

Ironman Lanzarote 2017



Der mittlerweile vierte Besuch – beim für meine Begriffe mit Wales härtesten Langdistanz-Rennen im Triathlon – hielt was die Erwartungen versprochen.

Gemeinsam mit Anja und Martin waren Yvonne und ich erneut zum Feuerteufel gereist.

Hitze, Wind, eine phantastische Radstrecke und einen Lauf entlang des Meeres mit einer super Stimmung der Zuschauer, welche teils wissend was hier passiert und teils staunend über all die "Bekloppten" mit aller Hingabe uns Teilnehmern den langen Tag verkürzten.

Das Schwimmen lief bis auf die übliche Schlägerei an den ersten Wendebojen erstaunlich gut und ich bin mit meiner Zeit von 1.01 Std. sehr zufrieden.

Die 180 Radkilometer von Lanzarote haben es wahrlich in sich. Die imposante Lava-Landschaft und die Aussicht vom Mirador del Rio sind allerdings ein Traum. Ich fühlte mich bis auf meine obligatorischen Nackenschmerzen erstaunlich gut und hatte zu keiner Zeit einen richtigen Tiefpunkt.

Das gute Training der letzten Monate im Hochsauerland mit meinem Freund und Trainingspartner Martin hat hier sehr gut gegriffen.

Nach genau 6 Stunden war dieser Part beendet und es ging auf die 42 abschließenden Laufkilometer. Mein Vorhaben hier 4.45 Minuten für den Kilometer zu laufen ging bis km 31

perfekt auf, doch dann kam für 4-5 Kilometer der Mann mit dem ganz großen Hammer und meinte, dass ein paar Gehpausen und Dehnstopps doch wirklich die einzige Möglichkeit wären das Vorhaben zu beenden. Ich habe artig gehorcht, aber konnte diesen unangenehmen Zeitgenossen vertreiben und die letzten 5 Kilometer bis ins Ziel wieder gut laufen.

3.30 Std. für den Marathon stellen mich angesichts der extremen Hitze an diesem Tag auch sehr zufrieden. 👍

Alles in allem bin ich mit Gesamttrang 110 von 1600 Teilnehmern und Platz 14 in meiner AK wirklich zufrieden und auch ein wenig stolz, seit nunmehr knapp 30 Jahren Triathlon und mit Lanzarote dem 29.ten Ironman, diesen Sport, welchen ich so liebe, auf diesem Niveau ausüben zu können.

Danken möchte ich ganz besonders meinen treuen Sponsoren ohne die solche "Abenteuer" für mich nicht finanzierbar wären. Schniewindt GmbH Charly Grote, IBG Goeke Technology Group und Schuhhaus Landsknecht.

Mein größter Dank geht hier aber an meine Yvonne. Sie steht zu 100 % hinter mir, supportet mich jedes Mal, wie selbstverständlich und hilft mir im Rennen auch die dunkelsten Momente zu überstehen. Du bist der Wahnsinn ❤️❤️

So, jetzt aber genug geschrieben, danke an alle die mich hier bedacht haben und sorry, aber ich habe noch nicht genug,

I am still hungry 😊

See you at the next Finish line 🙌

