

# IRONMAN THUN 2021

**Aufgeben ist keine Option!!!**

Vor ca. 16 Jahren begann ich zu Laufen. Ich startete mit einem Halbmarathon. Mit diesem Start war klar, dass etwas Längeres anstehen wird. Ein Triathlon war immer in meinen Gedanken, aber das Schwimmen blockierte dieses unterfangen stetig. Ganz logisch drängte sich der Powerman in Zofingen Lang Distanz auf. 150Km Rad und 35Km Rennen. Den absolvierte ich mit Erfolg. Das Ziel war zu Finishen, das mir mit einem immer auf Hochtouren laufenden Wettkampf gelang. Danach war mir kotzübel. Nun stand der Triathlon wieder auf meiner Wunschliste. Um einen Schwimmkurs, um die Craultechnik zu verbessern kam ich nicht herum. Also, nach zwei Kursen ging ich an den 70.3 nach Rappi, 1.9Km Schwimmen, 90Km Rad und 21.3Km Rennen. Nach zwei Teilnahmen in zwei Jahren strebte ich einen Lang Distanz IronMan an. Doch es kam anders, da ich den IronMan als schwieriger einstuftete als den Inferno Triathlon der auch schon mal ein Wunschziel war von mir. Ich entschied mich für den Inferno Triathlon. Dieser beinhaltet 3.1Km Schwimmen, 94Km Rad, 40Km Mountainbike und 25Km Rennen. Das Schilthorn war das Ziel. Nach dieser Teilnahme stand definitiv der IronMan, die Königsdisziplin im Triathlon auf dem Programm. Trainieren, trainieren, viel trainieren!!!

„Dank“ Corona konnte ich den Trainingsplan ausgiebig nutzen und startete diesen mehrmals von vorne. Insgesamt trainierte ich spezifisch 22 Monate. Die Situation gab mir auch Zeit mich akribisch vorzubereiten. Drei Wochen vor dem Wettkampf kein Alkohol, das war die letzte Herausforderung vor dem grossen Tag. Auch die Ernährung war ein Thema. Kohlehydratarm essen über eine Woche vorher?! Keine gute Idee, ich hatte dann Hungeräste auszuhalten. Also fing ich bereits fünf Tage vorher an mich mit Kohlehydraten vollzustopfen. Am Tag des Eincheckens war ich am Morgen sehr nervös. Wie sich herausstellte viel nervöser als am Wettkampftag. Als ich das velo und die ganzen Sachen in der Wechselzone deponierte, fanden gute Gespräche statt mit Athleten und dem Staff. Ein Athlet fragte mich, ob er nun alles richtig deponiert habe. Ich antwortete gerne mit einem ja darauf. Diese Unsicherheit dieses Athleten beruhigte mich und ich merkte, dass ich gut vorbereitet war auf den grossen Tag. Auch mit Staffmitgliedern fanden gute Gespräche statt. Von vergangenen Wettkämpfen und Erfolgserlebnissen Aller war die Rede. All das machte mich bereits etwas stolz.

Es war so weit. Am 5.9.2021 stand ich morgens um 7.12 Uhr in Thun auf der Startlinie.



3.8Km Schwimmen, 180Km Rennvelo und 42.195 Km Rennen waren zu absolvieren. Es war kühl, so früh ins Wasser zu gehen. Aber der Neoprenanzug schützte mich vor dem kühlen Wasser. Viele Athleten fanden wohl das Wasser warm, ich als Warmduscher eher nicht. Kaum war der Kopf im Wasser spürte ich von all dem nichts mehr. Das Schwimmen sollte für mich ohne viel Energieverlust vollbracht werden. Im Vorfeld der Vorbereitungen zum Schwimmen erfuhr ich von Beobachter und Beobachterinnen, dass ich schön schwimme. Das war die grosse Motivation mich im Schwimmen zu behaupten. Also schwamm ich „schön“ los, mit wenig Energieverbrauch, so dass ich bei den zwei weiteren Disziplinen meine Kraft voll ausschöpfen konnte. Naja, bis ich mich beruhigen konnte und das Wasser gebändigt hatte und es zu meinem Freund wurde, war ich sage und schreibe 1 km unterwegs. Nicht gut!!! Ganz kurz dachte ich, was soll das?!?! Dreh ich jetzt durch? Finde ich die Ruhe nicht? Muss ich mich bei einem Begleitboot sammeln? Ich stieg auf Brust um, um mich zu beruhigen. Ohne wirklichen Erfolg. Ich dachte an mein Tagesziel und liess mich nicht mehr beeinflussen von den äusserlichen Gegebenheiten und zwang mich einfach zu schwimmen.

Das positive Erlebnis im Hallwilersee, ruhig zu atmen, verhalf mir die nötige Ruhe zu finden.

Noch 2.8Km, das sollte zumachen sein was ich im Training mehrmals bewies. Ich glitt nun ruhig durch den See. Zwar zickzack, aber dies hatte ich bald auch mal im Griff, den kürzesten Weg zu nehmen. Um einmal mehr einen Blick auf die Uhr zu werfen, stellte ich fest, dass ich bereits 2Km geschwommen war. Ich orientierte mich immer wieder Richtung Ziel, das glücklicherweise...; wie bitte!!!! Es ist bereits zu sehen und ich schätzte das waren nur noch 500M!! Was war los?

Eine Abkürzung zu nehmen war nicht möglich, denn alle Athleten wurde jeweils immer wieder in die Schranken gewiesen, wenn sie die Originalstrecke unabsichtlich zu verlassen drohten.

Entweder war ich so schnell, wie noch nie zuvor, oder es war ein anderer Grund, was mich so schnell machte. Am Anfang des Schwimmens war es noch am Dämmern und das Wasser war unheimlich dunkel. Mit dem Verlauf des Rennens wurde es heller, ich fühlte mich wohler und die Sicht auf den Grund war perfekt. Das auf den Wassergrund zu schauen war die perfekte Ablenkung, das Schwimmen schnell möglichst hinter mich zu bringen. Was erstaunlich war, dass mich nicht viele Konkurrenten überholt hatten, war dies doch meine schwächste Disziplin. Wir mussten uns beim Start so einreihen, was wir glaubten, zeitlich zu schwimmen. Dies beantwortete wohl meine Frage.

Nach meiner Garminuhr kam ich nach gut 3Km aus dem Wasser.

Marion begrüßte mich mit extrem lautem Geschrei, was mich derart begeisterte, welche Leistung ich vollbrachte. 1.12 Stunden war meine Zeit, nachdem ich aus dem Wasser stieg. Ich habe dann, wie sich herausstellte, auf der Radstrecke genügend Zeit darüber nachzudenken was da los war. Die Angst wird mitfahren mit den Gedanken disqualifiziert zu werden. Was sich nach dem Wettkampf herausstellte, hatten alle anderen Athleten die gleiche Sorge und es stellte sich als „technischer Fehler“ heraus. Trotz allem war ich nicht so unglücklich über dieses unglaubliche Zwischenresultat. Ich war bis zuletzt in der Hoffnung meine Zeit 1.12 Std. stimmten mit 3.8Km überein. Ich war beflügelt.



Ich trabte im Laufschrift, bereits am Öffnen des Neoprens, in die Wechselzone, in der ich mich umzog zum Radfahren. Vor dem Schwimmen ein Gel zum Verzehr und in der Wechselzone zum Rad noch ein Gel, hielt mich energetisch bereit für die nächste Herausforderung, das Radfahren. Ich verwendete bewusst viel Zeit in der Wechselzone, da ich den Stopp eh machen musste, keine Fehler machen wollte und dies als „Pause“ und für die Verpflegung nutzen wollte.



Alles lief reibungslos und ich konnte die Radstrecke sehr motiviert in Angriff nehmen. Immer noch mit den Gedanken an das Schwimmen mit dieser „Traumzeit“. Ohne irgendeine Müdigkeitserscheinung und der Unterstützung von Marion, pedalte ich los Richtung 1. Rad Runde.

Da das Ziel finishen war, hatte ich mich beim Start in den hinteren Reihen eingegliedert. Das war wohl auch der Grund, dass ich beim Radrennen praktisch nie überholt wurde und ich massenhaft Konkurrenten schnappte und hinter mir lies.

Das ist sehr motivierend und verleitete mich dazu, zu übermotiviert die Radstrecke zu absolvieren. Viele Fans halfen mit, die kommenden Strapazen zu bewältigen.

Unglaublich wie ich und andere Athleten als Heroes gehalten wurden und dementsprechend angefeuert wurden. Da wurde bei mir erstmals der Stolz sichtbar. Die sehr gute Verkehrsführung und Absperrungen waren auch der Grund, dass unbesorgt Gas gegeben werden konnte. Ich war mit einem Schnitt von 31Km/Stunde in den ersten 90Km unterwegs. Ups, halte ich das durch? Bin ich zu schnell?



Waren doch auf der ganzen Radstrecke 2200Hm zu bewältigen.

Um den IronMan zu finishen und nicht ein Risiko einzugehen, nahm ich auf der zweiten Hälfte etwas Tempo raus, was das Essen und Trinken einfacher machte. Ich brauchte Zeit, dass sich mein Körper erholen, Energie tanken konnte und sich auf den Marathon vorbereiten konnte. Immer mit dem Gedanken finishen zu wollen und dass dies der erste Triathlon Long Distanz war, war ich sehr vorsichtig mit meinen Ressourcen. Ich hatte schon viele negative Erlebnisse im Vorfeld anderer Wettkämpfe. Immer wieder hatte ich zu wenig gegessen, was diesmal nicht passieren durfte. Das Essen habe ich vorher trainiert. 1 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht. Dies entsprach 358 Gramm, nur auf das Rennradfahren.

Ich zog meinen Essensplan voll durch und ich konnte meine Energie aufrechterhalten. Als ich in Thun zum Wenden kam und die zweiten 90Km in Angriff nahm, war Marion, meine zurzeit einzige Fanin lautstarke zu hören und schickte mich auf die zweite Runde. Unterstützt von vielen anderen Fans nahm ich voll motiviert die letzten 90Km Rad unter den Po. Ab 120Km machte sich doch etwas Müdigkeit in den Beinen bemerkbar. Trotzdem spürte ich weder Nacken, Rücken oder sonst etwas, was mich behindert hätte. Lediglich den Respekt darüber, dass irgendeinmal der berühmte Hammer kommen könnte. Was ich in den Koppeltrainings schmerzhaft gespürt hatte, war die Umstellung von der einen in die andere Disziplin. Ich war darauf vorbereitet dies dann jeweils zu überwinden und mit Vorsicht anzugehen.

Wie sich später herausstellte, war dies in diesem Wettkampf kein Problem. Als wäre ich mit Medis vollgestopft worden, konnte ich die Wechsel hervorragend durchziehen und ich hatte keine Schmerzen zu verzeichnen.

Ich verzehrte beim Radfahren 6 Gels und 7 Deziliter hochkonzentriertes Isostar. Das erhielt mich bei Kräften und nur ganz wenig Übelkeit machte sich Ende des Radfahrens bemerkbar. Was bis jetzt sehr erstaunlich war, war die Frage die sich für viele Athleten immer wieder stellte; warum mach ich das alles hier?

Diese Frage kam mir während des ganzen Wettkampfes nie in den Sinn. Ich war dermassen stolz, dass ich am Bewältigen eines IronMan Long Distanz bin und ich mich dafür angemeldet habe.

Es war immer wieder schön auf der Radstrecke Fans zum zweiten Mal zu sehen und zu hören. Dies zeigte mir wie nahe ich schon vom Ziel des Radwettkampfes war. 180 Km auf dem Rad ist viel. Was da alles kommen könnte. Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Migräne, Einbruch der Kräfte, Magenprobleme und und und...

Nichts der Gleichen hinderte mich beim Verfolgen meines grossen Ziels..., den IronMan Thun 2021 zu finishen. Ich habe sehr gut trainiert, ich finishe, ich werde stolz sein und ich werde ein IronMAN!!! All das habe ich mir regelmässig eingeredet. Aufgeben ist keine Option. Mit diesem Satz bin ich in den Wettkampf!!! Dank diesen Tatsachen habe ich die Radstrecke so gut gemeistert.

Ich hörte unverkennbar Marion und jetzt auch Mischa schreien, als ich in die Wechselzone zum Rennen einbog. Schön, meine Fan`s sind nun auf zwei angewachsen. Ich habe gefroren. Nicht etwa wegen den Temperaturen, es waren perfekte 25 Grad, sondern wegen dem Teilerfolg, den ich feiern konnte und die 180 Km hinter mich gebracht hatte.



Immer noch mit den Gedanken die „Traumzeit“ vom Schwimmen erreicht zu haben und die Tatsache das Radfahren erfolgreich hinter mich gebracht zu haben stand nun meine Lieblingsdisziplin an, das Rennen. Ich war so motiviert, begeistert und froh nun an der Startlinie zu stehen zum Marathon, bei meinem wohl wichtigsten Wettkampf meines Lebens. Bevor ich loslaufen konnte, musste ich mein Rad noch ohne Strafminuten am richtigen Ort aufhängen, den ich leider nicht auf Anhieb fand, was Marion und Mischa verständlicherweise sehr beunruhigte und nervös machte. Egal. Finishen, gesund ins Ziel kommen, das war die Devise. Also nahm ich es easy, nutzte die Zeit zum Erholen. Genau diese Worte; ruhig bleiben und nicht nervös machen lassen und Geduld beweisen, die in den Köpfen von Marion und Mischa waren, habe ich mir in den Vorbereitungen zu meinem Wettkampf des Lebens zu Herzen genommen. Dies soll mich zum Erfolg führen.

Nach dieser kurzen, ungeplanten „Pause“ machte ich mich auf die 42.195 Kilometer.



Ich hatte genug Zeit diese vielleicht verlorene, 1 Minute, gefühlte 5 Minuten, wieder aufzuholen.

Es war im wahrsten Sinne des Wortes „Geil“, mich auf die Laufstrecke zu begeben. Ich fühlte mich so daheim beim Laufen, als hätte ich nichts in den Armen und Beinen von den zwei vorherigen Disziplinen. Der neue Laufschuh, den ich zuerst nicht wählen wollte, stellte sich als richtiger Entscheid heraus.

Gefährlich, so beflügelt und schnell loszulaufen sagte ich mir. Ich muss langsam loslaufen. Eine 6er Pace durchzustehen war das Ziel. Dies ergäbe eine 4 Stundenzeit, was hervorragend wäre. Ich lief mit 5.22 los und brauchte 10 Kilometer, bis ich meine Übermotivation in den Griff bekam. Finishen war das grosse Ziel, dem ich immer näherkam. Also Vorsicht mit dem Angehen der weiteren Kilometer.

Es mussten drei Runden gerannt werden à 14Km. Die ersten 14 war ich sehr gut unterwegs und wurde aber immer vorsichtiger mit meiner Energie. Ich spürte nach 20Km meinen Magen, dass er nicht mehr ganz einverstanden war mit meinem Unterfangen. Er nahm nicht mehr so gut Nahrung auf wie in den vorherigen Stunden, also stieg ich auf Cola und Wasser um.

Selbst das Kotzen bei aufkommender Übelkeit hatte ich im Vorfeld üben können.

Beim Inferno Triathlon wurde mir so übel, dass ich nichts mehr essen konnte. Natürlich fatal für einen Ausdauersportwettkampf. Also steckte ich den Finger in den Hals, um zu erbrechen. Dreimal wiederholt, war mir danach wieder wohler. Ich päppelte mich wieder auf mit Cola und ganz wenig Gel. Nach zwei Stunden war ich wieder bei Kräften und konnte wieder Fahrt aufnehmen.

Diese «Kotzoption» verhalf mir zu Zuversicht, den Wettkampf so oder so zu finishen. Etwas Banane ein halber Riegel, Cola und Wasser sollten reichen, um mein lang geplantes Ziel zu realisieren. Immer wieder begleiteten mich emotionale Gefühlsausbrüche, mit Druck auf die Tränendrüsen, mit der Tatsache, dass das Ziel Realität werden kann. Die zweiten 14 KM waren nicht mehr so einfach. Das Sehen meiner beiden Fans wiederholte sich und ich hatte noch knapp zwei Runden vor mir und langsam wurden meine Beine doch müde. Mit jedem Schritt, die sichtlich schwerer wurden, steigerte sich aber meine Motivation ins Unermessliche.

Nach den motivierenden Zurufen von Marion, ich soll dranbleiben, gab ich zur Antwort; kein Problem, ich habe mich an die Strapazen gewohnt und lachte.



Nach jeder Runde hörte ich, wie Finisher geehrt wurden. „You are an IronMan“, klang es vom Lautsprecher. Bald werde ich persönlich diesen Spruch beim Zieleinlauf abholen. Beim Lancieren der dritten Runde sah ich Marion auf der Strecke, Misha war schon auf dem Heimweg. Sie schrie mir zu ich soll noch Gas geben und nach dem Verpflegen nicht zu lange gehen. War nicht einfach für mich! Ich gönnte mir jeweils die „Pause“ während dem Trinken zu gehen. Ich glaube diese Gehpausen haben mir auch dazu verholfen Energie zu tanken, um die Strapazen durchzustehen. Ich war auf den letzten 10 Kilometer dermassen motiviert, weil ich wusste, das nächste Mal, wenn ich hierhin komme, ich zum IronMan gekürt werde. Das lass ich mir nicht nehmen, den Spruch hole ich mir ab...nur noch 10Km. Also rannte ich von der drittletzten Verpflegung los Richtung Ziellinie.

Bei der zweitletzten Verpflegung gönnte ich mir nur noch etwas Wasser, alles andere kam schräg rein, aber das sollte reichen bis zu Ziel. Einen Leistungseinbruch konnte ich mir nicht mehr vorstellen. Im Gegenteil, ich konnte in den letzten drei Kilometern von einem 7er Schnitt auf einen 5.45er Schnitt zusetzen.

Mit der Musik Queen und dem Titel „Rock You“ aus einem Ghettoblaster kam ich dem Ziel rasant näher. Der Speaker war zu hören beim Küren von weiteren Finishern. Bald bin ich dran. Ich habe frierend aus emotionalen Gründen Kilometer 42 erreicht. Das Ziel ist sichtbar, Marion ist hörbar, der Erfolg ist greifbar.....

**ICH HABS GESCHAFT!!!**

Meinen Gefühlen habe ich freien Lauf gelassen...





I AM AN IRONMAN!!!

Die Tränen kamen erst nach 10 Minuten. Alles realisiert habe ich erst die Wochen danach. Und immer wieder diese Gefühlsausbrüche mit Tränen und Schobern.





### *Jetzt doch noch das warum?!?*

Wie stark ich den Körper gefordert habe, stellte sich erst nach dem Wettkampf heraus. Ich verschlang Unmengen von Futter, zwei Wochen lang. Mein Körper ist nach zwei Wochen noch nicht leistungsfähig. Sechs Wochen Erholung wird empfohlen, das wird wohl stimmen.

Mit langen Wettkämpfen und Erfahrung in allen drei Disziplinen ist eine Vorbereitung von mindestens einem Jahr oder mehr notwendig. Harte Disziplin und grosser Wille etwas Grossartiges zu leisten, ist die Grundvoraussetzung einen IronMan zu finishen. Ich musste auf einiges verzichten und die Prioritäten richtig setzen, um am Ziel dranzubleiben. Alkohol, Feriengestaltung, Ernährung, um nur die Wesentlichen zu erwähnen.

Das brauchte ich für die Vorbereitung und das musste ich investieren:

- Ein Ziel,
- einen Trainingsplan,
- starker Wille,
- gesundes Essen,
- drei Wochen vor dem Wettkampf kein Alkohol,
- Tapering,
- Verständnis vom sozialen Umfeld,
- 8 St. Schlaf eine Woche vorher,
- Krafttraining,
- Saunagänge bis eine Woche vor dem Wettkampf,
- Mut,
- Wettkampferfahrungen,
- Verzicht,
- Der Cheat Day muss ab und zu Platz haben 😊

Der ganze Trainingsaufwand war:

➤ 800 Stunden Training auf 22 Monate.	8.8 Stunden pro Woche
➤ 200 Kilometer Schwimmen	2.2 Kilometer pro Woche
➤ 11261 Kilometer Rad	123 Kilometer pro Woche
➤ 4240 Kilometer Rennen	46 Kilometer pro Woche

Ich hatte in dieser Zeit sehr viel Spass, kenne nun meinen Körper noch besser.  
Genau das wünsche ich Dir auch für Deine Ziele...

**Das Warum muss doch noch beantwortet sein;**

Es ist keine Rechtfertigung, nun alle Gründe für einen Ausdauersport Wettkampf zu nennen.

Einer meiner Hauptgründe mich in das Training zu schicken ist, dass ich meinen Körper kennenlerne und seine Grenzen finden kann. Ich suche die Grenzen, ich finde die Grenzen und bin stolz, das Maximum heraus geholt zu haben.

Die Willenskraft dazu ist eine Gegebenheit meines Ich`s.

Ich denke aber auch, dass viele Sportler sich dies auch aneignen können. Die Zielsetzung etwas zu erreichen, ist das Wichtigste. Ganz klar ernte ich Lob und Anerkennung. Das genießt jeder der sein Ziel erreicht. Sehr wohl treibt Lob und Anerkennung zu Höchstleistung an, aber nicht allein dies motiviert, sondern auch die Zufriedenheit etwas Grosses geleistet zu haben bestätigt mir, dass ich etwas richtig gemacht habe.

Gegner vom Ausdauersport behaupten, dass ich oder Gleichgesinnte sich etwas beweisen wollen. Das lass ich mal so stehen.

**Ich, oder wir Ausdauersportler sind einfach nur froh und stolz,  
aus unserem Motor das Letzte herausgeholt zu haben  
und den richtigen Treibstoff dazu gefunden und angewendet zu haben.**

Erfolg zu haben ist schön, dafür zu trainieren ist es sich Wert. Unweit ist der Gedanke, dass im Geschäftsleben ganz ähnliche Regeln gelten. Ein guter Ausdauersportler ist auch eine gute Führungsperson. Mindestens ist es eine sehr gute Voraussetzung dazu, viel Ausdauer zu beweisen und dafür zu trainieren oder sich weiterzubilden.

Eine Vorbereitung zu einem Triathlon Langdistanz bezeichne ich als Lebensschule.

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg!!!



IRONMAN<sup>®</sup>  
SWITZERLAND THUN  
SEPTEMBER 5TH 2021

Philipp Strebel



SWIM 01:12:22  
BIKE 06:22:41  
RUN 04:35:27

FINISH  
12:28:22

