

## Der ultimative Begeisterungsbericht vom OSTSEEMAN 2007

Erlebt von Simone Janssen

So, jetzt habe ich einmal darüber geschlafen, aber ich kann es noch immer nicht glauben, dass ich jetzt ein **IRONMAN** bin... Es war einfach grandios und ich hatte vom ersten bis zum letzten Meter einfach nur Spaß daran, keine Krämpfe oder Kämpfe mit dem inneren Schweinehund, keine Überlegungen aufzugeben oder weiterzumachen, es lief alles rund und ich habe jeden Meter genossen.

Zuerst rief das Meer, es war herrlich glatt und kaum salzig und die zahlreich Qualen tun auch nichts, die wollen nur spielen. 😊

Mein größter Respekt galt auf jeden Fall der Schwimmstrecke, als "Kraulfrischling" hatte ich ganz schön Angst vor dem Zeitlimit von 2:10 h für die 3,8 km. Dass die Bojen sooo weit weg waren, dass man sie vom Strand fast gar nicht sehen konnte, hat meine Aufregung und Anspannung vorm Schwimmen nicht gerade gemindert...mein Gott war das weit...und das Wasser war auch recht frisch, aber dem Neo sei Dank, ist das nur halb so schlimm.

Morgens, kurz vorm Einschwimmen und dem Schwimmstart dann der Schreck, der Neo ist da, die Schwimmkappe und die Schwimmbrille auch, aber der Zeitmesstransponder fehlt...🤔

Also im Turbotempo im Neo mit allem drum und dran, rauf in den dritten Stock vom Hotel (wie gut, wenn man nahe des Startbereichs wohnt) und den Transponder geholt, wieder runter gerast, ab zum Schwimmstart, kurz eingeschwommen und dann ging es auch schon los.

Genug Adrenalin hat der Schreck über den fehlenden Zeitmesstransponder auf alle Fälle geliefert und die irre Stimmung, selbst um kurz vor 7 Uhr morgens, sorgte schon vorm Start dafür, dass die Schwimmbrille auch von innen nass wurde...erste Freudentränen: Ja, ich bin bei einem Ironman am Start...unglaublich...schon allein das.

Das Schwimmen lief dann wirklich gut, im Meer ist viel Platz und man konnte dem Hauen- und Stechen gut aus dem Weg gehen, zwischendurch gabs noch Verständigung mit anderen Schwimmern (wo müssen wir eigentlich hin ?) die wohl auch keine Boje sehen konnten, zum Glück fanden dann doch alle den Weg und ich war nach 1:38 aus dem Wasser (@Dagmar: Danke für das super Schwimmtraining !)



Ab da konnte es nur noch gut weitergehen, denn die Angstdisziplin war für meine Verhältnisse überaus gut gelaufen und ich war super gut drauf denn von da an habe ich mich nur noch gefreut, über das Schwimmen, das Wetter, die Anfeuerung an der Strecke

(@Ralf, Christiane, Berit, Michael, Hartwig, Gereon: **DANKE** DASS IHR DA WART !!!) die Bergabfahrten, den Rückenwind, die pannenresistenten Radreifen und vor allem darüber überhaupt - dabei zu sein -

Zuerst musste nach dem Schwimmen dann eine Stärkung her, dann habe ich mich in aller Ruhe umgezogen (der Tag war ja noch lang) eingecremt (das Wetter war ja einfach herrlich) und mich dann auf die erste Runde begeben. Einige Hügel, die von Runde zu Runde zu richtigen Bergen anwuchsen (@Sabine: Danke für den Tipp bzgl. Kräfte auf dem Rad einteilen!) machten die Radstrecke zu einer wirklichen Herausforderung. Am Wendepunkt Holnis warteten meine Eltern, die am Anfang der Radstrecke auf alle Fälle einen kurzen Stop und eine herzliche Umarmung zur Begrüßung verdient hatten und das ganze noch mal in der vorletzten Runde ehe es Richtung Wechselzone Bike/Run ging. Da hieß es dann noch mal umziehen, eincremen, stärken ehe der Marathon losging.

Da beide Wechselzonen zum Radpart gezählt werden, erklärt sich dann die doch "etwas" längere Radzeit und wenn man das mal alles abrechnet, dann war ich eigentlich mindestens 30 min schneller 😊 (der Tacho sagt 6:35) aber was soll`s, das Ziel hieß ANKOMMEN und dabei hatte ich auf meine Art, eine ganze Menge Spaß, so soll es doch sein.

Der Marathon verteilte sich auf 5 Runden 8,44 km, alle 2 km gab es Verpflegungsstellen mit sehr willkommenen Wannen kalten Wassers zum Eintauchen der Kopfbedeckung, herrlich erfrischend und immer wieder gerne genommen.

Durch die tolle Stimmung an der Strecke (@RVB`ler : Ihr wart einfach toll !!!) ging die Zeit total schnell rum und dann ging es schon auf die letzte Runde, die letzten 8,44 km auf dem Weg zum Ironman-Finish. Diese letzte Runde war zugleich die Schönste, denn da war das Ziel des Tages aber auch der ganzen Vorbereitungszeit auf einmal ganz ganz nah...

Was sind noch 8 km gegen die 218 km, die man schon hinter sich gelassen hat? Da kamen auch schon vorm Zieleinlauf wieder ein paar (Vor-)Freudentränen auf.

Den Zieleinlauf kann man nicht beschreiben, dass muss man erleben, es gibt sicher wenig, was sooo berauschend ist, so aufwühlend und bewegend und einen sooo happy macht, dass man auch nach 226 km vor Freude herumhopst 😊 ohne auch nur irgendwas von Muskelkater etc. zu spüren, nur Endorphine pur und davon eine ganze Menge !!!

Einfach herrlich !!!



## RVB-HAMBURG E.V.

6. OSTSEEMAN Glücksburg 2007

@Sabine: Ich habe total gestaunt, dass du so kurz danach schon wieder laufen konntest, jetzt verstehe ich es, ich fühle mich prima, voller Energie und möchte am liebsten morgen schon wieder aufs Rad oder um die Alster flitzen ...

So, das war die Kurzfassung des versprochenen Berichts vom Ostseeman, wer mehr hören will...nur zu gerne, aber Vorsicht, wenn ich einmal davon anfangen, dann kann ich mich nur schwer bremsen ;-)))

Viele, noch immer ganz aufgedrehte und euphorische, Grüße

von

Simone