

Powerman

Duathlon Long Distance World Championchips

Sonntag Morgen 6. September 2009, ich sitze im Zug, Nebelschwaden ziehen über die Felder und hinter den Hügeln geht die Sonne auf, all das untermalt mit „Run free“¹ als perfekte Einstimmung für den heutigen Tag. Nächster Halt: Zofingen, seit 20 Jahren die Heimat des Powerman², dem wichtigsten und vielleicht härtesten Duathlon der Welt und heute werde ich Teil dessen Geschichte. Die Nervosität der Vortage ist nun definitiv einer riesigen Vorfreude gewichen, ich bin bereit und froh, dass es endlich losgeht.

Kurze Rückblende:

Vor gut einem Jahr habe ich mich entschlossen in diesem Sommer am Ironman70.3 in Rapperswil teilzunehmen und damit war der vermeintliche Saisonhöhepunkt eigentlich gesetzt. Nun findet der Ironman70.3 bereits Anfang Juni statt und da bleibt reichlich Zeit für einen zweiten grossen Wettkampf in der Saison. Nach langem hin und her, habe ich mich für den Powerman in Zofingen entschieden. So mutierte die eigentliche Zweitverwertung der Wettkampfform zum wahren Saisonhöhepunkt.

So stehe ich nun also in der Wechselzone inmitten der Powerman-Arena in Zofingen, lege meine Ausrüstung bereit und gehe noch ein letztes Mal meinen Verpflegungsplan durch. Bald schon geht es los. Die Frauen sind bereits auf die Strecke geschickt worden. Sie erhalten in diesem Jahr exakt 48:09 Vorsprung und versuchen diese gegen die Männer im Kampf um den Tagessieg zu verteidigen. Noch bevor ich mich auf den Weg zum Start mache, sind die ersten Frauen von der ersten 10km³ Laufstrecke und wechseln auf die Fahrräder.

Um exakt 8:48:09 fällt auch für uns Männer der Startschuss. Die erste Laufstrecke führt über zwei Runden und beginnt gleich mit einem saftigen Anstieg. Wie nicht anders erwartet, ist das Tempo von Beginn weg sehr hoch. Ich versuche mich zwar noch zurück zu halten, bin aber trotzdem bereits nach 18min wieder in der Wechselzone, das ist gut 2min schneller als meine schnellste Marschtabelle, mit einer Endzeit von 7:59, vorsieht. Auf der zweiten Runde habe ich das Tempo besser im Griff und so komme ich nach etwas mehr als 39min zurück in die Wechselzone. Der Wechsel verläuft nach Plan und so mache ich mit mit einer Tube Gel zwischen den Zähnen und gefüllten Rückentaschen auf die 150km lange Radstrecke.

Als Radfahrer bin ich noch immer ein Anfänger und mir fehlt etwas das Gefühl für das richtige Renntempo. So fahre ich los, als ob es kein Morgen gibt und absolviere die erste 50km Runde in weniger als 1:30, mein Uhr zeigt einen Schnitt von 33.9km/h, die schnellste Marschtabelle geht von 31.3km/h aus... Okay nun heisst es Ruhe bewahren, ich versuche die zweite Runde bewusst etwas ruhiger angehen zu lassen, schliesslich ist nach Abschluss der zweiten Runde erst gut Rennhälfte. Auf dem ersten Teil der Strecke gelingt dies jedoch nur bedingt. Etwas getrieben vom Gedanken im Hinterkopf, dass ich wirklich eine Endzeit unter 8 Stunden erreichen könnte, bin ich bei Streckenhälfte, dem Kulminationspunkt auf dem Bodenberg, nur unwesentlich langsamer als auf der ersten Runde. Dabei fühle ich mich jedoch noch immer frisch und so bleibe ich äusserst zuversichtlich für den Rest des Rennens. Trotzdem nehme ich mich nun etwas Gas raus und lasse in den Abfahrten auch schon mal die Beine etwas hängen. Schon bald ist wieder Zofingen erreicht und es geht auf die letzte Radrunde. Doch jetzt ist definitiv fertig lustig, bereits bei der ersten kleinen Steigung nach ca. 5km beginnen die Beine zu brennen. Und dabei liegen noch über 4 Rennstunden vor mir und es ist nicht davon auszugehen, dass es wieder besser wird. Nun ja, schliesslich bin ich mitten im wohl härtesten Duathlon der Welt und da muss jeder früher oder später Leiden. Und sind wir ehrlich, es sind doch genau diese Grenzen, die wir „Spinner“ bei solchen Veranstaltungen suchen, um dann gleich noch einen Schritt weiter zu gehen? Also trete ich weiter in die Pedale. Über die müden Beine mache ich mir noch keine grossen Sorgen, was mir mehr zu schaffen macht sind meine Oberschenkel, die wieder Ansätze von Krämpfen zeigen. Noch ist alles im erträglichen Bereich, aber es kommen schlimme Erinnerungen an die S2-Challenge vom letzten Jahr auf. Zum Glück bleibt es vorläufig dabei und ich bringe den Bodenberg auch das dritte Mal hinter mich. Trotzdem beginne ich etwas zu Zweifeln auf und ich habe erstmals negative Gedanken. Ich studiere am viel zu schnellen Start herum und befürchte das der totale Einbruch kommen wird. Die 8 Stunden Marke scheint in weite Ferne gerückt. Aber schliesslich war von Beginn weg klar, dass eine Zeit unter 8 Stunden ein perfektes Rennen erfordert. Meine Zielzeit lag daher beim Start auch bei 8:30. Doch lang bleibt sowieso nicht Zeit darüber nachzudenken, denn der zweite Wechsel steht an und es heisst wieder die Laufschuhe zu schnallen.

1 „Run Free“ von Hans Zimmer aus dem Soundtrack von Spirit – Stallion of the Cimarron, der perfekte Song zur Wettkampfeinstimmung

2 Das Rennen besteht aus 10km/220Hm Laufen, 150km/1700Hm Radfahren und nochmals 30km/520Hm Laufen

3 Die erste Laufstrecke ist eigentlich nicht ganz 10km, sondern offiziell sind es genau 9.26km.

Obwohl ich nochmals etwas Zeit investiert habe, um mich in den Abfahrten wenigstens ein kleines bisschen erholen zu können, wechsele ich nach 5:33:19 auf die Laufstrecke. Meine Marschtabelle für 7:59:00 sieht eine Zeit von 5:33:00 vor. Dies gibt mir einen kleinen Motivationsschub, auch wenn ich weiss, dass es kaum reichen wird, da die Marschtabelle von einer sehr schnellen Laufzeit ausgeht.

Bereits in der ersten Steigung ist dann der Traum definitiv aus, es sticht in beiden Oberschenkeln. Ich beginne zu gehen, aber das ist noch schlimmer als langsames Traben. So kämpfe ich mich langsam trabend Schritt für Schritt hoch in Richtung Heiterenplatz. Bei der ersten Verpflegung nehme ich ein Schluck aus meiner Ampulle mit Salzwasser und hoffe, dass dies die Krämpfe etwas lindern möge. Überhaupt ist im Moment die Verpflegung meine grösste Sorge, in meinem Verpflegungsplan bin ich in der Zwischenzeit nämlich bereits im Rückstand. Auf der Radstrecke habe ich eine Tube Gel ausgelassen, weil ich das Gefühl hatte mir wird schlecht, wenn ich noch einen Gel essen. Nun überwinde ich mich jedoch wieder und verdrücke Tube Nummer 6. In der Zwischenzeit scheint das Salz zu wirken, jedenfalls haben sich die Krämpfe in den Beinen zurückgezogen, dafür meldet sich nun der Magen mit leichten Krämpfen. Trotzdem erreiche ich bereits den Heiterenplatz und ich stelle fest, dass mein Lauftempo trotz aller Probleme gar nicht so schlecht ist und ich noch immer nur wenig über der 8 Stunden Pace liege. Um meinen Magen zu entlasten beschliesse ich auf weiter Gels zu verzichten und für den Rest des Rennens an den Verpflegungsstellen jeweils nur noch Cola und Wasser zu mir zu nehmen. Auf dem Heiterenplatz macht die Strecke etlichen Schlaufen und Bögen bevor man nach ca. 7.3km⁴ zum Wendepunkt kommt und es den gleichen Weg wieder zurück nach Zofingen geht. Das stetige auf und ab und die Abschnitte über die aufgeweichten Wiesen des Heiterenplatzes sind dabei nicht gerade energieschonend. Genau dieses auf und ab ist es auch, was den Powerman so berüchtigt und hart macht. Es gibt kaum Passagen bei denen man längere Zeit einen regelmässigen Rhythmus laufen kann. Es ist ein steter Kampf. Und so Kämpfe auch ich, mit der Strecke, den müden Beinen, aber vor allem auch mit den negativen Gedanken, die sich unweigerlich aufdrängen. Das Rennen ist mittlerweile über 6 Stunden alt und schon lange zu einer reinen Kopsache verkommen. Die Beine, nein der ganze Körper schreit lautstark nach einer Pause, doch die gibt es erst im Ziel. Doch bei all dem Kampf gibt es auch Erfreuliches, ich bin nämlich nach wie vor gut unterwegs. Nachdem ich zwischenzeitlich das Gefühl hatte ich müsse wohl glücklich sein, wenn ich noch unter 9 Stunden ins Ziel komme, merke ich plötzlich das ich weiterhin klar auf Kurs für eine Zeit unter 8:30 bin. Und so komme ich auch schon von der ersten Laufrunde zurück in die Powerman Arena. Erika Csomor, die Siegerin des Frauenrennens, gibt gerade das Siegerinterview und erklärt darin das der härteste Moment gewesen sei nach den ersten 15km nochmals die Arena verlassen zu müssen, um eine weitere Runde zu absolvieren. Sie haben sich dann gesagt „Just one more hour suffering“. Ich kann ihr da nur beipflichten, auch wenn es für mich eher nochmals 1.5 Stunden leiden werden. Die Zielpassage hat aber auch etwas Positives, die Uhr beim Zieleinlauf zeigte nämlich erst 6:49, damit blieben noch eine Stunde und 40 Minuten bis zu meiner Zielzeit. Das sollte nun wirklich zu schaffen sein, zumal ich die erste Runde in erstaunlichen 1:16 hinter mich gebracht habe. Also raus aus der Arena und zurück in den Kampf. Auf der zweiten Runde ändert sich nicht mehr viel, die Krämpfe in den Oberschenkeln kommen und gehen, ich laufe in den steilen Passagen etwas häufiger und meine Gefühlslage schwankt zwischen verzweifeln und der totalen Euphorie. Dabei verrinnen die Meter und schon bin ich wieder auf dem Heiterenplatz und bald auch schon beim Wendepunkt. Der Blick auf die Uhr bleibt erfreulich, die 8:30 kann ich mir aus dem Kopf streichen und die Zielzeit definitiv nach unten korrigieren. 8:20 müssten drin liegen, schliesslich geht es zum Schluss nur noch runter. Die allerletzte Verpflegung ist erreicht, das heisst nicht mehr ganz 2.5km und davon geht es fast 2km runter und der Rest ist flach. Meine Uhr zeigt 8:05. Ich lasse es ein letztes Mal krachen jeder Schritt schmerzt höllisch in den Beinen, aber es gibt keine Halten mehr. Ich biege ein letztes Mal in die Powerman Arena ein und diesmal geht es in den rechten Kanal, der mit der Tafel: „Ziel“. Nun bin ich bereits auf der Zielgerade, ein unbeschreibliches Gefühl. Im Ziel renne ich in der Euphorie noch fast den OK Präsidenten über den Haufen, der jedem Finisher persönlich gratuliert. Nach 8:14:49.6 ist es vollbracht, ich bin Finisher des wohl härtesten Duathlons der Welt.

Jetzt gibt es nur noch etwas Letztes zu erledigen und so begeben sich mich direkt in die Wechselzone zu meinen Sachen, schnappe mir mein Portemonnaie und gönne mir das wohlverdiente Regenerationsbier...

Das war es nun also, das härteste Rennen das ich je absolviert habe, aber auch eine fantastische und einmalige Erfahrung. Und natürlich ist die nächste grosse Herausforderung bereits geplant, am 25.07.2010 fällt der Startschuss zum Ironman Zürich und da stehe ich bereits auf der Startliste. Aber nach diesem Tag in Zofingen bin ich sicher, dass ich auch diese Herausforderung meistern werde. Schliesslich soll Mark Allen, einer der grössten Triathleten aller Zeiten und 6facher Sieger des Ironman auf Hawaii, auf die Frage nach dem härtesten Rennen das er je bestritten hätte geantwortet haben: Der Powerman in Zofingen.

Bruno Blumenthal

4 Auch die zweite Laufstrecke ist etwas zu kurz offizell genau 29.2km