

# IRONMAN MALAYSIA 2010

## „THE TOUGHEST SHOW ON EARTH“

3,8km Seim - 180km Bike - 42,2km Run

Seinen Untertitel hat das Rennen in diesem Jahr mehr als verdient..  
105 DNF (did not finish) von 527 gestarteten Athleten sagen eigentlich alles aus...

### 1. 3,8km Schwimmen

Dank einer nervigen Viruserkrankung die mich die letzten drei Wochen vor Abflug vom Training abhielt, war das Schwimmen im Grunde genommen mein erster „Wasservollkontakt“ außerhalb einer Badewanne.

Diese Tatsache, kombiniert mit meinem bekannten schwimmerischen Unvermögen, hatte mich eh nicht auf ein gutes Schwimmergebnis hoffen lassen. Vor allem, weil die Schwimmstrecke mit der von 2007 identisch war und ich schon damals übelste Probleme mit der Strömung hatte. Verglichen mit diesem Jahr war das damals aber so gut wie gar nichts.

So hab ich schon beim Schwimmen bildlich gesprochen derbe einen eingeschwenkt bekommen.

Die Strömung war so stark, dass ich bis zur Wende ungefähr 1Std.15min gebraucht hab. Das ist fast genauso lang, wie 2008 in Kärnten für die komplette Schwimmstrecke! Zurück hab ich dann 38 Minuten gebraucht..auch nicht wirklich schnell. Im Nachhinein betrachtet bin ich wohl Zick-Zack geschwommen..eigentlich unnötig. Es waren ja keine U-Boote da, die mich eventuell mit einem Frachter hätten verwechseln können.

Zu allem Überfluß waren aber auch Feuerquallen reichlich vorhanden...und die Chance, dass man als lebendes Treibholz eines von den Biestern abkriegt steigt von Minute zu Minute. Man sollte noch dazusagen, dass das nicht so Kindergartenquallen wie in der Ostsee sind, sondern derbe Drecksbiester, die einen tage- oder gar wochenlang lahmlegen können.

Meinen Kumpel Ralf hatte es -zu meinem Glück- vor ein paar Jahren schon mal erwischt, sodass er sich schon damals um geeignete Abwehrmaßnahmen bemüht hatte.

Ergebnis seiner Nachforschungen war eine spezielle Sonnencreme aus Israel, die eine Schutzschicht gegen die Einschläge bildet. Man merkt den Stich zwar, aber die üblen Nachwirkungen bleiben aus. Ein paar Mal hatte ich dann auch Berührung mit dem Teufelszeug. Was nicht lustig ist



Schwimmstrecke mit  
ungefährtem Strömungsverlauf  
(im Uhrzeigersinn zu schwimmen)



In der Woche vor dem Rennen waren wir in der Malayischen Version von „El Urinal“... „Pantai Cenang“ und haben dort „Underwater World“ -das größte Aquarium Asiens- besucht.

Dort hatten sie diese Quallen logischerweise auch präsentiert, sodass ich auch noch wusste wie die Viecher aussehen...und das Wasser war leider nicht so schmutzig, dass man gar nichts gesehen hätte..

Als ich dann nach ca. 1Std.53Min auf 425ter Position aus der Brühe gekrabbelt bin und aussah, als sei das Schwimmen in ungeklärtem Abwasser mein Lieblingshobby, hatte ich eigentlich auch schon fast keine Lust mehr.

Fiese Zeitgenossen behaupteten später, ich wäre nur so dreckig gewesen, weil ich so langsam war, dass sich bereits Algen auf mir angesiedelt haben. Vielleicht sollte ich das Schwimmen doch mal lernen....

Das Bild rechts bedarf eigentlich keiner gesonderten Unterschrift. Wie gesagt....der Einteiler war eigentlich mal weiß! Keine Ahnung warum ich auf dem Bild so käsig ausschau...

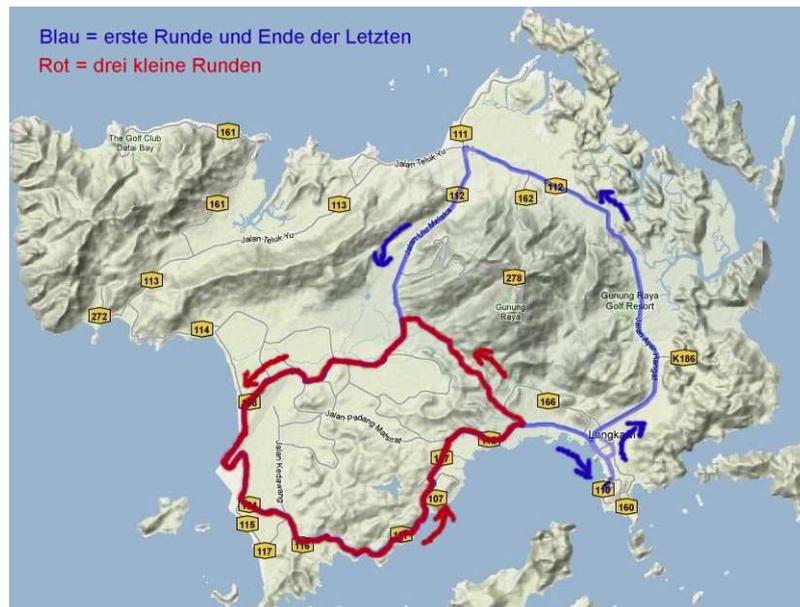


## 2. 180km Radfahren

Die Radstrecke besteht aus einer großen und drei kleinen Runden, wobei die Erste gewissermaßen um die halbe Insel verläuft und die kleineren Runden im Süden zwischen Flughafen und Kuah zu fahren sind.

Die Strecke ist landschaftlich durchaus reizvoll und mit einigen Wellen gespickt, die aber fahrerisch nicht sonderlich anspruchsvoll sind.

Auch wenn es Leute gab, die sogar dabei vom Rad gekippt sind, weil sie die Kurbel nicht mehr rundgekriegt haben...



Der erste spontane Brechreiz des Tages kam in der Wechselzone vom Schwimmen zum Radfahren. Im Gegensatz zu früheren Austragungen gab es keine Sonnencreme. Sehr geschickt! Vor allem wenn man bedenkt, dass einem die Sonne hier gewissermassen die Haut vom Körper frisst.

Vor dem Rennen hatte ich mir den übelsten Sonnenbrand eingefangen. erinnerte mich ein wenig an Lepra. D.h. vor 2000 Jahren hätte ich damit locker mein Einkommen in der Jerusalemer Fußgängerzone sichern können.

Verständlich, dass mich die Aussicht auf eine eventuelles Wiedereintreten dieses Zustands nicht unbedingt in Hochstimmung versetzte...aber -das Glück ist mit den Tüchtigen-...der Kamerad dessen Rad in der Wechselzone neben meinem stand, war schon unterwegs und er hatte an seinem Platz eine Flasche Sprüh-Sonnenschutz stehen lassen...wo die schonmal da so alleine herumstand, hab ich die dann auch direkt mal benutzt. Auf diesem Weg herzlichen Dank an die Startnummer 216! Ich revanchiere mich bei Gelegenheit mal.

Das eigentliche Radfahren hat mir, trotz nicht gesperrter Strecke, noch einigermaßen Spaß gemacht. Nach ca. 95km sind den Kollegen aber blöderweise die Getränke ausgegangen und ich konnte -wie einige andere auch- erstmal ca. 40km halbtrocken fahren...als schlechter Schwimmer ist man irgendwie doppelt gestraft...#\*@~\*

Mit "halbtrocken" meine ich, dass ich

a) von Zuschauern, die wohl aus eigener Tasche Wasser besorgt haben eine 0,5L-Flasche angenommen hab. Was ja im Grunde genommen einen Regelverstoß darstellt..hoffe ich werd nicht im Nachhinein disqualifiziert...

und

b) Eiswürfel in der Aero-Flasche aufgetaut hab um wenigstens etwas Flüssigkeit zu bekommen.

Pures Wasser ist aber nicht gerade die Megawaffe...leichte Krämpfe ließen daher auch nicht gerade lang auf sich warten. Anderen ging es aber wesentlich schlechter, also will ich hier nicht rumflennen.

Da ich neben zeitweisen Problemen mit dem Verkehr für die Variante B jedesmal anhalten durfte und mich mit den Helfern noch teils länger unterhalten habe, wurde die ohnehin nicht berauschende Radzeit auch noch ein wenig langsamer (ca. 5:47 Stunden).

Nach dem Radeln hatte ich mich trotz dieser Probleme auf Position 204 vorgeschafft.



Die angesprochenen Probleme mit dem Verkehr sind die Üblichen, die dann auftreten, wenn Leute keine Ahnung haben, dass sich ein von muskelkraft angetriebenes Zweirad mit mehr als 10km/h bewegen lässt. Das gibt's hier in Deutschland zwar auch ab und zu -vor allem im Diezer Raum oder um präziser zu sein im Aartal..muß wohl am Wasser liegen- auf Langkawi aber halt öfter. Aber wenn man's ja weiss, kann man sich darauf einstellen. Die drei kleinen Runden waren auch nicht so toll, da ja irgendwann alle Athleten, die das Schwimmen überlebt hatten auf der Runde waren. Da das Ganze irgendwann sowieso das Ambiente einer RTF hatte, hielt ich es z.B. auch für überambitioniert einen Bus zu überholen, der hinter nem langsameren Athleten herkroch. Unterm Bus hätte ich wohl kaum noch Spaß gehabt. Also bin ich hintergezockelt...quasi im sauerstofffreien Raum. Das Teil hat ganz schön gemufft.

### 3. 42,2km Laufen

In der Wechselzone gab es dann abermals keine Sonnencreme. Also bin ich, bildlich gesprochen, mit einem riesigen Fragezeichen über dem Schädel losgelaufen. Ich war mir nämlich wirklich nicht sicher ob ich allen Ernstes noch paar Stunden ohne Sonnenschutz in der Sonne rumtounen soll. Wie oben erwähnt, stand ein erneuter Lepra-Sonnenbrand nicht gerade ganz oben auf meiner Wunschliste.

Ich hatte allerdings das Glück Ralfs Frau Petra über den Weg zu laufen, die dann einen Sonnenblocker besorgt und mich - sowie einige andere Athleten- im wahrsten Sinne des Wortes gerettet hat. Ganz ehrlich: Ich wäre wirklich ausgestiegen. Die Gesundheit geht m.E. vor. Fest steht aber auch, dass ab sofort Sonnenschutz in jeden Wechselbeutel gehört.

Die Laufstrecke setzte sich zum Hauptteil aus einer 5-fach zu laufenden 8km Runde die im Grunde genommen der rechte Teil einer Straßenbaustelle war und dem Hin- und Rückweg von der Eagle Statue zum Seaview Hotel zusammen. Einfach traumhaft. Alles in der prallen Sonne und der regulär laufende Straßenverkehr wirbelte soviel Staub auf, dass man komplett eingeschmuddelt war. Zudem spülte man sich dauernd Steinchen in die Schuhe, wenn man Wasser über sich goss.

Über den Marathon will ich hier nicht große Worte verlieren. Mit Laufen hatte es aber nicht viel zu tun... in einem Forum hat es jemand treffenderweise als „Tanz auf dem Kohlenkessel“ beschrieben. Ich denke auf dem Asphalt hätte man problemlos Spiegeleier braten können. Aber immerhin war die Laufzeit wenigstens noch schneller als der Radsplit.

Laut Ironmanlive ist wohl die Luftfeuchtigkeit beim Lauf extrem angestiegen, sodass angeblich gefühlt über 40°C herrschten. Ob das tatsächlich stimmt, kann ich nicht sagen...

Fakt ist: Ich kam mir vor wie im Backofen und um den "Heldenstatus" zu untermauern, kann man das ja ruhig mal bischen rumerzählen.

Insgesamt bin ich dann auch mehr als 2 Stunden an der Zeit die ich eigentlich im Kopf hatte vorbeigeschraubt. Aber was soll's Hauptsache angekommen...187ter von 529 gestarteten Athleten ist ja eigentlich auch nicht so schlecht (Altersklasse 22ter von 75) Nur die Zeit sieht mit 13:19:haumichblau nicht unbedingt beeindruckend aus.



Aber jedem der meint unsere Platzierungen wären bei diesen Zeiten geschenkt, kann man nur nahelegen hier mal selbst zu starten. Bereuen würde derjenige es sicher nicht. Die Insel ist wirklich traumhaft...und auf den Boden der Tatsachen würde er ganz nebenbei auch mal ganz schnell wieder zurückgeholt.☺

Ich hoffe ihr hattet ein bischen Spaß beim Lesen und dass niemand dabei eingepennt ist. Falls es jemanden interessiert: Mittlerweile ist auch klar, dass mein Einteiler nie wieder weiß werden wird. Schade eigentlich.

Viele Grüße

Michael

P.S.: Recht gelungene **Ergebnislisten** findet Ihr auf [www.3speed.de](http://www.3speed.de)  
zugegeben ist diese Wertung etwas parteiisch, weil ich sie erstellt hab aber die taugen wirklich was