

Martin Hohr beim Ironman European Championship Frankfurt 2006.

Freitag, den 21. Juli: Martin Hohr vom Laufftreff Petersberg ist auf dem Weg nach Frankfurt. Sein Ziel die Teilnahme am Ultratriathlon am Sonntag 23. Juli 2006, das heißt: 3,8 Kilometer Schwimmen, danach 180 Kilometer auf dem Rennrad und zum Abschluß einen Marathonlauf über 42 Kilometer.

Seine Gedanken schweiften zwei Jahre zurück, zuerst war es nur ein kleiner Gedanke: einmal an einem großen Triathlon teilnehmen. Dann der Entschluß: als Marathonläufer hat man eine gute Grundlage und mit zwei Jahren intensivem Training sollte das zu schaffen sein! Aber wie fängt man das an? Also, Fachlektüre musste herbei. Man benötigte ein Rennrad mit Triathlonausstattung incl. Rennschuhe. Für das Schwimmen einen Neoprenanzug, eine Schwimmbrille und nun musste das Kraulen erlernt werden, denn mit dem bisherigen Brustschwimmen über max. 50 Meter kommt man nicht weit.

So waren die Anfänge und nun, nach intensivem Training, vielen Vorbereitungswettkämpfen in verschiedenen Stufen und was ganz wichtig ist, einer verständnisvollen Ehefrau an der Seite, war man auf dem Weg nach Frankfurt.

Mit dem Eintritt in das Rennbüro zum Abholen der Startunterlagen begann der Countdown. Von der ersten Minute an sah und spürte man die perfekte Organisation, alle Vorbereitungen liefen auf Hochtouren. Anschließend die Wettkampfbesprechung, in allen Einzelheiten wurden die Start- und Wechselzonen sowie der zeitliche Ablauf erklärt.

Samstagmorgen, es war sehr heiß. Man fuhr mit dem Auto nochmals die Radstrecke ab und prägte sich alles ein. Um 14 Uhr wurde das Rennrad mit Kleiderbeutel und eigener Wettkampfverpflegung im Radareal am Langener Waldsee abgegeben. Danach in die Innenstadt zur Pastaparty. Mit leckeren Nudelgerichten wurden die Kohlenhydratspeicher für den nächsten Tag gefüllt und dabei: trinken, trinken, trinken.

Um 3 Uhr am Sonntagmorgen klingelte der Wecker, der Tag der Wahrheit hatte begonnen. Frühstück, nochmals die Kleidung und alle Utensilien überprüfen und ab ging zum Waldsee südlich von Frankfurt. Hier herrscht schon Partystimmung. 2500 Läuferinnen und Läufer checken in den Startbereich ein, gehen nochmals zur Toilette, überprüfen ihre Räder und ziehen sich die Badekappen über die Ohren. Noch 3 Minuten bis zum Start, dann die Nationalhymne, der Ministerpräsident gibt den Startschuss und der Ironman 2006 in Frankfurt hat begonnen. Feuerwerkskörper werden in den Himmel geschossen, tausende Zuschauer jubeln, die DJ's heizen die Stimmung mächtig an. Und nun brodeln die See unter den kräftigen Schwimmstößen der Athleten. Wegen der hohen Temperaturen wird ohne Neoprenanzug geschwommen, für viele ein Nachteil. Die Orientierung ist anfangs nicht einfach, doch nach kurzer Zeit ist der eigene Rhythmus gefunden. Gleichmäßig zieht Boje um Boje vorbei. Zu Beginn der zweiten Runde ein kurzer Landgang, die Zuschauer toben, ein irres Gefühl. Auch die zweite Runde lief wie geschmiert, die vielen Trainingseinheiten machten sich bemerkbar und in einer excellenten Zeit von 1:36 Std ging aus dem Wasser.



Im Laufschrift zum WC und nach dem Wechsel aufs Rad, begann der zweite Teil des Ironmans. Bei bewölktem Wetter ging es Richtung Innenstadt, es läuft fantastisch bei einem Schnitt von 33 km/h. Nun beginnt auch das regelmäßige Essen und Trinken um die verbrauchten Energiedepots des Körpers wieder zu füllen, energiereiche Powergels und

Elektrolythgetränke werden gereicht. Das berühmte Kopfsteinpflaster in Hochstadt reist den Athleten fast den Lenker aus der Hand, doch es bleibt alles heil. Leider beginnt es jetzt zu regnen. Wolkenbruchartig kommt das Wasser, den Hühnerberg geht es mit fast 70 km/h runter. Nur nicht denken was passieren könnte, aber alles geht glatt. Wieder in die Innenstadt nach Frankfurt auf die zweite Runde, nun nach 100 Kilometern merkt man deutlich den Energieverbrauch. Aber auf der Strecke herrscht Partystimmung, überall haben sich die Zuschauer zusammen gefunden und feuern die Fahrer an. Trotzdem verliert man nach 150 Kilometern an Tempo, wenigstens der Regen hat nun aufgehört. Der Rücken schmerzt zunehmend, und man muss sich immer öfters auf dem Rad strecken. Die rechten Zehen bleiben taub, und am Bergfest in Bad Vilbel kommt aus heiterem Himmel der Oberschenkelkrampf.



Nach 5 Stunden und 50 Minuten kommt Martin zum letzten Wechsel, der klappt super. Radschuhe aus und Laufschuhe an. Leider meldet sich nach 200 Metern wieder der Oberschenkel und der Krampf muss herausgedrückt werden. Der Plan besagt: an jeder Verpflegungsstelle stehen bleiben und mit Getränken versorgen. Kilometer um Kilometer geht es nun am Main entlang. Hier hat sich die kleine Fangemeinde vom heimischen Lauftreff postiert, denn die Triathleten absolvieren hier 4 Runden, jede 10 Kilometer lang. Frenetisch wird jeder Läufer angefeuert und über die Strecke gepeitscht. Nach 34 km sind die Akkus fast leer. Gut das man die Fettverbrennung im Körper trainiert hat, denn es geht an die letzten Reserven. Immer öfters fällt man vom Traben in den Schritt und schleppt sich vorwärts, aber man ist noch im Rennen.

Und irgendwann hört man in der Ferne den Lärm des Frankfurter Römers, das Ziel naht, aber es ist brutal. Noch 300 Meter, und schon kann man den roten Teppich sehen. Nun schwebt man nur noch ins Ziel. Hände strecken sich entgegen, die man mit Begeisterung abklatscht, noch 10 Meter, man reißt die Hände hoch, geschafft, im Ziel, nach 5 Stunden und 11 Minuten endlich stehenbleiben. Blitzlichtgewitter, laute Musik, etliche Fotografen drücken auf den Auslöser. Zur Belohnung erhält Martin nach einem langen Rennen über 12 Stunden und 48 Minuten die verdiente Finisher-Medaille und ist nun ein IRONMAN.

