

Ironman France, Nice, June 2015

Thursday, June 25

Heute ist mein erster voller Tag in Nizza. Auf dem Weg hierher geht mir immer wieder ein Wortspiel durch den Kopf: Is it nice in Nice? Nach dem heutigen, gelungenen Tag beantworte ich die Frage mit Ja, es ist schön in Nizza. Es ist den ganzen Tag sonnig und mit Temperaturen über 80 Grad F angenehm warm. Verglichen mit Kalifornien ist die Luftfeuchtigkeit merklich höher und die warmen Temperaturen halten sich auch nachts.

Ich freue mich, daß ich mal wieder bei normalen Temperaturen trainieren kann anstelle von den mageren 50 bis 60 Grad F, die Deutschland zu bieten hat und die auch mit einer Portion Regen vergeben werden.

Wettkampftag ist Sonntag. Es sind also noch drei Tage Zeit. Ich habe ein kleines Apartment gemietet, daß nur eine Meile vom Strand und auch vom Wettkampfstart entfernt ist mitten drin in Nizza und umgeben von kleinen Restaurants, engen Gassen, kleinen Läden, Parks und vielen knatternden Motorrollern. Es ist früh morgens und die Temperatur ist noch immer über 70 Grad F und ich zögere meinen Wetsuit zu den anderen Schwimmsachen in meinen Rucksack zu packen als ich zum Schwimmtraining ans Meer gehen will. Doch, das Meerwasser soll nur 73.5 Grad warm sein. Obwohl ich ein Wetsuitverbot beim Ironman begrüße, glaube ich nicht, daß sich das Wasser bis Sonntag noch auf 76.1 Grad erwärmen wird. Somit ist die Entscheidung gefallen – ich nehme den Wetsuit mit. Der Strand ist kein Sandstrand sondern ein Steinstrand aus rundem Kies. Schnell komme ich mit ein paar Rettungsschwimmern ins Gespräch, die den Strand beaufsichtigen. Sie passen auf meine Ausrüstung auf während ich trainiere. Durch den Lauf zum Strand und der feucht-warmen Temperatur ist meine Haut bereits angefeuchtet. Es ist kein Vergnügen meinen neuen, sehr engen Wetsuit anzuziehen. Ich stehe während des Anziehens in der Sonne und das schwarze Gummi hitzt sich schnell auf. Es ist wie ein Treibhaus. Das Wasser ist warm bis ca. 20 m vom Strand. Danach sind starke Temperaturschwankungen zu spüren und weiter draußen, jenseits der Boyen, ist das Wasser kühl. Ich freue mich. Weshalb? Ich weiß es nicht. Ich freue mich einfach. Ich bin glücklich. Während ich immer weiter aufs Meer schwimme, denke ich an das Wasser in Australien und in der Karibik. Das Wasser in Nice ist genauso schön – blau und klar und ins Wasser scheinenden Sonnenstrahlen brechen sich. Leider kann ich deshalb nicht so weit sehen, wie in Australien oder der Karibik. Dennoch ist es ein Erlebnis in diesem Wasser zu Schwimmen. Weit draußen, in Ruhe und Frieden, schwimme ich genußvoll meine Wege. Am Strand gibt es auch Duschen, so daß ich nach meinem Training das Salzwasser von mir und meinem Anzug abwaschen kann. Anschließend unterhalte ich mich mit ein paar Athleten bis meine Haut und Hose getrocknet ist und gehe zur Ironmananmeldung ein paar hundert Meter auf der Promenade des Anglais. Später gehe ich über Umwege nach Hause. Abseits von der großen Straße, erkunde ich die kleinen Gassen mit den hohen, alten Häusern. Die Häuser sind so hoch und so eng nebeneinander gebaut, die Sonnenstrahlen treffen nicht mehr auf den Boden der Gassen. Kleine Balkone an den Häusern, manchmal etwas baufällig und manchmal auch ohne Geländer sehe ich und denke, was würde denn hier wohl die deutsche Verwaltung machen. Die Leute leben und machen einen glücklichen Eindruck auf mich. Das ist wichtig. An ein paar Gassenläden esse ich Mittag – lokale Spezialitäten. Danach eine kurze Pause und anschließend mache ich eine Probefahrt mit meinem zusammengebauten Rad. Es ist so eng auf der Straße und so viele Autos und Roller, ich kann gar nicht schneller fahren und komme deshalb gar nicht zum Schalten. Ich fahre zu einer anderen Straße der gleichen Richtung und treffe einen anderen, hier lebenden Radfahrer. Ich frage ihn, wo man am besten fahren kann Richtung Strand. Ich fahre im hinterher gleich neben den Straßenbahnschienen. Manchmal hüft ein Fußgänger noch zwischen uns und hüpft hastig wieder weg, als er uns sieht. Als eine Stadtbahn direkt auf uns zukommt, suchen wir uns einen anderen Weg und fahren auf dem Fußweg weiter. So komme ich zügig zum Strand und kann mit meinem Radtraining beginnen. Am Renntag fahren wir auf der Promenade des Anglais, die für diesen Zweck gesperrt sein wird. Heute, mit den vielen Autos und Rollern, schiebt sich eine große Blechmasse langsam die Promenade des Anglais entlang. An ein Fahrradtraining kann ich gar nicht denken. Ich weiche also auf die Radwege aus. Es gibt einen Fußweg und für jede Richtung einen Radweg. Die Radwege sind auf der gleichen Straßenseite strandseits. Ab und an gehen Fußgänger auf dem Radweg und ich weiche auf den Fußweg aus. Ich muß mich beim Fahren deshalb sehr konzentrieren. Das machen alle, die Inlinefahrer, die Fußgänger, die Radfahrer, die Läufer. Keiner beschwert sich. Alle wollen beachtet werden und beachten andere oder auch Nehmen und Geben.

Friday, June 26

Obwohl ich ein kleines Apartment habe, also mit einer kleinen Küche, bereite ich nur Frühstück oder vielleicht noch eine Kleinigkeit, wenn ich abends noch hungrig werde, zu. Die anderen Mahlzeiten genieße ich nach Bedarf in den Gassen von Nizza. Für den Bedarf in meiner Küche gibt es kleine Supermärkte nur unweit meines Apartments. In den Regalen des Supermarktes finde ich sogar amerikanisches Bier, daß ich in Deutschland nicht bekommen kann. Ich ver falle in tiefe, natürlich innere, Freudenschreie. Naja, vielleicht habe ich auch ein wenig übertrieben, doch die Freude ist schon groß. Es ist weniger die spezielle amerikanische Braukunst, die meine Freude begründet doch vielmehr, daß ich ein gewohntes und auch liebgewonnenes Produkt gefunden habe. Desweiteren bemerke ich, daß Frankreich viel freier zu sein scheint mit Video- und Musikstreaming als Deutschland. Ich kann zum Beispiel Musikvideos in den mir bekannten und favorisierten Versionen sehen. Toll!

Am Abend ist die offizielle Einführungsveranstaltung und Wettkampfbesprechung des Ironman Nice. Sie findet statt im Phoenix Park, unweit des Flughafens. Zur An- und Abfahrt sind Zubringerbusse organisiert von Nice, Ironman Village, eine ca. 6 Meilen lange Fahrt. Mit meiner bisherigen Erfahrung, habe ich keine besonderen Erwartungen an diesen Abend. Die einzige Ausnahme ist Ironman Brazil, Florianopolis, der dieser Veranstaltung eine ganz besondere Klasse gibt. Als ich im Phoenix Park ankomme, soll sich dies jedoch ändern. Der Park ist durch einen botanischen Garten, in einem großen Gewächshaus, zu erreichen. Als ich aus dem riesigen Gewächshaus den anschließenden Garten betrete, bin ich begeistert. Er ist im warsten Sinne ein Garten mit Gras und von hohen Palmen eingekreist. Es sind angenehme 78 Grad F und die langsam untergehende Sonne scheint durch die Palmen in den Garten. Eine grandiose Szene. Im Garten, unter freiem Himmel, sind kleine Party Blockgarnituren gestellt an denen wir sitzen und essen können. Zum Essen gibt es ein riesiges Buffet mit den besten und auch erlesenen Zutaten. Das Buffet ist so reichhaltig bestückt, es reicht für alle, selbst die, die erst später zu dieser Veranstaltung kommen. Nach dem Essen folgt die Rennbesprechung in Französisch und in Englisch. Die französische Version ist detaillierter als die englische. Für mich ist die Information ausreichend. Ich bin sogar froh, daß dieser Teil recht zügig abgehandelt wird. Ich denke mir aber, daß für einen Erststarter ein wenig mehr Ausführlichkeit besser ist. Anschließend ist noch ausreichend Zeit etwas zu trinken bevor der Bus uns wieder nach Nizza bringt. Ein toller Abend!

Saturday, June 27

Wie üblich bei dieser Art Wettkämpfen wird auch beim Ironman Nice die Ausrüstung am Vortag, also heute, abgegeben. Ich fahre von meinem Apartment mit dem Fahrrad und gehe anschließend zu Fuß zurück. Die Wechselzone ist fertig aufgebaut aber am Zieleinlauf wird noch gearbeitet. Diese Art von Arbeiten müssen besonders hier an dieser schönen und wichtigen Straße sehr schlagkräftig ausgeführt werden. Innerhalb von Stunden vor dem Wettkampfbeginn werden die letzten Arbeiten beendet und nach dem Wettkampf, über nacht, wird schon fast alles wieder abgebaut und am nächsten Tag fließt schon wieder der Verkehr. Jetzt erst merke ich wie lang die Wechselzone wirklich ist. Die fehlende Breite, wegen der Straße, wird durch Länge ausgeglichen. Da jeder Athlet die gleiche Strecke in der Wechselzone laufen muß, um keinen zu benachteiligen, wird es morgen, am Wettkampftag, viel hin und her gehen. Beim IM Nice muß die Startnummer an drei Punkten befestigt werden. Wer also, wie die Meisten von uns, ein Startnummernband hat, muß die Startnummer zusätzlich mit einer Sicherheitsnadel am Nummernband befestigen. Keiner konnte mir so recht den Zweck erklären. So sind die Regeln hieß es. Außerdem hat man beim Ironman Nice am Renntag keinen Zugang mehr zu den Wechselbüteln. Es muß also alles am Vortag bei der Abgabe bedacht werden. Ich spiele im Geist schon einmal den Verlauf innerhalb der Wechselzone am Renntag durch. Leider ist die Schwimmstrecke noch nicht mit Boyen markiert. Ich denke, das muß wohl nachts gemacht werden, damit über Tag niemand von den Urlaubern beim Schwimmen behindert wird. Heute abend geht es früh ins Bett. Die Wechselzone öffnet um 5:00. Ironmanstart ist um 6:30 und von 6:00 bis 6:15 ist Einschwimmen. Bei einer langen Wechselzone wie dieser, wird es Behinderungen geben, zum Schwimmstart zu kommen. Ich werde also um 5:00 hier sein.

Sunday, June 28 – Race Day

Ich wache auf. Es ist wieder so, wie schon so oft. Beim Training freue ich mich auf den Wettkampf mit allem was dazugehört. In der letzten Woche, mit reduziertem Training und kohlenhydratreicher Ernährung sehne ich dem Wettkampf entgegen. Am morgen, wenn ich aufwache, habe ich keine Lust so früh ins Wasser zu springen. Aber, so ist das Leben. Nizza hat atemberaubende Sonnenaufgänge und den werde ich sehen, teils vor dem Start, teils beim Luftholen während ich schwimme. Ich nehme mir Zeit mich sorgfältig mit Sonnenschutz einzureiben. Nizzas Sonne ist sehr intensiv und wird mir auch die kleinste Unachtsamkeit nicht vergeben. Mit meiner

Wettkampfnahrung und der Schwimmausrüstung gehe ich durch das nächtlich-friedliche Nizza. Nur die Müllfahrer und Straßenreiniger sind auch Sonntagnacht, wie jede Nacht, im Dienst. Ich treffe ein paar Leute, die die Nacht gefeiert haben und sich auf dem Weg nach Hause noch etwas zu essen kaufen. Je dichter ich zur Wechselzone komme, sehe ich mehr und mehr Athleten wie Ameisen aus den engen Gassen kommen mit dem gleichen Ziel wie dem meinigen. Ich habe bei der Materialabgabe gestern einen Russen getroffen, Alexej, und mich mit ihm unterhalten. Es ist sein erster Ironman. Ich habe ihm ein paar Tips gegeben. Wir machen noch Witze, daß unsere Flaggen auf der Promenade des Anglais gleich nebeneinander hängen. Er leiht mir seine Pumpe zum Aufpumpen meiner Reifen. Viel mehr sprechen wir heute nicht. Wir geben uns die Hand und wünschen uns gegenseitig ein gutes Rennen. Ich komme gut voran mit den Startvorbereitungen und bin schnell bei den Toiletten. Das spart Wartezeit und genug Papier ist auch noch da. Ich ziehe meinen Wetsuit an und gehe zum Schwimmstart. Das erste Stück zum Start führt über die Straße. Am Ende muß jeder Athlet über den steinigen Strand gehen, Schuhe sind verboten. Einige sind bemerkenswert gut angepaßt. Die Steine scheinen sie nicht zu stören. Ich habe große Probleme und hängele mich etwas zitterig zum Wasser. Ich habe genug Zeit zum Einschwimmen und kann sogar die ersten Sonnenstrahlen sehen. Es geht mir gut. Ich merke allerdings, daß meine linke Ferse etwas schmerzt. Ich muß wohl etwas ungünstig auf einen der Steine getreten sein beim Gang über den Strand. Ich kann mir keine großen Sorgen darüber machen, denn schon kommen die Paddelbote der Startrichter, die uns anzeigen, daß wir die Schwimmstrecke räumen müssen. Bald ist Startzeit. Der Start ist nicht vom Wasser sondern vom Strand und so muß ich abermals über die Steine gehen. Ich weiß schon jetzt, daß ich nach dem Startschuß nicht laufen werde sondern mich langsam zum Wasser begeben werde. Das letzte, daß ich jetzt brauche ist eine Verletzung. So haben wohl auch andere gedacht. Die „Stahlfußathleten“ laufen und die andere gehen und alle treffen sich im Wasser zu einer grandiosen Schlacht um Platz zum Schwimmen. Diese Stelle des Ironman ist traurig oder schade oder wie man es nennen mag. Das hat mit Schwimmen nichts zu tun. Wenn ich mich schlagen will, dann spiele ich American Football. Ich will aber nicht Football spielen. Ich will schwimmen. Ich verstehe auch nicht, weshalb Ironman keine Wavestarts macht, also immer nur so viele Athleten starten läßt, so daß genug Platz da ist. Die technischen Möglichkeiten sind vorhanden, daß man Wavestarts in der Zeiterfassung berücksichtigen kann. Ich habe Athleten auf mir liegend und zeitweise schwimmen wir so dicht, daß keiner den Arm heben kann zum Zug. Mehrmals wird mir die Schwimmbrille heruntergerissen, unbeabsichtigt, doch für mich sind die Folgen die gleichen. In diesem tollen Wasser und mit diesen Temperaturen könnte man wirklich schnell schwimmen und hätte so viel Spaß dabei. Was soll es, denke ich und drehe mich auf den Rücken und schwimme in Rückenlage weiter, meine bewährten Methode all diesem auszuweichen, denn einem Rückenschwimmer kommt keiner zu nahe. Es dauert ca. eine halbe Meile, bis sich alles entzerzt hat. Jetzt kann ich frei und zügig schwimmen. Ich kann heute sogar ein paar Fische unter mir schwimmen sehen. Gerade habe ich den Drehpunkt des ersten Schwimmkreises umrundet und bin auf dem Rückweg zum Strand. Ein Landgang zur Zeitkontrolle steht an. Obwohl der Landgang mit Teppich ausgelegt ist, gehe ich vorsichtig über die Steine. Am Anfang des zweiten Schwimmkreises ist abermals etwas Platznot, doch bei weitem nicht vergleichbar mit dem Anfang, zu weit haben sich die Schwimmer bereits verteilt. Der zweite Schwimmteil ist der schönste für mich. Es ist genug Platz und die Sonne ist bereits so weit aufgegangen, daß ich das Lichtspiel im Wasser verfolgen kann. Die Idylle wird nur gestört von dem anstehenden Ausstieg aus dem Wasser, natürlich wieder über die Steine, die später mit Teppich überlegt sind.

Ich Laufschrift gehts weiter zur Wechselzone. Mit dem Fahrrad in der Hand, kommt es immer wieder zu Stauungen. Die Wechselzonenwege sind zu eng für so viele Athleten. Jetzt geht es ersteinmal mit dem Rad los und das wird einige Zeit dauern. Ich werde eine wunderbare Landschaft sehen und es ist warm genug. Ich sitze locker auf meinem Fahrrad und schlürfe ab und an etwas von meinem noch kühlen Wasser, atme durch und genieße einfach alles. Ich schlürfe ein wenig mehr Wasser. Ich weiß genau, ich habe 12 Meilen bis die Steigungen beginnen. Ich schlürfe noch mehr Wasser. Jetzt meldet sich mein Magen und ich packe mein bewährtes Marmeladenbrot aus. Zur großen Abwechslung gibt es heute für mich Himbeermarmelade anstelle der bewährten Erdbeermarmelade. Anschließend trinke ich noch einen großen Schluck Wasser und kann die erste große Steigung bereits sehen, sie ist zwar nur etwas mehr als eine viertel Meile lang, dafür aber umso steiler. Ich habe die Strecke real nie gesehen. Ich habe mir aber die Streckenabschnitte gemerkt, wann welche Steigungen anstehen. Die nächsten 20 Meilen geht es steil bergauf mit ein paar kurzen, steilen Bergabfahrten. Ich habe mich auf die Bergfahrten eingestellt im Training, meist am indoor bike, denn es war zu kalt für mich in Deutschland und außerdem lassen sich Berge gut auf dem indoor trainer simulieren. Aber es ist einfach nicht das gleiche wie das Training draußen auf der Strecke. Die Anstiege sind geradezu endlos. Die Sonne scheint erbarmungslos auf uns nieder, kein Schatten, als wir Stück für Stück die Gebirgsstraße heraufklettern im Hinterland von Nizza. Der Schweiß läuft nur so, manchmal sogar in die Augen. Leider habe ich kein Wasser sondern ein Energiegetränk in meiner Flasche sonst hätte ich mir das Wasser hinter die Brille gespritzt. Die nächste Versorgungsstation ist auf dem Plateau. Noch 4 Meilen. 4 Meilen ist gar nichts. Nein, 4 Meilen ist eine Ewigkeit, wenn man am Berg „hängt“ mit Schweiß in den Augen. Die Landschaft ist schön und, ja, sie ist schön.

Schade, daß ich gerade keine Zeit zum Anhalten habe. Wenn nicht die Straße wäre und mal ein kleines Dorf, man könnte denken die Gegend ist ein einsames Gebirgsplateau wie ich es schon auf Langstreckenläufen gesehen habe. Ich fange an zu träumen. Das rhythmische Treten der Pedalen wird zur Motorik. Nur eines läßt mich wieder erwachen, ein weiterer Schweißtropfen in meinem Auge. Es brennt. Ich nehme einen großen Schluck aus meiner Aeroflasche am Lenker, das einzige Wasser, daß ich habe, spucke es mir in die Hand und reibe den Schweiß aus meinen Augen. Jetzt sehe ich den Straßenverlauf, noch zwei Kurven auf der Serpentinstraße und ich bin auf dem Plateau. Hoffnung baut auf und die, die Hoffnung und Glauben haben, werden immer an ihr Ziel kommen. Jetzt ist es noch eine Kurve und ich kann schon das Schild der Versorgungsstation sehen. Ich greife eine Flasche Wasser und eine Flasche Isosupergemisch und begeben mich von der „Versorgungsspur“ zurück auf die „Überholspur“. Plötzlich fängt der Athlet vor mir an zu bremsen, reißt seinen Lenker nach rechts und will umdrehen zurück zur Versorgungsstation. Offensichtlich hat er etwas vergessen. Ich fange an zu reagieren. Ich bin mir nicht sicher, was er sich dabei denkt, ist es Unerfahrenheit, Egoismus oder zuviel Sonne. Ich kann nicht mehr Bremsen und fahre ihm ins Fahrrad und falle. Mein Fahrrad kann ich gerade noch leiten, so daß es langsam auf seines fällt. Das alles passiert auf der schnellen Spur. Ein Kursmarshall kommt sogleich zu uns gelaufen. Ich inspiziere mein Rad, insbesondere meinen Rahmen. Ich kann keine Beschädigung finden nur einer der Lenkerstopfen ist kaputt. Bei Unfällen muß man am Ort verbleiben. Glücklicherweise ist keiner verletzt. Meinen abgeschürften Ellbogen verstecke ich und bitte um Starterlaubnis. Endlich kann es weitergehen. Mittlerweile habe ich 50 Meilen geschafft aber irgendwie erscheint mir das Verhältnis von Anstiegen und ebenen Strecken nicht, wie auf der Kurskarte oder ich habe eine andere Definition von den Begriffen. Meine Herzfrequenz ist zu hoch für einen Ironman. Ich habe keine kleineren Gänge mehr und muß irgendwie die Berge hochkommen. Natürlich muß ich auch die mittlerweile beachtliche Temperatur mit in Betracht ziehen. Ich fahre also weiter. Zwei weitere nennenswerte Steigungen stehen noch an. Es geht nur steil bergauf oder steil berab. Gerade Streckenabschnitte gibt es kaum. Ich fahre fast nur am Lenker und nicht in der Aeroposition. Das macht sich in meinen Schultern bemerkbar. Nach 60 Meilen fahre ich nur noch mit Schmerzen in den Schultern. Was hilft es, es muß weitergehen. In den steilen, serpentinartigen Abfahrten muß ich mich mehr als gewöhnlich konzentrieren. Mit Schmerzen in den Schultern ist meine Reaktionszeit länger. Obwohl ich sehr gerne Abfahrten machen, freue ich mich heute als diese vorbei sind und wir nach dem Rundkurs durch das Gebirge wieder auch die flache Küstenstraße biegen mit Kurs auf Wechselzone. Als ich nur noch wenige Meilen von der Wechselzone entfernt bin, bemerke ich ein schwammiges Fahrgefühl. Ich bin mir nicht sicher ob es meine schmerzenden Schultern sind oder in der Tat ein Loch in meinem Reifen. Es ist mein Hinterreifen, der ein Loch hat. Ich bin glücklich, daß ich noch bis zur Wechselzone fahren kann. Beim Ironman Nice gibt es keine Bike Catcher, die die Fahrräder für Athleten parken. Nach dem Parken von meinem Rad gehe ich zu meinem Wechselbeutel fürs Laufen. Ich bin gegangen, nicht gelaufen. Ich fange an mich zu analysieren. Das ist aus Erfahrung ein schlechtes Zeichen. Ich habe Zweifel, ob ich jetzt noch einen Marathon laufen kann. Es ist heiß und absolut kein Schatten auf der Laufstrecke. Außerdem ist die Laufstrecke sehr monoton mit 4 Runden zu je 6.5 Meilen. Dies ist der mentale Teil des Ironman, der da in mir abläuft. Soll ich noch härter spielen als ich schon gespielt habe, frage ich mich. Ich sitze auf einem Stuhl in der Wechselzone. Eine Frau kommt und fragt, ob ich Sonnenschutz brauche. Ich nicke. Sie krehmt mich ein. In mir läuft so etwas wie das Spiel Gut gegen Böse oder Engelchen und Teufelchen ab. Eine Stimme sagt: „You know, you are done“ – Du weißt, Du kannst nicht mehr. Dann sagt ein andere Stimme in mir provokativ: „So you wanna quit?“ – Willst Du aufgeben? Wie ein Donnerschlag geht es in mich als sie fragt: „Do you wanna quit?“ Ich mache eine Pause. Ich richte meinen Kopf auf und sage: „No, I don't wanna quit.“ – Nein, ich gebe nicht auf. Meine T2 Wechselzeit ist doppelt so lange wie sonst, doch die investierte Zeit ist es wert gewesen.

Ich fange an zu laufen, aus der Wechselzone und bis zur ersten Versorgungsstation. Ich habe nicht viel gegessen während des Radteils mit den vielen Kletterfahrten und der recht hohen Herzfrequenz habe ich keinen Hunger gehabt. Ich esse einer netten Helferin jetzt ersteinmal die Haare vom Kopf und trinke. Dann mache ich einen Verdauungsspaziergang und danach fange ich wieder an zu Laufen. Es sind die fruehen Nachmittagsstunden und die Temperaturen steigen noch höher. Außerdem ist es windstill mit hoher Luftfeuchte. An mehreren Stellen auf der Laufstrecke sind die Wasserduschen, die normalerweise nach dem Schwimmen zum Abwaschen des Salzwassers installiert sind, in Betrieb. Vorerst praktiziere ich die selbe Prozedur an den nächsten Versorgungsstationen. Irgendwann habe ich die erste Runde geschafft und bekommen mein erstes Band als Zeichen. Langsam funktioniere ich wieder besser. Ich fange an zu rechnen. Meine Zeit ist nicht der Rede wert aber ich will auf jedem Fall durchkommen. Nach diesem geänderten Plan teile ich jetzt meine Kräfte ein. Die Mehrheit der Zeit bin ich nur halb wach und schlafend zugleich, immer weiter. Nachdem ich mein drittes Band bekommen habe und somit nur noch eine Runde bis zum Ziel habe geht es mir besser und zusammen mit dem beflügelnden Gedanken die Strecke zum letzten Mal zu Laufen kann ich mein Tempo erhöhen. Ich lese das Schild Ziel – Ironman Finish. Hier biege ich jetzt endlich nach rechts ab zur Zielgeraden anstelle von links zum

Laufen einer weiteren Runde. Magisch! Es ist sonnig und warm. Viele Franzosen sitzen am Strand und Schwimmen und viele stehen auch an der Zielgeraden. Ich habe es geschafft und bin froh und zufrieden.

Ich begeben mich gleich zur Massage, zur Linderung meiner Schmerzen in den Schultern. Sehr lobenswert ist beim Ironman Nice, daß man die Straßensachen gleich neben der Massage und unabhängig von der anderen Ausrüstung bekommen kann. Nach einer guten Massage und mit trockenen Sachen esse ich ersteinmal. Es gibt Suppe, Hähnchen, Quiche, Salzgebäck und Bier. Obwohl ich eigentlich auf meinem Fahrrad nach Hause fahren will, muß ich es nun doch schieben, denn mein Hinterrad hat jetzt keine Luft mehr.

Monday, June 29

Gleich morgens gehe ich zum Strand und schwimme im Meer. Jetzt aber ohne Wetsuit. Es ist ein Genuß und ich genieße es einfach so durch das klare Wasser zu gleiten.

Abends ist die Abschlußveranstaltung des Ironman Nice wieder im Phoenix Park. Abermals fahren Zubringerbusse. Das Buffet ist wieder von bester Qualität und Quantität. Neben vielen Salaten und Käse und Wurst, gibt es gegrilltes Fleisch, Tintenfisch mit Kartoffeln und viele verschiedene Brotsorten. Zum trinken gibt es auch Bier, ja mit Alkohol. Anschließend gibt es eine Zusammenfassung des Renntages mit besonderen Vorkommnissen wie zum Beispiel der hohen Temperatur. Es sind 264 Athleten nicht ins Ziel gekommen.

Im Anschluß folgt die Siegerehrung mit Party. Es ist wiedereinmal ein gelungener Abend.

Anything is possible

Uwe Parl