

Ironman Hamburg, 13.08.2017

Am 13.08.2017 fand erstmals ein Ironman in Hamburg statt. Erfahrungen mit der Durchführung von Großveranstaltungen hatte Hamburg bereits genügend. Hervorzuheben sind hier die jährlichen Radrennen als Weltcup für die Profis sowie für die Jedermänner. Gleiches gilt auch für den ITU-Triathlon, der mittlerweile sogar der Weltgrößte ist. In diesem Jahr sollte nun auch ein Triathlon über die Langdistanz (3,86km Schwimmen, 180km Radfahren und 42,195km Laufen) hinzukommen. Zum „Test“ der neuen Veranstaltung fanden sich drei Tripointler: Steffen Steiner, Henry Haferkorn und Olaf Gärtner. Für Henry sollte es sogar die erste Langdistanz sein.

Das Triathlonwochenende fing am Freitag Nachmittag mit der Ausgabe der Startunterlagen, der Wettkampfbesprechung, der Ausstellermesse und der Nudelparty an. Pünktlich dazu setzte ein Dauerregen ein der bis Samstag Abend anhielt. Die Nudelparty fand nicht im Zentrum Hamburgs sondern in einem Außenstadtteil statt. Daher nahmen nur wenige Athleten das Angebot wahr. Die Party selber war gut organisiert und als Rahmenprogramm trat mehrmals, über den Abend verteilt, ein Shantychor auf. Solche Musikeinlagen sind für Nudelpartys sehr ungewöhnlich, passen aber sicherlich zu Hamburg und machten den meisten Sportlern vor Ort Spaß, vor allem den ausländischen Triathleten. Ein erhebliches Verbesserungspotential hat der Organisator allerdings bei der Ausstellermesse. Der Platz war sehr klein und genau so war auch die angebotene Auswahl an Produkten.

Am Sonnabend fand das Einchecken der Räder und der Wechselsachen statt und wie am Vortag regnete es ununterbrochen. Mein Schuhwerk war noch vom Vortag von Außen und Innen nass und sollte auch an diesem Tag gut durchgespült werden. Man hätte gleich mit Badelatschen gehen sollen. Dies hätten zumindest den Vorteil gehabt, dass sie hinterher schneller trocken gewesen wären.

Der Wettkampftag:

Nach einer sehr kurzen Nacht (richtiges Schlafen funktioniert eh nicht) öffneten sich am Sonntag um 04:30h die Augen und nur widerwillig quälte man sich anschließend ein paar Frühstückshappen hinein. Nach einem kurzen Check (mindestens der 3. seit dem Vortag, aber sicher ist sicher) ob die restlichen benötigten Ausrüstungen eingepackt wurden, stand um 05:15h die Abfahrt zum Start an. Bis 06:30h konnten im Wechselgarten die Ausrüstungen an den Rädern und den Wechselbeuteln kontrolliert und komplettiert werden. Um 06:45h erfolgte der Startschuss für die Profis und anschließend für alle Anderen. Es gab keinen Massen- oder Gruppenstart sondern einen „Rolling-Start“, d.h. Einer nach dem Anderen schwimmt los und jeder bekommt seine individuelle Startzeit. Dies hat den Vorteil, dass wenn man sich an seiner Endzeit orientiert, entsprechend früher oder später ins Wasser geht und so mit anderen Wettkämpfern das gleiche Tempo in einer Gruppe schwimmen kann. Ein „überschwimmen“ oder „kämpfen“ mit Armen und Beinen sollte daher nicht mehr vorkommen. So ist jedenfalls die Theorie. Viele hatten dieses tolle System an diesem Tag noch nicht verstanden. Nach knapp 100m war ich fast über den ersten Brustschwimmer drüber weg geschwommen. Der Brustschwimmer hatte sich wohl versehentlich beim Einreihen vor dem Start um eine Stunde bei der Endzeit vertan. Anstelle von 02:00h stand er in der Gruppe mit den Leuten mit der Endzeit von 01:00h. Beim weiteren Schwimmen holte ich ca. 100 weitere Falschstarter ein. Ähnliches konnte auch Henry bestätigen. Mit den Schwimmzeiten waren wir drei zufrieden. Henry schwamm in sehr guten 01:10:30h, Steffen in 01:29:09h und ich in 01:04:49h. Die Schwimmstrecke begann am Jungfernstieg, führte in der ersten großen Runde über die

Binnenalster in die Außenalster und zurück. Danach gab es einen kurzen Landgang und eine zweite, kleinere Runde in der Binnenalster bis zum Austieg am Rathausmarkt. Die Wassertemperatur betrug 18,9 Grad.

Als nächstes stand die Wechselzone an. Aufgrund der Lufttemperaturen von nur 14 Grad entschieden wir uns alle drei komplett trockene Sachen anzuziehen. Steffen und ich kauften uns noch schnell am Vortag Radunterhemden und zogen diese dann unter die Radtrikots. Wir hatten im Vorfeld an einen Triathlon im Hochsommer gedacht und die „Wintersachen“ zu Hause gelassen. Die Temperaturen erreichten erst gegen 14h die 20 Grad Marke, also zum Laufen. Die Radsrecke wurde in 2 Runden gefahren. Es war ein unrythmischer Kurs mit vielen kleinen und mittleren Steigungen sowie vielen Kurven. Die ersten 15km führten durch das Hafengelände. Hier gab es massenhaft Athleten mit Reifenpannen, warum auch immer!? Die Strecke war mit 1000 Höhenmetern angegeben. Es ging z.B. über Köhlbrandbrücke. Von dort aus hätte man einen wunderbaren Rundumblick über den Hafen und Hamburg gehabt, wenn denn die Zeit dafür da gewesen wäre. Die Radrunde führte ins Hamburger Umland, war gut markiert und abgesichert. Es fehlten jedoch die Zuschauer. Es gab eins, zwei Anstiege an denen Zuschauer und Radfahrer zusammen hätten Spaß haben können (ähnlich wie in Roth oder Frankfurt). Ich denke in den nächsten Jahren wird sich dies noch entwickeln (Der Gesamtsieger James Cunnama sagte auch, dass die Veranstaltung viel Potenzial hat). Am Ende der Radstrecke zeigte mein Tacho eine Gesamtlänge von 184km an. Henry fuhr als Schnellster von uns Dreien 05:43:16h, Steffen 06:05:31h und ich 05:56:53h.

Nun stand die letzte Disziplin an, der Marathonlauf. Es waren vier Runden zu absolvieren. Wenn man es genau nimmt, war es größtenteils eine Wendepunktstrecke (insgesamt für 6km je Runde). Diese Streckenführung hatte für die Zuschauer den Vorteil, dass sie die bzw. ihre Läufer zweimal sahen und entsprechend anfeuern konnten. Die Zuschauerresonanz war sehr gut und stand Veranstaltungen wie Roth oder Frankfurt (Main) kaum nach. Das Wetter war für den Marathon fast perfekt. Mit ca. 21 Grad und wenig direkter Sonne lief es sich gut. Die Laufzeiten lagen für Henry bei 03:45:46h, für Steffen bei 05:31:32h und für mich bei 04:15:46h. Insgesamt ergaben sich dadurch folgende Endzeiten: Henry 10:55:05h, Steffen 13:30:32h und bei mir 11:32:45h. Am Ende konnten wir alle ein positives Fazit ziehen. Henry hatte einen super Einstand mit einer Zeit unter 11h, Steffen war seinem Hawaii-Ziel wieder etwas näher gekommen und ich hatte auch eine persönliche Bestzeit zu verzeichnen (obwohl dies bei meinen bisher erzielten Zeiten auch keine große Kunst war).

Ein großer Dank geht an unsere Edelfans. Mit Ute, Heike und Karsten waren drei weitere Tripointler an dem Wettkampfwochende vor Ort und unterstützten uns drei Wettkämpfer aber auch alle anderen Starter speziell am Sonntag. Sie hatten sich kurzfristig für den Renntag dem Veranstalter als Helfer zur Verfügung gestellt. Man munkelt hinter vorgehaltener Hand, dass sie beinahe die drei wichtigsten Personen an der Strecke waren und der Triathlon ohne sie ausgefallen wäre. Nein, es zeigt ganz einfach das der Veranstalter bis kurz vor dem Renntag noch Helfer suchte und Jeder sehr gern angenommen wurde. Da schließt sich dann auch wieder der Kreis zu unseren Tripoint- Veranstaltungen.

Zum Schluss möchte ich mich ganz besonders bei Steffen für das Bier bedanken. ;-)

Olaf

