

## Glücksburg hat auch in diesem Jahr seinem Namen wieder alle Ehre gemacht

Simone Janssen

Selbst wenn die „Burg“ dort eher ein „Schloß“ ist, so ist doch das „Glück“ dort zuhause, besonders am 1. Wochenende im August, wenn sich die zahlreichen Triathleten zum Ostseeman einfinden, um spätestens abends um 22 Uhr zu glücklichen Finishern zu werden.

Nachdem ich 2007 zum ersten Mal das unbeschreibliche Gefühl erleben durfte, hier meinen ersten IRONMAN zu finishen, war ich nun wieder am Start, dieses Mal allerdings mit einem noch ehrgeizigeren Ziel. Nach einer langen und intensiven Vorbereitung sollte nun eine Zielzeit her, die deutlich unter der von 2007 lag. In kühnen Träumen und an Tagen besonders guter Form, malte ich mir sogar ein Finish unter 12 Stunden aus. Doch bei allem Ehrgeiz und Eifer galt es auch die „Kirche im Dorf“ bzw. das „Schloß in Glücksburg zu lassen“, so dass ich meine angepeilte Zielzeit bald auf realistische 12:30h festlegte.

Am Freitag ging es dann los gen Glücksburg, schon mal etwas Ostseeluft schnuppern, mein Domizil beziehen und mich auf den Wettkampf einstimmen. Was das Einstimmen anging, so machte es Petrus mir nicht gerade leicht, nachmittags wehte ein starker Wind, das Meer brandete auf und die Wellen trugen Schaumkronen, nicht gerade die Bedingungen, von denen man als eher schwacher Schwimmer träumt.

Nur gut, dass es bis zum Wettkampf noch etwas hin war und bereits am Samstag sah die Welt / das Meer schon viel besser aus.

Die nächsten bangen Momente bescherte mir dann mein Rad beim Check-in am Samstag.

Plötzlich hatte ich das gesamte Ventil in der Hand, die Luft war komplett aus dem Reifen raus und das Ventil ging nicht mehr rein, na toll... Der hilfreiche Radservice rückte ihm dann mit einer Zange zuleibe und so war klar, dass das Ventil wenigstens nicht wieder -raus- fallen konnte, offen war indes noch, ob denn wenigstens Luft -rein- konnte.

Nach einem geselligen Abend ging es am Samstag dann recht früh ins Bett.

Wie schön es ist, ein Domizil zu haben, dass sooo nah am Start liegt, dass die Wechselzone quasi neben dem Frühstückstisch beginnt, das merkt man besonders am Renntag (morgens vorm Start und auch danach, wenn sich müde Beine über kurze Wege freuen).

Sonntag um halb fünf klingelte also der Wecker und der erste Weg führte mich, bewaffnet mit der Luftpumpe, in die schon recht belebte Wechselzone. Überall hantierten Triathleten an ihren Rädern und ließen sich Startnummern auf die Oberarme malen, das Startfieber stieg und nachdem ich erleichtert festgestellt hatte, dass mit meinen Reifen alles in Ordnung war, widmete ich mich dem Frühstück, als Stärkung für einen langen Tag.



Dann ging alles recht schnell, es galt die Wechselbeutel zu deponieren, den Neo anzuziehen und dann ging es ab ins Meer zum Einschwimmen. 15 Minuten standen zur Verfügung um sich mit dem 16 °C kalten Meerwasser anzufreunden, das spiegelglatt vor uns lag.

Der Schwimmstart beim Ostseeman gehört nach dem Zieleinlauf ganz sicher zu den emotionalsten Momenten und kaum einer kann sich dieser Atmosphäre entziehen. Bereits um 7 Uhr stehen viele hundert Zuschauer auf der Seebrücke und applaudieren den Triathleten die mit den Füßen im kalten Wasser ihrem Start entgegenfiebern. Die powervolle Musik und die stimmungsvollen Worte des Sprechers, der in ehrfürchtiger Weise die Strecken verkündet, die es heute zurückzulegen gilt, jagen den Teilnehmern erste Schauer über den Rücken und lassen manche Augen feucht werden, allein aus schierer Freude, überhaupt am Start zu sein.

Das Schwimmen war dann sehr angenehm, zwar schwamm ich nicht wie vor 2 Jahren alleine dem Feld hinterher, trotzdem konnte ich den größten Kabbeleien entgehen und freute mich zugleich, mich im Pulk der Schwimmer halten zu können. Nach der ersten Runde zeigte meine Uhr 46 min an, so dass ich guter Dinge weiter schwamm, letztlich sogar noch 5 min schneller als beim ersten Mal.

Nun folgte das Radeln, und es war schön zusehen und unglaublich motivierend, dass sich die vielen einsamen Radkilometer am Deich nun auszahlten. Auch wenn es mit der glatten 6 -Stundenzeit nicht ganz geklappt hat, so war ich mit meinen konstanten Rundenzeiten und der Splitzeit von 6:10 h doch hochzufrieden, und konnte zu meiner großen Freude sogar noch ca. 10 min vor Beginn der 8. Wettkampfstunde auf die Laufstrecke wechseln.

Einen kurzen Moment lang flammte sogar wieder die Hoffnung auf, es mit einem Marathon in 4:10 h doch noch in meiner Traumzeit „sub 12“ ins Ziel zu schaffen, bis hierhin war sozusagen noch alles möglich! Wow...was für ein tolles Gefühl !

Der Marathon war dann allerdings der anstrengendste meines bisherigen Läuferlebens, weniger körperlich als mental. Die Kontrolle der Kilometerabschnitte (je 6 min pro km sollten es sein) gab ich schon im Laufe der zweiten Runde auf, denn gefühlt war ich sooo langsam, dass ich es schon gar nicht mehr sehen wollte. Ausgerechnet beim Laufen, eigentlich immer meiner Lieblingsdisziplin, ließ mich meine Motivation im Stich, das war wirklich hart und schlug ganz schön aufs Gemüt.

Erst am Anfang der letzten Laufrunde, als ich die Information bekam, dass ich noch immer gut in der Zeit läge (danke für den Zuspruch, aber geglaubt habe ich es nicht wirklich) und ich nun, selbst wenn ich rückwärts lief oder komplett zu Fuß ginge, mein Ziel noch schaffen würde, waren auf einmal der Kampfgeist und die innere Power wieder zurück.

Es waren ab da noch 5 km zu laufen und mir blieben noch 35 min Zeit um in 12:30 h zu finishen und da gab es nur noch einen Gedanken „das schaffe ich, die Zeit hol ich mir!“. Sogar den Zuschauern entging nicht der Wandel der in mir vorgegangen ist und sich auch in meinem Laufstil zeigte.

Was sind 5 km wenn man schon 221 km hinter sich hat, wenn das Ziel zum Greifen nah ist ... den Rest der Strecke lief ich wie auf Wolken, dem 7. Triathlonhimmel entgegen...!



## RVB-HAMBURG E.V.

8. „OstseeMan“ Glücksburg 2009

Nach 12:26 h war auch der Ostseeman 2009 geschafft und ich war/bin überglücklich über dieses Finish und die tolle Zeit, mit der ich um mehr als 1,5 Stunden unter der von 2007 geblieben bin. Offenbar war ich gar nicht so langsam und mein Marathon in gefühlten 6 Stunden dauerte in echt nur 4:35 h. Ich staune noch immer, wie trügerisch das eigene Tempoempfinden doch sein kann und wie sehr so ein Rennen im Kopf entschieden wird.

Auch wenn das erste Finish eines IRONMAN (2007) immer das Schönste bleiben wird, danach gibt es neue Ziele und Herausforderungen, die anders sind, aber die zu erreichen nicht weniger beglückend ist. Jedes Rennen ist unvergleichlich und einzigartig ist und auch dieses wird nicht mein letztes gewesen sein!

In diesem Sinne, auf ein Wiedersehen in **Glücksburg**, dort wo das Glück der Triathleten zuhause ist.