

Quintupel in der Schweiz – August 2018

Am Freitagabend den 24. August haben wir uns in Buchs in einer Pizzeria zusammengetroffen. Mit „wir“ meine ich meine lieben Nachbarn Uschi und Norbert sowie Gisela und Physiotherapeut Georg. Unser Ziel war einen Quintupel (one-per-day) zu machen, d.h. an fünf aufeinanderfolgenden Tagen je einen Ironman zu absolvieren, also jeden Tag 3,8km schwimmen, 180km Radfahren und 42,2km laufen. Start war jeweils um 7 Uhr morgen, „cut-off“ war 3 Uhr morgens, man hatte also 20h Zeit.

Am Freitagabend wussten wir noch nicht was uns die nächsten Tage bevorstehen würde, das Wetter war anfangs kalt und regnerisch gemeldet, ob die Verpflegung klappen wird, wie das mit dem Pavillon ist, die Wechselzone, die anderen Athleten und vieles mehr.

6 Tage später - am Donnerstag - sind wir mit einem sensationellen Erlebnis bereichert wieder nach Hause gefahren, wir haben tolle Menschen getroffen, haben Leiden gesehen und erlebt, haben emotionale Zieleinläufe gesehen... und haben den Weltrekord auf dieser Distanz pulverisiert... eine ganz besondere Woche in meinen Leben!

Der Wettergott meinte es doch gut und so war es am Samstag zum ersten Start frisch, aber trocken. Beim Start im Freibad Buchs diskutierten Vladimir, Eva und Beat noch wer denn vorne schwimmt, ich bin dann einfach los, war vorne und wollte natürlich auch nicht langsamer werden, habe also gut durchgezogen und bin nach knapper über einer Stunde als Erster aus dem Wasser. Auf dem Rad habe ich auch gleich gute Beine erwischt und habe die 20 Runden am Damm in rund 5:10h abgespult. Die Strecke ist nicht wirklich schön, es geht durch den Athleten-/Pavillonbereich, auf eine Brücke zum Damm hoch, 4,5km raus, das gleiche wieder zurück, immer voll im Wind, auf dem Rückweg eine hässliche Spitzkehre, dann die nächste Runde. Die Verpflegung klappte gut. Die ersten Laufmeter nach dem Wechsel waren dann aber doch nicht ganz so geschmeidig. Eine Laufrunde (von 34) geht einmal rund um das Freibad, viel im Schatten, die ist bis auf eine scharfe Kehre durchaus schön. Es fing dann doch leicht zu regnen an, aber die Bäume haben den Regen gut abgehalten. Henning war der einzige Läufer, der schneller unterwegs war, das hat mich animiert auch etwas gegenzuhalten und am Ende konnte ich ein konstant gutes Tempo durchlaufen und am ersten Tag stand eine 9:47h zu Buche, Streckenrekord, der Auftakt zu einem sensationellen Event!

Der Henning sollte noch eine große Bedeutung bekommen, denn letztlich knackte auch er den alten Weltrekord deutlich. Er hat mich jeden Tag animiert - ohne dass er es wusste - Höchstleistungen zu bringen. Beim Radfahren war ich nur etwas schneller, so hatte ich bei jeder Runde geschaut, ob und wie viel der Vorsprung angewachsen ist. Beim Laufen - meist bin ich mit 1,5-2 Radrunden Vorsprung auf die Laufstrecke - wollte ich das Überholmanöver vom ihm möglichst lange hinauszögern und mir natürlich den Tagessieg sichern.

Meine anfänglichen Achillesprobleme verschwanden mit den Tagen, Georgs Zauberhänden vermutlich zum Dank, dafür kamen Schienbeinprobleme bzw. ein punktueller Schmerz am Muskel neben dem Scheinbein zum Vorschein, die am vierten Tag schon schlimm waren, mich aber am fünften stark zweifeln ließen, ob ich den Tag überhaupt überstehen kann.

Zunächst Tag 2, es war auch wieder durchwachsenes Wetter gemeldet, aber ich hatte abermals Glück und es blieb trocken, wenngleich es nur 11° waren. Schwimmen war wieder sehr gut, es hatte sogar angefangen mir wirklich Spaß zu machen, wieder nur knapp über 1h, schneller Wechsel. Auf dem Damm blies es aber ordentlich, Radbeine war nicht ganz so gut, am Ende stand eine 5:20h auf der Uhr, was doch sehr in Ordnung war. Beim los laufen hatte ich enorme Probleme mit der Achillesverse, das hat sich dann in Laufe der Runden etwas gegeben,

trotzdem musste ich gut kämpfen, um am Ende den Tagessieg in 10:07h einzufahren. Toll war mein Überraschungsgast Marco, der beim Wechsel zum Laufen auf einmal da stand...

Der dritte Tag war absolut überragend. Meine Strategie war eigentlich eher defensiv ausgelegt, aber schwimmen war mit 1:01h wieder sehr gut und die Beine haben sich beim Radfahren exzellent angefühlt. Es war starker Gegenwind zum Wendepunkt raus, dafür dann mit >40km/h zurück, das hat voll Spaß gemacht, daher auch eine klasse Radzeit mit 5:11h. Beim Laufen tat ich mich anfangs wieder sehr schwer, bin dann aber zunehmend besser in Tritt gekommen und konnte bei der zweiten Marathonhälfte sogar so richtig „aufdrehen“. Völlig unsinnig wollte ich dann auch noch unter 10h bleiben und habe auf den letzten Laufrunden ordentlich Gas gegeben, es stand eine 9:56h zu Buche, irre.

Abends machten mir dann aber Magenprobleme zu schaffen... darauf gehe ich jetzt aber nicht näher ein ☺

Für Tag 4 waren 25° und Sonnenschein gemeldet. Schwimmen sehr solide, auf dem Rad wehte wieder ein kräftiger Wind, der den Schnitt niedrig hielt. Im Laufe des Vormittags dreht der Wind etwas, die Sonne lugte über die Berge und ich kam besser in Fahrt. Mein Magen rumorte die ganze Zeit über, schon alleine der Gedanke etwas essen zu müssen erzeuge gewisse Reizgefühle. Kurz vor Schluss überrundete ich sogar Henning und ging mit 2 Radrunden Vorsprung auf meinen vierten Marathon. Auch da tat ich mich anfangs schwer, von Magenproblemen keinerlei Anzeichen, aber ich hatte zunehmend mehr Probleme mit dem Schienbein bzw. dem Muskel. Ich versuchte meinen Laufstil etwas anzupassen, half alles nichts, und da auch schneller laufen nicht mehr oder weniger schmerzte, versuchte ich das Tempo hoch zu halten. Das kostete in der Tat mehr mentale als körperliche Kraft bei jedem Schritt den Schmerz zu ertragen, immerhin war er noch ertragbar. Vorsorglich haben wir bzw. meine Betreuer Wasser und einen Schwamm besorgt, sodass ich nach jeder Runde kurz das kühle Nass über den Kopf habe laufen lassen können, angenehm, aber 500m später war schon wieder alles trocken. Die letzten vier fünf Laufrunden waren dann aber wirklich sehr zäh, ich war unendlich froh als ich dann auf die letzte Runde konnte, die immer entgegengesetzt gelaufen wird.

Georg kühlte im Ziel dann gleich mein Bein, ich bekam eine Salbe mit Verband, die ich über Nacht dran ließ... Schlafen konnte ich in dieser Nacht praktisch nicht, sobald ich mich drehte, habe ich das Schienbein bzw. eben diesen punktuellen Schmerz am Muskel gespürt... ich wusste nicht was Tag 5 bringen würde...

Schon beim Aufstehen schmerzte der Muskel. Die Hoffnung, dass die einstündige Kühlung im kalten Wasser des Buchser Freibad Linderung bringen könnten, war vergebens. Auf dem Rad hatte ich zum Glück keine Beschwerden, aber ich fühlte mich enorm kraftlos, brachte kaum Druck auf die Pedale. Erst nach drei Stunden lief es etwas besser, aber das glich eher einem Strohfleuer. Ich bat Georg mir Schmerztabletten zu besorgen, die er mir dann später auf dem Rad gab, in der Hoffnung, dass ich zumindest bis Halbmarathon laufen konnte... andererseits dachte ich mir, dass ich auch auf Hawaii, in Roth und bei anderen Rennen doch auch noch einen guten Schlussmarathon hinlegen konnte, wieso sollte das heute nicht klappen. Da ich keinen Grund sah, der dagegen sprach, bin ich direkt nach dem Wechsel sehr aggressiv los gelaufen und war überrascht, dass ich soooo schnell laufen konnte und der Schmerz war anfangs erträglich. So spulte ich die ersten Runden in Rekordzeit runter, z.T. 5:30min pro Runde. Da keimte kurz Hoffnung auf, die Gesamtzeit sogar auf unter 50h schrauben zu können. Aber nach neun Laufrunden merkte ich bereits, dass der Schmerz zurückkehrte, auf der zehnten Runde musste ich deutlich rausnehmen und bin dann ein langsames Tempo „gejoggt“, von dem ich hoffte es bis zum Ende durchlaufen zu können. Auf der 13. oder 14. Laufrunde stand auf einmal der Markus B. beim Pavillon, mein Freund aus Österreich, der mit mir drei ereignisreiche Jahre „race-around-Austria“ bestritten hat, eine fantastische Überraschung. Er lief ein zwei Runden mit... Als mir dann das Schild „Last Lap“ vom Marc vor die Nase gehalten wurde, durfte ich auf meine allerletzte Runde gehen. Einen kurzen Schreckmoment hatte ich noch, im

Waldstück bin ich gestolpert und beinahe hätte ich es mich dermaßen auf die F... gelegt, aber ich konnte das Gleichgewicht noch halten 😊 Der Zieleinlauf selbst war sehr schön, mit der Dtl.-Fahne bestückt, den Zielbanner hochhebend, hatten wir den Quintupel gerockt, 5 Ironman an 5 Tagen, „We did it!“ 😊

Ich fühle mich im Ziel super, keine Schmerzen, einfach nur glücklich. Feiern durfte ich allerdings nicht so wie ich wollte, da sofort die Anti-Doping-Agentur da war und der liebe Herr sich als mein jetziger „Schatten“ vorstellte. Er brauchte 90ml Urin von mir, darauf musste er aber über 2h warten... von meiner Seite ist er keinen Millimeter gewichen. Einerseits absolut richtig, dass kontrolliert wird, andererseits war es durchaus nervig; erst als ich dann sogar 170ml hervorzauberte und die sehr aufwändige Versiegelungsprozedur hinter mir hatte, erst dann durfte ich in Ruhe „feiern“, bis spät in die Nacht rein, da ständig sehr emotionale Zieleinläufe folgten.

Die Veranstaltung in Buchs, Schweiz ist wirklich top organisiert. Der Veranstalter Daniel Meier hat selbst beim Deca continuous teilgenommen, hat aber bei jedem Zieleinlauf gestoppt um den Teilnehmer zu beglückwünschen. Er hat es bei der Siegerehrung sehr schön formuliert „Er verliert zwar etwas Zeit, gewinnt aber Freunde!“

Euer Thorsten