

Sonntag, 24.Juli 2016

Fredi Zimmermann

Für die meisten von euch wohl ein gewöhnlicher schöner Sommersonntag, ohne besonderen Erinnerungen. Aber für mich: 3 Uhr 45 aufstehen und erst weit nach Mitternacht wieder im Bett. Das war mein Ironman-Tag in Zürich.

Für eilige LeserInnen hier die Kurzfassung: Ich habe das Ziel erreicht! Und besser als in meinen kühnsten Träumen erwartet.

Irgendwann im letzten Winter kam mir die verrückte Idee auch in meinem fortgeschrittenen Alter nochmals einen Ironman zu machen. Und dann kam der verregnete, kalte Frühling und mein Ziel mindestens 5000 km auf dem Rennvelotacho zu haben, habe ich bei weitem verfehlt. Immer wieder plagten mich Zweifel, ob meine Trainingsleistung für einen so langen Wettkampf reichen würde. Aber den Startplatz hatte ich und den wollte ich nicht sausen lassen. Als ich dann am Samstagabend mein Velo in der Wechselzone bereitgestellt habe, sank mein Herz endgültig in die Hosen. Meine Altersklassengegner redeten von Zeiten, die sie erreichen wollten, die nicht einmal in meinen besten Jahren im Bereich meiner Möglichkeiten gelegen haben. Aber was solls: mein einziger Fokus war die Cut-off-Zeit von 10 Stunden für das Schwimmen und Velofahren zu erreichen, die restlichen 6 Stunden würden mir für den Marathon schon reichen.

Am Sonntagmorgen stand ich mit freudiger Erwartung, aber auch mit viel Respekt und Unsicherheit am Zürichsee. Was gibt es Schöneres als am Morgen früh im warmen See zu schwimmen. Eben: nichts. Aber bei mir als schlechten Schwimmer ist der grosse Spass nach rund 800 m vorbei, gerade als wir die dritte Boje umschwommen haben und auf die fast 2 km lange gerade Strecke in der Seemitte Richtung Wädenswil unterwegs sind. Und diese hört nicht mehr auf. Immer wieder hoffe ich, jetzt muss doch endlich die grosse Boje kommen, die uns wieder den Weg zurück zum Ufer weist. Eine mental strapaziöse Phase und als ich die Hoffnung fast aufgegeben habe, kommt endlich die Wendeboje in Sicht. Beim Ausstieg aus dem Wasser habe ich ein gutes Gefühl, was die Uhr bestätigt: 1 Stunde 35 Minuten für die 3.8 km, fast wie zu meinen besten Zeiten.

Den Wechsel aufs Velo mache ich gemütlich, ich habe ja meinen Zeitplan bereits massiv unterschritten. Die Velostrecke ist sehr schön und abwechslungsreich, dem See entlang bis fast nach Rapperswil und dann durch die Hügel der Goldküste mit herrlichen Blicken auf den See, zuletzt über die Forch und steil runter nach Küsnacht. Höhepunkt ist dann auf der anderen Seeseite in Kilchberg den Heartbreak Hill hinauf, wo die Zuschauer so gedrängt wie an der Tour de France stehen und mich mit ihrer Anfeuerung die steile Rampe hochpushen. Stellenweise ist kaum ein Durchkommen, aber es tut sich immer wieder ein Lücke auf. Ehrlicherweise muss ich sagen, dass dort - bei km 85 - mich die 3 Spitzenfahrer schon überrundet hatten. Aber das sind ja auch Profis und nicht ein Senioren-Amateur wie ich.

Da ich die ersten 90 km deutlich unter dreieinhalb Stunden absolviert habe, nehme ich in der 2. Runde vorsichtshalber etwas Tempo raus. So bleibt auch Zeit für einen Schwatz mit den Konkurrenten. Ein junger Engländer meint

„ironman takes your life“. Wie recht er hat, wochenlang stand nur das Training im Zentrum. Sobald die Sonne schien ab aufs Velo, mehrere Schwimmtrainings die Woche, das Laufen durfte auch nicht zu kurz kommen und als Grundlage regelmäßiges Krafttraining. Wie habe ich das nur früher gemacht, als ich daneben auch noch arbeiten musste? Als ich das zweite Mal den Heartbreak Hill hinaufwuchte, bekomme ich fast Verlassenheitsängste, kaum ein Mensch steht mehr am Strassenrand. Dabei hatte ich beim ersten Mal gemeint, die seien vor allem wegen mir da...



Beim Eingang in die Wechselzone steigt meine Gefühlslage aber wieder auf den Höchststand. Da stehen doch Jonas, Nadja, Michael und Anna und feuern mich an. Ein kleiner Schwatz bevor ich in die Laufschuhe steige. Die Beine sind schon etwas steif nach den knapp über 7 Stunden auf dem Velo, aber ich finde schnell einen guten Schritt, bin total aufgestellt. Zeitlich bin ich so gut drin, dass ich sicher finishen werde, auch wenn ich die letzten 35 km als Radiowanderer absolvieren müsste. Und jede/r der schon einmal Marathon gelaufen ist weiss, dass der Hammermann erst so um die 30 km kommt – normalerweise. Die Laufstrecke ist abwechslungsreich führt durch die Altstadt und dem See entlang. Trotz angenehmen Temperaturen komme ich nicht dazu, das Ganze so richtig zu geniessen. Ende der ersten von 4 Lauf-Runden ruft mir Jonas zu, dass ich zu schnell unterwegs sei. Der Anfänger hat doch keine Ahnung! ein Gedanke den ich während der nächsten Stunden noch bitter bereuen werde.

Denn schon wenig später wird mein Schritt schwerer und langsam tut alles weh, am meisten die Knie, die Füsse und die Waden. Wie war das noch mit dem Hammermann? Ich habe noch nie etwas von km 15 gehört. Meine Marschier-Phasen bei den Verpflegungsposten werden immer länger. Mir fehlt die Motivation mich zu quälen, ich erreiche mein Ziel so oder so. Ein Aufsteller

sind die vielen Zuschauer am Streckenrand. Vor allem die Leute, die am Bellevue in der Sonne am See sitzen, sind immer begeistert, wenn ich vorbei komme. Sie feuern mich frenetisch an und machen eine Ola-Welle. Das trägt dann jeweils wieder einige 100 Meter weit. Als eingefleischter Basler, muss ich neidlos anerkennen, dass das Zürcher Publikum fantastisch ist. Chapeau.

Am Schlimmsten ist die dritte Runde. Jetzt ist Flasche leer und wenn ich dann am Ziel vorbei sein werde, muss ich nochmals eine ganze Runde laufen. Das übersteigt mein aktuelles Vorstellungsvermögen, einfach nicht daran denken. Jetzt würde ich sofort Fr. 100.-- bezahlen, wenn mir dafür die letzte Runde geschenkt würde. Und laufend erhöhe ich die Summe. So dummes Zeug denke ich, wenn die Beine nicht mehr richtig wollen. Zum Glück rennen Anna und Michael ein Stück mit mir. Sie reden mit mir, reden mir vor allem gut zu und lenken mich ab. Als dann Anna sagt, sie könne nicht mehr, brauche eine Pause, steigen Stimmung und Motivation bei mir gewaltig an. So langsam bin ich also doch nicht unterwegs. Zur Ehrenrettung von Anna muss ich sagen, dass sie nur Flipflops an den Füßen hatte und nicht einen Hightech Schuh wie ich, der fast von alleine läuft. Aber das habe ich in jenem Moment natürlich völlig ausgeblendet.

Die letzte Runde mit dem Ziel vor Augen, ist ein wenig einfacher. Obwohl jetzt jeder Trottoir-Rand und jede Unebenheit auf dem Weg zur Herausforderung geworden ist. Jonas begleitet mich auf den letzten Kilometern mit dem Velo und macht in dieser Zeit einen Master in Motivation. Der Zieleinlauf durch die vielen Zuschauer ist eher ein Fliegen als ein Laufen. Ich werde getragen vom Applaus, meinem Hochgefühl dass ich es geschafft habe und ich endlich, endlich ohne schlechtes Gewissen stehen bleiben kann. Nach dem Duschen geht es zur Verpflegung ans grosse Buffet mit vielen leckeren Sachen. Aber mein ganzer Organismus ist noch so durcheinander, dass ich nichts runterbringe. Schade. Noch auf der Heimfahrt ruft Simon aus seinen Ferien im Märlihotel in Braunwald an, dass ich in meiner Kategorie den dritten Platz erreicht habe. Ich kann das nicht ganz glauben, gibt mir trotzdem nochmals einen Adrenalin-Schub, obwohl ich den jetzt nicht mehr unbedingt brauchen würde. Simon hat meinen ganzen Wettkampf auf Livestream verfolgt und seine Brüder in meiner Unterstützung dirigiert.

Am Montag sind ein grosser Brunch im Festzelt und anschliessend die Siegerehrung. Beides will ich mir natürlich nicht entgehen lassen. Auf der Hinreise erreicht mich ein Telefon von Simon: ich sei nur noch Vierter, ein Amerikaner ist jetzt Dritter. Wo haben sie nur den gefunden? Aber inzwischen wissen wir ja, wie sich diese Amis rein drängeln können (er heisst aber nicht Trump). Der Kerl war aber nur gut 8 Minuten vor mir. Diese Zeit hätte ich problemlos gut machen können, wenn ich es gewusst hätte. Jetzt ärgere ich mich schon ein wenig über meine Bequemlichkeit und dass ich nicht besser auf meine mich anfeuernden Söhne gehört habe. Aber das Auf und Ab des gestrigen Tages wiederholt sich auch jetzt: Zugleich zum Ironman wurde auch die Schweizermeisterschaft in der Langdistanz ausgetragen (was ich gar nicht gewusst habe) und bei der Kategorie 65+ war nur ein Schweizer schneller als ich. Ich durfte also doch noch aufs Podest und mit der Silbermedaille konnte ich auch meinen Medaillensatz an Triathlon Schweizermeisterschaften komplettieren. Damit wurden tatsächlich meine kühnsten Träume weit übertroffen!