

JASMIN GUTHMANN

ABENTEUER LANGDISTANZ

Job, Familie und das Training für den ersten Ironman unter
einen Hut bringen - und dabei Erstaunliches entdecken.



In liebevoller Erinnerung an meinen Vater, den ich auch nach so vielen Jahren vermisse wie am ersten Tag. Ich hoffe, du sitzt im Himmel in der ersten Reihe und schaust amüsiert dabei zu, wie deine Tochter von einem Abenteuer ins nächste stolpert.

Von wem sie das wohl hat?

Inhaltsverzeichnis

Prolog

1. Allem Anfang wohnt ein Zauber inne.
2. Vom Mops zum Windhund. Oder auch nicht.
3. Triathlon? Ist das das mit dem Schießen?
4. Die Vorbereitung beginnt. Mit Rücken.
5. Fuchs und Hase.
6. Traum + Plan = Ziel.
7. Paella y Vino.
8. Eine Brücke zum Niederknien.
9. Región Moselle.
10. Die drei Musketiere und Gedankenspiele.
11. Welcome to the dark side.
12. Ist der Berg auch noch so steil...
13. Der Countdown beginnt.
14. Race Day. Rock´n Roll!

Epilog

Prolog

Es ist der 21. November, 19.55 Uhr. Mein Herz schlägt schnell. Schneller als bei den Intervallen, die ich noch am Morgen gelaufen bin. Beinahe so schnell, dass ich fürchte, es könnte sich überschlagen. Um Punkt 20 Uhr öffnet sich das digitale Tor zu einer neuen, aufregenden Welt: meiner ersten Langdistanz, dem Ironman in Arizona. Ich muss einen der begehrten Plätze ergatteren, wenn mein Traum wahr werden soll.

19.57 Uhr. Mein Herz rast. Ich drücke wie wild die F5-Taste, um die Seite neu zu laden. Könnte ja sein, dass es doch schon früher losgeht, und ich muss auf jeden Fall dabei sein! Was, wenn ich es nicht schaffe, nicht durchkomme, der Server abstürzt, die Internetleitung den Geist aufgibt? Nicht auszudenken, denn ich habe keinen Plan B. Kann es jetzt bitte endlich losgehen?

19.59 Uhr. F5. F5. F5. F5. F5. Immer noch nichts. Ob da was kaputt gegangen ist? Haben wir uns etwa bei der Zeitzonen-Umrechnung vertan? Dabei hatte ich direkt beim Veranstalter nachgefragt, was mit „12pm“ gemeint ist. Für den gemeinen Europäer, der die 24h-Systematik gewohnt ist, ist das am/pm-System der Amerikaner ja durchaus ein mittelgroßes Hindernis. War jetzt also mit 12pm Mittag oder Mitternacht gemeint? Die Antwort des Veranstalters hatte „noon“ gelautet, also Mittag, plus 8 Stunden Zeitverschiebung, also 20 Uhr deutscher Zeit. Oder etwa doch nicht?

Einige Sekunden später endlich die Erlösung. Die Anmeldung öffnet ihre Pforten. Na dann: Nichts wie ran an den Speck.

20.00 Uhr. Es geht los! Jetzt bloß die Nerven behalten und keinen Fehler machen. Erste Hürde: das [Active.com](https://www.active.com) Passwort. Habe ich natürlich vergessen. Wann braucht man das schon? Richtig, regelmäßig am Sankt Nimmerleinstag. Mist. Schnell neues Passwort festlegen. Ich wechsle nervös zwischen Tablet und Smartphone. Zwei Chancen, einen der begehrten Startplätze zu ergattern, sind mir lieber als eine. Die Anmeldemaske versucht mich mit dem Hinweis zu beruhigen, dass ich 15 Minuten Zeit habe, um meine Anmeldung abzuschließen. So lange bliebe mein Platz reserviert. Ich traue dem Braten nicht.

20.02 Uhr. Ich habe mittlerweile mein Passwort-Problem gelöst. *Thank God*. Andreas ist inzwischen am Laptop so gut wie fertig, verlangt auf den letzten Metern aber eindringlich nach Übersetzungshilfe. Die amerikanische Tageslizenz ist wirklich unverständlich formuliert. Aber daran soll es jetzt nicht mehr scheitern. Klick, klick, ROT. Eingabe fehlt. *Ja Herrgott, welche Eingabe denn?!* Ich drohe, den Laptop aus dem Fenster zu werfen. Ah nee, den brauche ich ja noch. Verdammt. Dann entdecke ich das Kästchen, das einen Haken verlangt. Klick, klick, TADAAA. Wenn ich jetzt eine Waschmaschine geliefert bekäme, es wäre mir egal. Andreas kann erstmal alleine weitermachen. Bei mir boykottiert das Tablet derweil alle Auswahl-Versuche im Dropdown-Menü zur Angabe der Nationalität. Ich könnte schreien. Das ist ja wie verhext. Nein, ich komme nicht aus Andorra! Wäre ich Verschwörungstheoretiker, ich würde spätestens jetzt eine Beteiligung der NSA nicht mehr ausschließen. Aber ich schiebe den Gedanken energisch beiseite und will nur noch eins: Endlich angemeldet sein.

20.03 Uhr. Das darf doch alles nicht wahr sein. Da soll die verfluchte Technik dir das Leben einfacher machen, und am Ende möchtest du alle Geräte am liebsten aus dem Fenster werfen. Ich schmeiße zumindest das Tablet tatsächlich in die Ecke, aus dem Fenster wäre mir dann doch zu endgültig. Warum sitzt eigentlich Andreas am Laptop, und nicht ich?

20.05 Uhr. Ach komm, was soll's. Ich springe über meinen Schatten und helfe ihm, seine Registrierung abzuschließen. Nicht ganz uneigennützig, klar, denn ich will ja so schnell es geht selbst an den Laptop, um meine eigene Registrierung zu Ende zu bringen. Mittlerweile bin ich gefühlt um mindestens 3 Jahre gealtert. Langdistanz ist anscheinend schon bei der Anmeldung stressig. Was, wenn es jetzt nicht mehr klappt? Wenn schon alles ausgebucht ist? Panik kriecht heran, aber dafür habe ich jetzt wirklich keine Zeit. Prompt ist meine bessere Hälfte fertig registriert. Geht doch. Jetzt komme ich!

20.07 Uhr. Meine Finger fliegen nur so über die Tastatur. Bin ich ich? Check. Geburtsdatum? Check. Nationalität? Check. Erster Ironman? Check. Notfallkontakt? Herrje, wo hab ich jetzt gleich die Handynummern meiner amerikanischen Familie? Natürlich nicht zur Hand. Gut, muss mein Bruder fürs Erste herhalten. Kann man ja sicher später noch ändern, oder?

20.18 Uhr. Klick, klick, GLÜCK! 826 Dollar und eine glühende Kreditkarte später ist es vollbracht. In meinem Posteingang blinkt die Bestätigungs-Email der World Triathlon Corporation. *Kneift mich bitte mal einer?* Kann das wirklich wahr sein? Ich schwanke zwischen totaler Euphorie und Angst vor der eigenen Courage. *Was habe ich getan?* Aber auch: *Wie geil ist das denn?* Das wird das größte sportliche Abenteuer meines Lebens. Ich freue mich wahnsinnig.

Am folgenden Tag wird dank Facebook und Co. klar: Wir hätten durchaus auch leer ausgehen können. Der Ironman Arizona war innerhalb von 10 Minuten ausverkauft. Damit hatte niemand von uns gerechnet. Aber: Ich bin dabei. WIR sind dabei. Wir, das ist eine kleine Gruppe begeisterter Triathleten, die in Düsseldorf leben oder mal gelebt haben. Alle haben einen Startplatz ergattern können. Ironman Arizona, wir kommen!

Unsere kleine Reisegruppe besteht aus insgesamt 8 Personen. Ich darf vorstellen: Andreas, mein damaliger Lebensgefährte und heutiger Ehemann, ein sehr erfahrener Langdistanzhase. Lars, mit über 2 Metern Körpergröße ein Leuchtturm in der Menge und ein hervorragender Radfahrer. Er hat schon tausende Kilometer lange Radtouren durch Asien gemacht, und ist auch sonst in der Regel der Erste, der sich für verrückte Ideen erwärmen lässt - wenn er sie nicht sowieso selbst vorgeschlagen hat. Jana, seine Freundin, ist die Jüngste in der Runde. Sie hat ihren ersten Ironman mit Lars zusammen in Australien gemacht und in sage und schreibe 13 Stunden gefinished, was ihr meinen größten Respekt einbringt. Manu(el), auch Fauli genannt, ist sogar noch ein bisschen größer als Lars. Wenn man mit den beiden unterwegs ist, kommt man sich als normal groß gewachsener Mensch automatisch wie eine Zwergpygmäe vor. Kommt aber beim Radfahren auch in den Genuss, dass beide Windschatten geben wie ein LKW. Mika, Manu's Freundin, ist sehr schnell und manchmal ein bisschen grummelig, weshalb sie sich selber den Spitznamen „Grummel-Hummel“ gegeben hat. Dann ist da noch Oli(ver), ein vermeintlich stiller, aber sehr sprachtalentierter Zeitgenosse. Dazu später mehr. Er ist bereits seit jungen Jahren im Triathlon zuhause und bringt folgerichtig mit Abstand die meiste Erfahrung mit. Last, but not least, Tine, die Maschine. Auf den ersten Blick leicht zu unterschätzen, weil klein und zierlich, aber wehe, wenn sie losgelassen. Sie ist ein unglaublich schneller und zäher Rennfloh mit riesiger, ansteckender Lebensfreude. Ein bunter Haufen Menschen also, die ich schon vor unserem Abenteuer als Freunde bezeichnet hätte, die mir aber in den kommenden Wochen exponentiell weiter ans Herz wachsen sollten.

Die Idee zu dieser Reise ist nicht mit Vorsatz entstanden, sondern eher zufällig. Während eines Pasta-Abends bei Jana und Lars. Ich hatte schon seit einer Weile mit dem Gedanken gespielt, endlich die Langdistanz, die

Königsdisziplin des Triathlons, in Angriff zu nehmen. Eine Reihe von Mitteldistanzen, bestehend aus 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen, hatte ich bereits erfolgreich gefinished. Bis dato hatte ich jedoch die Idee, mich an einer Langdistanz zu versuchen, immer wieder als vollkommen unsinnig, unvernünftig und unrealistisch verworfen. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, um dann noch 42,195 Kilometer zu laufen? Das erschien mir schlicht unmöglich. Ich hatte schon beim Erreichen der Mitteldistanz-Ziellinie das Gefühl, es nicht auch nur einen Meter weiter zu schaffen. Die ganze Strecke zweimal absolvieren? Hintereinander weg? Unmöglich. Marathon alleine brachte mich an den Rand meiner (Willens-)Kräfte. Auf den letzten Metern ging es bei mir nur noch ums pure Überleben. Die Vorstellung, diese Strapaze nach 3,8 Kilometern Schwimmen und 180 Kilometern Radfahren in Angriff zu nehmen, sprengte schier meine Vorstellungskraft. Aber der Wunsch blieb, und ließ sich mit rationalen Argumenten auch nicht wegdiskutieren. Ein sicheres Zeichen dafür, dass mir die Sache wirklich ernst war. Allein, mir fehlte der Mut. Ich suchte das Gespräch mit meinem Umfeld. Meine Mittagspausen-Laufpartner Roland und Benjamin hatten eine klare Empfehlung: Machen. Sie verstanden zwar, dass ich zögerte, wischten aber gleichzeitig alle meine Bedenken resolut zur Seite. Wenn ich es wollte, dann würde ich es auch schaffen. So kannten sie mich. Einmal was in den Kopf gesetzt, knallhart durchgezogen. *She executes any given plan like a military operation.* Für mich war dieses Feedback wirklich interessant, denn so nahm ich mich selbst gar nicht wahr. Aber auch mein erweiterter Bekanntenkreis spiegelte mir diesen Eindruck. Ich wurde in schöner Regelmäßigkeit gefragt, ob ich auch an der Langdistanz x oder y teilnehmen würde, und auf meine Antwort, dass ich das nicht vorhätte und überhaupt noch nie an einer solchen Veranstaltung teilgenommen hätte, wurde in der Regel mit verwundertem

Kopfschütteln und hochgezogenen Augenbrauen reagiert. Einmal auf diesen Umstand aufmerksam gemacht, begann ich, mir die Teilnehmer bei den Langdistanz-Rennen anders anzusehen. Ich fragte mich, ob sie fitter waren als ich, oder ob ich das nicht auch schaffen könnte. Auch in meinem Bekanntenkreis gab es den einen oder anderen Langdistanz-Finisher im 14-Stunden-Bereich. Ich bildete mir durchaus ein, ein höheres Fitness-Level zu haben. Vielleicht war das überheblich, aber ich würde es nur herausfinden, wenn ich selber das Abenteuer wagte. So rang ich noch eine Weile mit mir, bis sich die Waagschale langsam, aber sicher Richtung *Einfach machen!* neigte.

Stellte sich noch die Frage nach dem richtigen Rennen. Es sollte etwas Besonderes sein. Ich wollte unbedingt jemanden an der Strecke stehen haben, der nur meinetwegen dort war. Der sich im Fall der Fälle um mich kümmern würde, sollte der schlimmste aller anzunehmenden Fälle eintreten. Einen Schutzengel, auf den ich mich 100%ig verlassen konnte. Frankfurt? Roth? Ja, hätte ich machen können. Wäre die naheliegende Wahl gewesen. Für beide Veranstaltungen war aber die Anmeldefrist schon abgelaufen.

Lars und Jana suchten zur gleichen Zeit auch nach einem Rennen, und da zusammen immer besser ist als alleine, beschlossen wir, gemeinsame Sache zu machen. Lars brachte nach einigem Hin und Her den Ironman Arizona ins Spiel. Mein Herz schlug auf einmal deutlich schneller. Arizona? Da waren meine amerikanischen Gasteltern BrandE und Derrick vor ein paar Jahren hingezogen. Sie hatten genug von den kalten Wintern in Utah, und sich einen sonnigen Altersruhesitz gesucht. Zufall oder Schicksal? Was könnte schöner sein, als die beiden an der Strecke zu haben? Sie hatten mich während meines Austauschjahrs quasi adoptiert, und ich gehöre seitdem als *faux daughter* zur Familie. Manchmal kann man sich Familie eben doch aussuchen. Mein absolutes Glück. Ich schickte BrandE also

eine vorsichtig formulierte E-Mail: *Wenn ich darüber nachdenken würde, eventuell gegebenenfalls möglicherweise am Ironman Arizona teilzunehmen, würden sie dann vielleicht dorthin kommen und mich supporten?* Die Antwort dauerte nur ein paar Stunden: *Of course!! We will be there! Kein hätte, könnte, sollte, müsste, bist du sicher? Nur ein einfaches You go girl!*

Ich musste die Tränen der Rührung zurückhalten. Das ist *unconditional love*. Damit war klar: Jetzt oder nie. Die Sterne hatten sich in eine so lachhaft günstige Konstellation bewegt, dass es fahrlässig von mir gewesen wäre, dieses Momentum nicht auszunutzen. Wenige Tage später kamen alle Verdächtigen zum Abendessen bei Lars und Jana zusammen. Und besiegelten kurzerhand den Pakt. Der Ironman in Arizona sollte es sein. Lars und Jana schlugen sofort ein, noch ein wenig ungläubig, dass ich es wirklich ernst meinte. Aber ich meinte es todernst, und ließ daran auch in den kommenden Tagen keinen Zweifel. Im Verlauf derselben schlossen sich dann auch noch Tine, Oli, Mika und Manu an. Und so kam es, dass wir uns alle an eben jenem 21. November an den verschiedensten Orten vor den verschiedensten elektronischen Geräten wiederfanden, um offiziell zu besiegeln, was wir uns in die Hand versprochen hatten.

01. Allem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Mit dem Langdistanz-Virus habe ich mich fünf Jahre zuvor beim Besuch der Challenge Roth infiziert, das man wohl als DAS Langdistanz-Kultrennen in Deutschland bezeichnen muss. Seit 1984 begeistert dieses Rennen Athleten aus aller Welt mit seiner unglaublichen Atmosphäre. Die Startplätze sind jedes Jahr aufs Neue innerhalb von Sekunden ausverkauft. Die Schlange am Vorverkaufsschalter in Roth, an dem man am Montag nach dem Rennen genau einen Startplatz pro Nase erwerben kann, geht in der Spitze hinaus bis auf den Parkplatz vor dem Festgelände. Die ersten stellen sich bereits gegen 5 Uhr in der Früh an, so groß ist die Faszination für dieses einmalige Rennen.

Unser Freund Andreas, Triathlet aus der Nähe von Düsseldorf, hatte einen dieser begehrten Startplätze ergattert. Wir entschieden uns kurzfristig, ihn in Roth anzufeuern und uns das legendäre Rennen selbst aus der Nähe anzuschauen. Die erste Überraschung ereilte uns bei der Suche nach einer Unterkunft: So kurzfristig war in Roth und Umgebung nichts mehr zu bekommen. Am Ende lief es auf ein Hotel in 30 Kilometer Entfernung hinaus. Besser das als keins, dachten wir uns, setzten uns ins Auto und fuhren die rund 600 Kilometer nach Bayern. Schon die Ankunft in Roth war beeindruckend: Banner über der Straße begrüßten die Athleten in Deutsch und Englisch, und der ganze Ort samt Umgebung schien dem großen Ereignis entgegenzufiebern. Jeder, egal ob Einheimischer, Athlet oder Begleiter, tat alles in seiner Macht stehende, um die Rennwoche zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Eine

elektrisierende Atmosphäre, die niemanden kalt lässt. Und wenn, dann hat er ein Herz aus Stein.

Wir saugen so viel Atmosphäre auf wie möglich, bummeln über die Messe, treffen Bekannte. Überhaupt scheint das Ganze eher ein riesiges Familientreffen zu sein als eine sportliche Großveranstaltung. Die Zeit vergeht wie im Flug. Unser Freund Andreas ist gut vorbereitet und guter Dinge, auch er schon ein alter Hase im Langdistanzgeschäft. Aber er hat sich den Respekt vor der Distanz bewahrt, und je näher das Rennen rückt, desto größer wird auch seine Anspannung. Am Ende fühlt es sich ein bisschen an wie bei einem Pferderennen: Die Pferde stehen alle startbereit in den Boxen, scharren mit den Hufen, blähen die Nüstern auf und können es kaum noch erwarten, endlich losgelassen zu werden. Die Anspannung ist fast mit Händen zu greifen. Bis dann endlich der Startschuss fällt.

Der Wettkampftag selbst übertrifft all unsere Erwartungen. Am Schwimmstart herrscht absolute Gänsehautstimmung. Die Luft vibriert vor Energie, eine einzigartige Mischung aus Anspannung, Vorfreude und Nervosität. In der Wechselzone tummeln sich tausende Athleten, und mir kommt jeder, der sich darin aufhalten darf, wie ein Superheld vor. Jeder hier hat sich monatelang auf diesen einen Tag vorbereitet. Und weiß doch nicht, was eben dieser eine Tag für ihn oder sie bereithalten wird. *Läuft alles nach Plan? Habe ich an alles gedacht? Was, wenn ich einen technischen Defekt habe?* Lauter Unwägbarkeiten, die jeden ereilen können. Das ist vielleicht das Faszinierendste am Triathlon: Er egalisiert. Total. Es spielt keine Rolle, woher man kommt, wie viel man verdient, was man beruflich macht. Ob man Mann ist oder Frau, jung oder alt, groß oder klein, dick oder dünn. Am Ende kämpft jeder für sich darum, die Ziellinie zu erreichen, und das möglichst in einem Stück und erhobenen Hauptes. Es gehört viel Mut dazu, Selbstvertrauen, unbändiger Wille, auch oder gerade im Angesicht von plötzlich und im Zweifel unerwartet auftretenden Schwierigkeiten das Ziel nicht aus

den Augen zu verlieren. Ich halte nur mit Mühe ein paar Empathie-Tränen zurück.

Wir treffen unseren Freund Andreas, der gut drauf ist und sich auf den Start freut. Als sehr guter Schwimmer hat er im Gegensatz zu vielen anderen keine Angst vor der ersten Disziplin. Er freut sich sogar darauf. Routiniert nimmt er letzte Vorbereitungen an seinem Rad vor, zieht seinen Neo an, und dann ist es auch schon Zeit, sich zu verabschieden. Wir werden ihn erst in ca. 11 Stunden wiedersehen, von den Begegnungen am Streckenrand mal abgesehen. Damit gehört er zu den schnellen Athleten. Offizieller Zielschluss ist nach 15 Stunden, der schnellste Profi wird weniger als 8 Stunden brauchen. Wir wünschen Andreas alles Gute und schauen ihm nach, während er sich am Ufer in seine Startgruppe einreihet. Dann suchen wir uns einen Platz, von dem aus wir den Schwimmausstieg gut sehen können. Trotz der frühen Uhrzeit ist es brechend voll. Hunderttausende werden im Laufe des Tages als Zuschauer Teil dieses Großereignisses sein. Die Atmosphäre ist irgendwie magisch, kaum zu beschreiben. Man muss sie selbst erlebt haben, um den Zauber zu begreifen.

Als dann der Startschuss fällt, brechen stimmungsmäßig alle Dämme. Noch mehr Gänsehaut. Die Schwimmer in ihren schwarzen Neoprenanzügen werden jeweils in Gruppen zu 400 in den Kanal gelassen, der sich prompt in ein brodelndes Gewässer verwandelt. „Waschmaschine“ nennen das die Triathleten, denn hier geht es rund. Die schnellen Schwimmer schießen wie Delfine durchs Wasser. Andere tasten sich Brustzug für Brustzug voran. Für manche ist ihr großes Abenteuer hier leider ebenso schnell zu Ende, wie es angefangen hat. Ein Mann bekommt einen Tritt ab und klammert sich an eines der Rettungsboote, das ihn dann wieder an Land bringt. Eine Frau hat Panikattacken und bekommt keine Luft, klettert ans Ufer, versucht es noch zwei oder drei Mal, gibt aber irgendwann verzweifelt auf. Wir beobachten derweil das Geschehen am Schwimmausstieg: