wir gemeinsam zurückfahren. Auf dem Weg nach Aschaffenburg sagte Stefan immer wieder „...ich muss ja trainieren, und ich weiß gar nicht wie das alles gehen soll?“, Olaf und ich mussten immer ein wenig schmunzeln. Aber es war ein toller Tag, wir sind 80 km sehr zügig nach Aschaffenburg gefahren und auf dem Heimweg haben wir die Radtour dann kulinarisch ausklingen lassen! Ein echt schöner Feiertag im Kreise von guten Freunden.

Nun musste aber endgültig Motivation her! Also schnell ein Etikett für eine Weinflasche entwerfen, und eine gemeinsame Übergabe der Flasche mit Olaf und Vojo organisieren. Gedacht, getan und schon standen wir im Geschäft und der Stefan schon wieder fest am e-Bike verkaufen und keine Zeit. Aber wir warteten geduldig und nach einer Stunde hat er auch Zeit und empfängt uns mit den Worten: „Ich hab heute keine Zeit zum trainieren!“ Ach was! Wäre uns gar nicht aufgefallen. Und dann übergeben wir Ihm einen roten Karton in der die Flasche mit dem Bild von



uns und dem Spruch „You never walk alone!“ ist. Erst einmal, wars ein wenig ruhig, dann ein Lächeln und er sagt „Wie Ihr kommt mit zum anfeuern, das ist ja genial!“ Wir mussten ihn in diesem Punkt enttäuschen, und klärten ihn auf, dass wir auch mit an den Start gehen und das mit ihm gemeinsam durchstehen. Jetzt merkte man sofort wie ihm ein riesengroßer Stein vom Herzen fiel. Die Augen leuchteten und auf einmal war Freude für den Wettkampf zu spüren. Es ist einfach schön zu sehen wie gut es tun kann wenn die Kumpels alle mitmachen! Er ist sichtlich gerührt und drückt uns alle und freut sich wie Bolle! Genau das war unser Ziel, und das haben wir mal wieder erreicht.

Jetzt ist es dann aber wirklich soweit, wir waren nochmal schwimmen im See bei strömenden Regen und dann haben wir am Mittwoch den 15. Juni 2016 noch einen Termin um 19 Uhr im Geschäft, Flickkurs und Fahrrad Abgabe. Am Freitag den 17. Juni 2016 um 14:00 Uhr geht's dann im TEAM-Bus endlich nach Remich dem Startort zum einchecken. Start Zeilsheim alle im Bus – es regnet – wie sollte es auch anders sein. Aufgrund dieser Wetterlage wurde der Wettkampf schon geändert statt schwimmen sind 5 km Laufen angesagt. Schade aber nicht zu ändern, Sicherheit geht vor. Wir haben eine schöne Anreise, zwischendurch mit heftigen Regen aber das tut der Stimmung keinen Abbruch. Gegen 17:00 Uhr erreichen wir Remich und holen erst einmal die Startunterlagen ab um danach alles für den Check-In vorzubereiten. Im TEAM-Bus werden die Räder und der Helm beklebt, die Wechselbeutel vorbereitet und dann gemeinsam alles gecheckt ehe wir uns in die Wechselzone begeben und alles für den Wettkampf vorbereiten. Zuerst wird das Fahrrad aufgehängt, danach werden die Wechselbeutel an Ihren Platz gebracht und zu guter Letzt bekommen wir alle unseren Chip für die Zeitmessung. Danach ist Michi ein wenig hibbelig und geht gleich raus und alle folgen ihm. Der plötzliche Regenschauer macht uns dann mal richtig nass und wir warten im TEAM-Bus. Nach einer Viertelstunde ist alles rum und wir gehen noch auf die Sportmesse und bekommen von Stefan ein neues Ironman Shirt, welches wir gleich alle anziehen, und dann gehen wir zur Pasta Party. Es gibt echt lecker Essen, Nudeln, Lasagne, Salat und jede Menge Kuchen und Getränke. Also stärken wir uns und fahren im Anschluss ins Hotel. Check In, Zimmer beziehen und Treffen an der Bar und Fußball gucken und auf die Frauen warten. Gute Laune haben wir immer noch, obwohl das Wetter nicht wirklich besser wird. Gegen 22 Uhr kommen auch noch die Mädels gesund und munter an und wir nehmen noch gemeinsam einen Drink und dann geht's ab ins Zimmer zum Schlafen. Ich glaube jeder von uns hatte eine unruhige Nacht, aber das muss wohl so sein. Frühstück gegen 7:30 Uhr, alle stärken sich für den Wettkampf, nur Michi meint er müsste nur Würstchen und Rührei essen, was er den ganzen Tag bitter bereuen sollte. Die anderen halten sich zurück und essen das richtige... so solls auch sein.



8:30 Uhr wir steigen ins Taxi und das Abenteuer beginnt mit einer schönen aber teuren Taxirundfahrt für 80 Euro. Aber egal, wir sind dann trotzdem am Start und checken nochmal alles, bis auf Vojo der kontrolliert seinen Reifendruck nicht und das wird er auf der Strecke dann leider noch merken. Dann alles startklar. Noch schnell den After Race Beutel abgeben und warten. Ich bin so nervös wie noch nie! Am liebsten würde ich wieder ins Hotel fahren, aber die Jungs bauen mich immer wieder auf. 10:40 Uhr endlich geht's los und wir starten mit dem 5 km Lauf, der ersten Etappe. Stefan schießt los wie von der Tarantel gestochen, dann trabe ich mal los und es folgen Olaf und Vojo. Bald ist das Trio vereint und wechselt gemeinsam nach unter 30 Minuten auf die Radstrecke. Ich komme 4 Minuten später, für mich eine gute Leistung alles unter 6 Minuten für den Kilometer, damit bin ich zufrieden. Mal sehen ob ich sie auf der Radstrecke nochmal sehen werde. Das Wetter ist immer noch bescheiden, aber ich komme ganz gut in Tritt und das Rad läuft gut. Bei Kilometer 20 habe ich schon über 30 km/h Schnitt was mich positiv stimmt, vielleicht kann ich ja doch noch aufschließen, denn ich habe schon Hunger und nichts dabei... Dann kommen mir Stefan und Olaf mit einem Höllentempo entgegen, nur Vojo fehlt. So hoffe ich, ihn wenigstens zu treffen und so sollte es kurz nach dem Wendepunkt auch sein. Einen Riegel schnorren und miteinander fahren das ist jetzt das Ziel. Der Riegel geht im Mund, wie immer auf wie Bauschaum, aber ich würgte ihn runter und es geht ein wenig besser, aber der Magen fängt leider an zu rebellieren. Vojo schildert mir sein Dilemma mit dem Vorderreifen wo zu wenig Luft drin war und er es erst am Wendepunkt merkte, wo sich das Rad nicht mehr richtig steuern ließ. Er bekam aber sofort eine Pumpe von einem Zuschauer und es konnte dann weitergehen. Nach 35 km kommt die erste Steigung und die tut ganz schön weh, und ich denke mir was habe ich denn für einen scheiss Puls, der steigt und steigt und steigt... Gott sei Dank merke ich schnell dass meine Uhr die Höhenmeter anzeigt und als ich umstelle ist der Puls auch ganz im grünen Bereich. So radeln Vojo und ich gemeinsam die nächsten Kilometer, ergatteren einen schönen Regenschauer, es ist kalt und eigentlich alles bescheiden. Aber gut, weitermachen ist die Devise. Leider verlieren wir uns bei Kilometer 60 an der Verpflegung und so bestreiten wir den Rest der Radstrecke alleine. Ich bin schon richtig kaputt und würde am liebsten aufhören, aber wenigstens mal fertig Radfahren ist das Ziel. Und bei Kilometer 80 kommt dann noch die Sonne raus und endlich mal flach und Rückenwind, und das Rad läuft, da denke ich schon über wenigstens eine Laufrunde nach. Dann löst sich noch ein Teil an meiner Radkurbel, hat aber keine Auswirkungen auf die letzten 6 Kilometer, außer ein wenig Unruhe, was ich aber heute schon gewohnt bin. Als ich in die Wechselzone laufe kommen mir Olaf und Stefan entgegen und starten gerade in den Halbmarathon. Die beiden sind so gut drauf, ich beneide sie richtig, die laufen und lachen – genauso solls sein. Chapeau Jungs.

Ich begeben mich gemütlich zum Radstand, hänge das Rad auf, nehme den Wechselbeutel und im Zelt fluche ich, wie ein Rohrspatz. Ein anderer Teilnehmer meint das hört man hier immer, und von vielen aber sie kommen alle wieder. Na vielen Dank auch. So nun alles fertig und los auf meine erste und letzte Runde.... Beim Rauslaufen merke ich das meine Beine eigentlich ganz gut sind und ich wittere Morgenluft, so schnell kann das gehen. Der erste Kilometer und 6 Minuten wie geil ist das denn, aber die Freude währt nur kurz, jetzt rebelliert mein Magen aber richtig. Ich schaffe es gerade noch bis zum Dixi und dann soll mal alles raus, vielleicht wird's dann besser. Als ich dann endlich wieder raus bin aus dem Blauen Kasten, mir ist ein wenig schwindelig vom Geruch der Chemikalien, höre ich Vojo von hinten rufen. Was hab ich für ein Glück, jetzt können wir ein Stück zusammen laufen. Er erkundigt sich nach meinem Befinden und ich schildere es ihm kurz. Er sagt sofort, lass uns mal langsam machen, trink Cola und Wasser dann sehen wir weiter. So drehen wir gemeinsam die erste Runde. Und wie durch ein Wunder geht es auch bei mir noch in eine 2. Runde. Der Magen beruhigt sich und langsam entspannt sich alles. Vojo sagt mir auch gleich „Michi wir finishen heute gemeinsam“ und das motiviert mich jetzt erst recht. Mit dem Band für Runde zwei wird die Hoffnung zu finishen immer realistischer und so laufen wir einen guten Rhythmus und kommen auch gut voran. Jede Runde sehen wir 2-mal Stefan und Olaf auf der Strecke, sie haben eine halbe Runde Vorsprung, der bleibt aber erst einmal gleich. Olaf hat so viel Energie, dass er sogar immer ein Tänzchen aufführen kann wenn er uns sieht. Der Mann ist mal so richtig gut drauf, und es sei ihm gegönnt. So geht auch die 2. Runde rum und wir bekommen nun schon das dritte Band! Die Strecke wird langsam leerer, aber wir sind immer noch im Rennen. Immer wieder trinke ich Wasser und Cola und durch die motivierenden und ablenkenden Gespräche mit Vojo denke ich über die Magenprobleme gar nicht mehr nach und es geht mir gut. Bei Kilometer 13 legen wir mal eine Walking Phase ein um uns ein wenig zu erholen. Das tut gut und man ist nicht wirklich viel langsamer. Bei Kilometer 16 wollen wir mal wieder laufen, doch das klappt jetzt nicht mehr so gut, da die Muskulatur sich auf walken eingestellt hat, aber uns ist es egal, ankommen ist das Ziel. Am Ende unserer 3. Runde sehen wir auf einmal Stefan alleine laufen, was uns ein wenig beunruhigt, denn wir glauben, dass Olaf einen Einbruch hatte. Aber wir erfahren von den Mädels an der Strecke, das Olaf vorneweg und alles ok ist. Das ist gut so und so begeben wir uns auf die letzte Runde! Hätte ich vor 2 Stunden im Leben nicht geglaubt, das ich bis hierhin komme, jetzt ist das finish aber schon fast sicher. Wir sind in guter Stimmung, lassen uns fotografieren, bedanken uns bei den Helfern und Polizisten und genießen die letzten 3 Kilometer in vollen Zügen! Bei Kilometer 20 nehmen wir dann alle Kraft zusammen und beginnen wieder gemütlich zu joggen, sieht ja besser aus beim Zieleinlauf. Am roten Teppich erwarten uns schon unsere Lieben und feuern uns nochmal gehörig an. Jetzt die schönsten Sekunden dieses Wettkampfes, den roten Teppich gemeinsam mit Vojo, Arm in Arm geht's über die Ziellinie! Die Freude ist riesengroß wir haben es geschafft! Alle vier TEAM-Mitglieder haben es geschafft. Gleich nach der Ziellinie umarme ich Vojo und bedanke mich für diesen genialen Support auf der ganzen Laufstrecke. Er ist ganz bescheiden und meint nur „ich hab dich nur motiviert, gelaufen bist du selber“. Sehr bescheiden für eine solch uneigennützig Leistung!



Lieber Vojo, ich weiß wem ich dieses Finish zu verdanken habe, und das vergesse ich Dir nie. Danke.

So jetzt noch die Medaille abholen, einen Moment durchschnaufen und die Eindrücke im Ziel aufsaugen. In kürzester Zeit sind alle Anstrengungen vergessen und das Glück ist grenzenlos bei mir! Es hat sich jede Minute gelohnt! Jetzt gehen wir zu den anderen und werden von Olaf und Stefan so richtig geherzt und beglückwünscht. Was für eine geile Truppe! Jetzt ist alles gut und wir bedanken uns noch bei Romy, Karin, Steffi und Tanja fürs anfeuern. Nun muss nur noch alles wieder abgeholt werden. Die Beutel, das Finisher-Shirt und dann geht's zurück zu den Mädels. Die nehmen unsere Utensilien und fahren mit dem Shuttle-Bus zum Auto, Tanja fährt mit Heike zurück ins Hotel und holen dort den TEAM-Bus ab. Wir fahren noch ein wenig Fahrrad bis zum Parkplatz, wo wir am Straßenrand auf unseren Shuttleservice warten. Sitzen schön in der Sonne, genießen ein kühles Bier und alles ist gut. Nach einer halben Stunde kommt dann auch Heike mit dem TEAM-Bus dazu und endlich sind wir vollzählig. Heike musste den ganzen Tag noch arbeiten und ist trotzdem noch zu uns gestoßen. Vielen Dank dafür. Jetzt ab in Hotel, endlich duschen und trockene Klamotten anziehen und ab in die Bar. Heute spielen die Österreicher bei der EURO 2016 und das wollen wir sehen. Dann bekommen wir natürlich Hunger, aber das Angebot im Hotel ist eher bescheiden und so sucht Tanja uns einen Italiener in der Nähe und wir fahren hin und stärken uns mit Pizza und Nudeln ehe wir wieder an der Bar landen, noch ein Bier trinken und dann aber auch die Segel streichen lassen und ins Bett gehen.



Olaf unser Schnellster!



Stefan auf den letzten Metern





Bronze Medaille!





**Freude
pur!**



Alles Gewinner!





Ergebnisse:

150.	1852	Pocklitz, Olaf	DEU	0:30:40 (1228.)	3:18:03 (1284.)	2:26:05 (1234.)	06:29:16	+02:13:52
154.	1865	Scholz, Stefan	DEU	0:30:50 (1239.)	3:21:34 (1304.)	2:33:55 (1282.)	06:37:16	+02:21:52
221.	1722	Surlan, Vojislav	DEU	0:30:38 (1225.)	3:34:25 (1344.)	2:52:31 (1323.)	07:07:51	+02:54:15
222.	1647	Katzensteiner, Michael	AUT	0:34:23 (1359.)	3:25:56 (1326.)	2:58:38 (1327.)	07:08:00	+02:54:24

igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell

Sonntag, heute ist gemeinsames ausgedehntes Frühstück angesagt! Alle sind eigentlich fit und munter. Heute kann man ja auch alles Essen, lieber Michi, und das tun wir dann auch alle. Danach wird ausgecheckt und wir fahren noch gemeinsam in die City, wo wir über einen schönen Markt laufen und ein wenig durchs Zentrum schlendern. Die Luft ist aber raus, denn alle sind platt. Es gibt noch ein lecker Eis und ein paar Einkäufe und danach geht's ab zu den Autos. Vor der Grenze wird noch getankt, Zigaretten und Kaffee gekauft und dann geht's ab Richtung Heimat. Gegen 17:00 Uhr sind wir alle zu Hause und auch dieser Event ist nun Geschichte.

Vielen Dank an alle für die Unterstützung im Vorfeld, während und nach der Veranstaltung. Keiner hat sich verquatscht und so ist die Überraschung gelungen.

P.S.: die zukünftigen Geburtstagsgeschenke an TEAM-Mitglieder müssen von Olaf, Vojo und Michi abgeseget werden, damit wir auf alles vorbereitet sind.



igude

Katzi's Allgemeine Sport Berichterstattung
hessisch - unabhängig - aktuell

