

Hanauer Anzeiger

09.08.2017 15:56

Sport

Unverhofft Ticket für Triathlon-WM auf Hawaii gelöst

Maintal



ZoomAls Klaus Karber beim Ironman Switzerland die Ziellinie überquert hatte, wusste er noch nicht, dass ihm der Start bei der WM auf Hawaii sicher ist. Foto: PM

Triathlon. Wie eines der schlechtesten Triathlon-Rennens einen Tag später noch zu einem wahrgewordenen Traum werden kann, dass erlebte der Wachenbuchener Klaus Karber beim Zürich Triathlon am eigenen Leib.

Obwohl er mit seiner Leistung nicht zufrieden war, hat er einen der begehrten Startplätze für die Weltmeisterschaft auf Hawaii in seiner Altersklasse (55 – 59 Jahre) gelöst. Wie er den Wettkampf in Zürich erlebt hat, erzählt der Ausdauerspezialist im Gastbeitrag.

„An dem Tag der Langdistanz muss alles passen und dann können Träume wahr werden! Leider hat der erste Teil bei meinem diesjährigen Ironman in Zürich nicht gepasst, aber es wurde trotzdem ein Traum wahr. Aber der Reihe nach.

Ungeplanter Wettkampf über die Langdistanz

Eigentlich wollte ich in diesem Jahr nach vier Langdistanzen in Folge an

keiner Langdistanz teilnehmen. Da ich aber in diesem Jahr in eine neue Altersklasse gekommen bin, habe ich mich dann doch dazu entschlossen. Zu diesem Zeitpunkt waren die interessanten Wettkämpfe leider schon ausgebucht beziehungsweise kamen für mich wegen meiner starken Einbindung im Organisationsteam der Kewa-Kerb in Wachenbuchen nicht in Frage. So blieb eigentlich nur der Ironman Switzerland in Zürich übrig. Also habe ich mich im März angemeldet.

Im Nachhinein war das dann ein echter Volltreffer, denn der Start- und Zielbereich lag in Laufnähe zu meiner Unterkunft. Außerdem hatte meine Begleitung die Möglichkeit, mich bei jeder Disziplin mehrfach zu sehen.

Gute Vorbereitung

Die intensive Phase der Vorbereitung begann dann im April mit einem Trainingslager mit Triforyou/Natare in Fuerteventura. Danach ging es dann in Deutschland weiter. Hierbei konnte ich alle wesentlichen Schlüsseleinheiten bei überwiegend gutem Wetter und ohne nennenswerte gesundheitliche Probleme absolvieren.

Finish-Zeit von 10:45 Stunden

Aufgrund meines Trainings und der Tatsache, dass ich mit Neoprenanzug schwimmen durfte, hatte ich mit folgenden Zeiten gerechnet: Schwimmen 1:12 Stunde, Radfahren 5:30 Stunden, Laufen 3:55 Stunden. Also habe ich mit Wechselzeiten mit einer Zielzeit so um die 10:45 Stunden gerechnet. Das Schwimmen begann mit dem „Rolling Start“, das heißt, alle fünf Sekunden gehen acht Athleten zeitgleich ins Wasser, die sich zuvor entsprechend ihrer anvisierten Schwimmzeit aufgestellt hatten. Im Vergleich zum Massenstart ist das ganze sehr entspannt. Ich habe mich entsprechend meiner letztjährigen Schwimmzeit in Frankfurt eingereiht. So nach fünf Minuten hatte ich meinen Schwimm-Rhythmus gefunden. Nach einem recht unspektakulärem Schwimmen – (ich hatte nur einmal eins auf die Nase bekommen – ging ich nach 1:14 Stunde aus dem Wasser. Etwas länger als geplant, aber laut meiner Garmin bin ich auch etwas über vier Kilometer geschwommen. Ich war auch immer ziemlich weit außen, aber, dass das so viel ausmacht, hätte ich nicht gedacht.

Anspruchsvolle Radstrecke

Die Radstrecke (zwei Runden á 90 Km) ging die ersten 30 Kilometer ziemlich flach am See entlang. Danach ging es hügelig im Hinterland weiter. So zwischen Kilometer 55 und 68 gab es die meisten Höhenmeter der Strecke im Wechsel mit zum Teil sehr steilen Abfahrten, bei denen man im Oberlenker fahren musste, um nicht disqualifiziert zu werden – alles andere wäre auch gar nicht gegangen. Kurz vor Ende der Runde kam noch der kurze Anstieg „Heartbreak Hill“ mit etwa 14-prozentiger Steigung mit Tour de France Atmosphäre hinzu.

Mit ihren vielen lang gezogenen Steigungen und den insgesamt knapp 1300 Höhenmetern ist die Radstrecke nicht einfach. Ich hatte einen guten Tag erwischt und es lief auf dem Rad soweit ganz gut. Ich beendete das Radfahren nach 5:27 Stunden und bin durchschnittlich 33,05 Stundenkilometer gefahren.

Motiviert in den abschließenden Marathon

Auch mit den zwei Wechseln war ich zufrieden und so ging ich motiviert auf die Marathonstrecke (vier Runden- á 10,5 km durch Zürich). Bis jetzt war ich noch zufrieden mit meinen Rennen. Das Wetter war sonnig und schwül warm – also ganz und gar nicht mein Wetter. Die Laufstrecke hatte auch recht viele enge Kurve, einige Brücke und Unterführungen und insgesamt 40 Höhenmeter, was mir allerdings viel mehr vorkam. Bereits in der ersten Runde kam der ein oder andere Krampfansatz und ich musste das Tempo deutlich rausnehmen. Auch mein Flüssigkeitshaushalt war sehr weit unten und ich konnte kaum ein weiteres Absinken verhindern.

Marathon wird zur Qual

Gegen Ende kamen dann auch noch Magenproblem hinzu. Kurz gesagt: Der Lauf war eine Katastrophe und ich wollte eigentlich nur noch ins Ziel. Das erreichte ich dann endlich nach einer Laufzeit von 4:37 Stunden. Trotzdem erreichte ich mit meinem Gesamtergebnis den dritten Platz in meiner Altersklasse. Der krönende Abschluss kam dann aber erst am nächsten Tag: Ich erhielt einen der beiden Hawaii-Qualifikationsplätze in meiner Altersklasse. Unterm Strich war es meine zweitschlechteste Langdistanzzeit, aber trotzdem mein erfolgreichstes Rennen.

Startplatz auf Hawaii

Ende gut alles gut. Vor allem mit dem Wissen, dass ein gute Platzierung und ein Hawaii-Slot in der Altersklasse immer eine Frage der richtigen Wettkampfauswahl und viel Glück ist. Vielen Dank an für die gute Trainingsunterstützung bei der TG Hanau Triathlonabteilung und allen, die mir die Daumen gedrückt haben. Jetzt geht es am 14. Oktober zur „Ironman World Championship“ nach Kailua-Kona Hawaii.“

[\[Fenster schließen... \]](#)