

Ironman Switzerland 2007, mein zweiter Langdistanz Triathlon!

Auch diesmal geht mein herzlicher Dank an Annika und Christian für die professionelle Beratung und Unterstützung in der Vorbereitung zu meinem zweiten Ironman Triathlon. Immer wieder konnte ich auf Euren Rat zurückgreifen, immer wieder seid ihr für mich da gewesen, wenns mal nicht so gut lief oder eine Verletzung mich zurückgeworfen hat. Ohne Euch hätte ich mich sportlich niemals so weit entwickelt! In allen drei Disziplinen habe ich mich verbessert seit meinem ersten Ironman 2004, DANKE!!!

Nach meinem ersten Ironman 2004 in Frankfurt stand für mich fest, es gibt eine Fortsetzung im Triathlonsport! Natürlich mit der Herausforderung einer zeitlichen Verbesserung! Christian hat mir in den drei Jahren jederzeit zur Seite gestanden. Trotz meines Umzugs nach Bayern und der damit verbundenen räumlichen Entfernung, war er stets für mich erreichbar, um mit mir meine Trainingspläne zu optimieren. Gezielte Periodisierung in Wochen- und Monatsverläufen, richtig gesetzte Erholungsphasen, Grundlagenausdauer, Techniktraining, Ernährungsoptimierung, Wiederaufbau nach Verletzungen, alles Bereiche in denen Christian mich als Coach unterstützt hat. Für mich war dieses Coaching optimal und verhalf mir zu diesem wunderbaren sportlichen Erfolg bei Ironman in Zürich 2007.



Was für ein Tag!!! Gesamtzeit 11:17h, ein Ironman voller Höhen und Tiefen, ein Erlebnis das ich nie vergessen werde!

Traumhaftes Wetter, ein brutaler Schwimmstart, bei dem ich mehr mit den anderen Teilnehmern zu kämpfen hatte als mit mir selber, ein Hauen und Stechen im Wasser des Zürichsees, totale Orientierungslosigkeit nach Tritten ins Gesicht, verrutschte Schwimmbrille und blendende tiefstehende Sonne, ich dachte nur „Was für ein verpatzter Beginn!!!“.

Ich habe erst viel zu spät zu meinem Rythmus gefunden und war völlig unzufrieden mit der ersten Phase des Wettkampfes.

Derartig geladen stieg ich aufs Rad, endlich meine Disziplin! Ich hatte mich auch dann nach 10 Kilometern wieder beruhigt und konnte meine Stärke zeigen. Das viele Training, die unzähligen Kilometer seit Jahresbeginn, alles hat sich gelohnt und gab mir die Kraft und Ausdauer für die 180km bergige Strecke. Die drei Runden flogen nur so an mir vorbei und alles lief wie geplant. Nach 5:25h kam ich dann zurück in die Wechselzone und war guter Dinge auch beim Laufen die mir vorgenommene Zeit unter vier Stunden zu schaffen.

In den ersten beiden von vier Runden war ich wirklich in meinem Zeitlimit und fühlte mich blendend. Doch plötzlich waren sie wieder da, diese Schmerzen im linken Unterschenkel..., ich hatte mir einige Wochen zuvor einen Muskelfaserriss mit anschliessender Venenentzündung zugezogen und war wochenlang nicht Laufen. Von jetzt an hiess es nur noch durchbeissen und die zweite Marathonhälfte überstehen, auch wenns schwer fiel, ab diesem Zeitpunkt mich von der mir vorgenommenen Zeit zu verabschieden. Ich musste zwangsläufig Tempo rausnehmen und konnte in einigen Phasen der dritten und vierten Runde nur humpeln.

Irgendwo zwischen Enttäuschung und Euphorie befanden sich meine Gefühle, als ich auf die Zielgerade einbog, um letztenendes in diesen unbeschreiblichen Augenblick des Glücks zu führen, meinen zweiten Ironman gefinished zu haben!!!

Danke Annika, Danke Christian,
ich freue mich auf weitere sportliche Highlights mit Eurer Unterstützung.

Torsten Grobbel