# Langdistanz unter subtropischen Bedingungen

Die legendäre „Challenge Roth" bei Nürnberg, zugleich Deutsche Meisterschaft über die Langdistanz, war mein erster Triathlon über die klassische Ironman-Distanz (3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen). Die dreißigste Auflage fand unter der Rekordbeteiligung von rund 6.000 Triathleten statt, darunter eine Weltklasseauswahl die sonst nur noch bei den Weltmeisterschaften auf Hawaii zu finden ist.

Aufgrund einer zu erwartenden Finisher-Zeit von rund neun Stunden startete ich bereits um 6:30 Uhr im ersten Startblock mit den Profis. In meiner schwächeren Disziplin dem Schwimmen musste ich schon fast erwartungsgemäß einen kleinen Dämpfer einstecken und stieg nach 1:04 Stunden aus dem Main-Donau-Kanal. Auf der welligen aber dennoch schnellen Radstrecke konnte ich dann sehr viele Plätze gut machen und fuhr mit 4:55 Stunden (knapp 37km/h) in Richtung Top 100 im Gesamtfeld.
Der anschließende Marathon fand in Mitten der brütenden Mittagshitze bei über 30 Grad statt. Um ehrlich zu sein, war mein hoch angesetztes Ziel an die drei Stunden Marke ran zu kommen. Aber allein schon aufgrund der enormen Hitze musste ich meine Marathonzeit nach unten korrigieren. Dennoch bin ich mit einer Zeit von 3:23 Stunden sehr zufrieden. Das ist übrigens die gleichschnelle Marathonzeit wie vom amtierenden Ironman-Vizeweltmeister Luke McKenzie oder vom mehrfachen Ironman-Sieger Lothar Leder.

Mit einer Gesamtzeit inklusive Wechselzeiten von 9:28 Stunden habe ich auf dem auf dem 67. Platz aller Teilnehmer meine erste Langdistanz gefinisht. In der Wertung zur Deutschen Meisterschaft belegte ich dabei den 9. Platz in der Altersklasse M30.

Als Fazit aus meinem ersten Langdistanz-Triathlon habe ich für mein zukünftiges Training folgende Erkenntnisse erlangt. Vielleicht kann sich ja der eine oder andere was abschauen.

In erster Linie sehe ich vier Trainings-Einheiten beim Laufen als wichtig an. Diese vier Trainings-Einheiten versuche ich nun wöchentlich zu absolvieren. Neben Intervall-Training auf der Bahn (z.B. 8 x 1.000m) und langen Grundlagen-Läufen (20-30km) sind dies schnelle Dauer-Läufe (16-20km) und ein Koppel-Training . Letzteres bestehend aus einer Radeinheit (2-4 Stunden) mit einer gleich im Anschluss anstehenden Laufeinheit über 40-60 Minuten, bei der Laufeinheit steigere ich das Tempo stetig alle paar Minuten bis hin zum Wettkampf-Tempo (Cresendo). Auch im Schwimmen und Radfahren gibt es noch was zu tun. Insbesondere beim Schwimmen verbringe ich jetzt einfach noch mehr Zeit im Wasser und trainiere vermehrt mit aktiven Leistungsschwimmern.

Alles in Allem denke ich, dass ich im kommenden Jahr beim „Ironman Frankfurt" die Finisher-Zeit von Roth um einige Minuten unterbieten kann :-)