

Beim Ironman in Hamburg habe ich mir einen Traum erfüllt. Jetzt darf ich sagen: I am an Ironman!

Dieser Traum begann vor 5 Jahren, als ich als Schwimmerin Teil einer Langdistanz-Staffel war. Damals gab ich meinen Zeitchip für die Radstrecke an einen Freund weiter. Seit diesem Moment habe ich mich gefragt, wie es wohl wäre, wenn ich weitermachen würde. Da ich in 2012 aber noch Triathlon Einsteigerin war, legte ich diesen Traum erst einmal zur Seite. Und dann kam viele Jahre und Triathlons später die Ankündigung des ersten Ironman Hamburg. Das war mein „Wink mit dem Garagentor“! Und mit der Anmeldung im September 2016 gab es dann kein zurück mehr.

Hier ist mein Ironman Rookie Bericht:

Freitag - noch zwei Tage:

Zwei Tage vor dem Rennen reiste ich mit der Familie an. Und Hamburg empfing uns an diesem Freitag mit schönstem Schmuddelwetter. Das Race Briefing fand in strömendem



Regen statt. „Das kann ja heiter werden!“, dachte ich mir. Aber ich hatte immer noch vollstes Vertrauen in den Wetterbericht für den Renntag. Und der verhieß schließlich: Sonne und Wolken bei 20 Grad. Dann auf zur Pasta Party nach Wilhelmsburg. Die Party war super und die Pasta schrecklich. Dieser „Punkt“ geht klar an die super leckeren Nudeln beim T3 Triathlon in Düsseldorf!

Samstag - nur noch ein Tag:



Am Samstag war ich irgendwie schon früh aus dem Bett gefallen. So nutzte ich die frühe Stunde für eine kleine Laufrunde um die Binnenalster. Gegen Mittag sprang ich noch schnell bei strömendem Regen beim Arena Testschwimmen für ein kurzes „Bad“ in die Alster. Und dann war auch schon der Bike Check-Inn. Meine zwei Beutel mit den Radsachen (blau) und den Laufsachen (rot) musste ich mit abgeben. Der bike Check-

Inn war schnell erledigt. Und danach fühlte ich mich erleichtert, dass ich jetzt nur noch an alle

Schwimmsachen für den nächsten Morgen denken musste. Beim Packen der Beutel hatte mir übrigens sehr geholfen, dass ich schon vor der Abfahrt nach Hamburg alles ausgelegt und fotografiert hatte. Ich hatte ein Foto mit den Klamotten und ein Foto mit der Ernährung gemacht. Ich wusste also ganz genau, was ich in die Beutel legen musste. Ich hatte mich auch



entschieden, dass ich bei den kalten Temperaturen meine Verpflegung mit „Regenschutz“ schon beim Check-Inn beim Rad anbringe, um am nächsten Morgen etwas mehr Ruhe zu haben. Ruhe ist gut, war aber am Abend vor dem Renntag schwer zu finden. Irgendwann musste ich aber ich dann doch eingeschlafen sein.

Race-Day -13.08.2017:

Nach gefühlt vier Stunden Schlaf wachte ich am Sonntag 5 min. vor dem Weckerklingeln auf. Es ist 4:25 Uhr!!! „Endlich Race-Day!“, dachte ich und sprang voller Energie aus dem Bett. Schnell eine „Mach-Wach-Dusche“ und dann die „Henkersmahlzeit“ - ein Honigbrötchen mit Kaffee. Es war schon ein komisches Gefühl zu wissen, dass dies die einzige richtige feste Nahrung in den nächsten 16 Stunden sein wird. Da unser Hotel ganz in der Nähe des Start-/ Zielbereiches lag, konnten wir gegen 5:00 Uhr gemütlich zu Fuß dorthin gehen.



Und das Schönste dabei war, in den Himmel zu schauen und zu sehen, wie die Regenwolken vom Vortag einem blauen Himmel gewichen waren. In der Wechselzone stellte ich erleichtert fest, dass erstens meine Reifen

noch prall mit Luft gefüllt waren und zweitens meine Verpflegung auch trocken geblieben ist. Den zweiten Satz Riegel/Geldrops, den ich zur Sicherheit eingesteckt hatte, brauchte ich also nicht. Jetzt noch meine Salztabelle in meiner Oberrohrtasche deponieren und fertig ist das leckere Essen für den heutigen Radtag. Eigentlich wollte ich mich erst später «schwimm fertig » machen, aber da wir unseren weißen « streetwear-Beutel » mit unseren Anziehsachen für die Zeit nach dem Rennen schon abgeben mussten, schlüpfte ich schnell in meinen Neo. Dann gab ich noch meine „special needs“ Beutel ab und schon hatte ich nur noch Kappe und Schwimmbrille in der Hand. Ich stellte mich schon recht früh in meine Startbox (<1:05 Std.) und wärmte mich auf. 30 min. vor

dem Start war es dort noch relativ leer. Ich wunderte mich selbst über meine Ruhe an diesem frühen Morgen. „Das ist also



der große Tag!“, dachte ich. Und beim Blick auf die Alster wurde die Freude immer größer, dort gleich schwimmen zu dürfen.

Dann kam der Profi Start und schon wurde unsere Startbox

geöffnet. Alle drängten Richtung

Start. Wir mussten uns in vier Reihen aufstellen und noch

weitere 8 min. warten. Dann ein kleiner Fehler: Meine

Schwimmbrille war beschlagen und da ich weder Wasser, noch ein Handtuch zum säubern hatte, nahm ich meinen Finger.

Leider hatte ich wohl noch etwas Fett an den Händen und so hatte ich keine beschlagene Schwimmbrille mehr, dafür aber

eine fettige. Aber auch das konnte mich nicht wirklich aus der

Ruhe bringen. „Dann schwimm ich eben blind!“, dachte ich mir.

„Die anderen werden schon wissen, wo es lang geht.“ Und so

war es dann auch, als ich kurze Zeit

später endlich in die Alster springen

durfte. Was für ein Gefühl! Etwas frisch

war es, aber schnell fand ich in meinen

Rhythmus. Es war ein recht entspanntes

schwimmen Richtung Lombardsbrücke. Dann kamen die ersten

Bojen in der Aussenalster. Ich zählte die erste, dann die zweite

und merkte wie blöd es war, nur verschwommen zu sehen und

nicht mehr genau zu wissen, nach wie vielen Bojen der

Wendepunkt war. Da alle nach der zweiten Boje weiter

schwammen, folgte ich ihnen. Und dann war er da, der

magische Moment! Die Sonne ging über der Alster auf und ich



musste im Wasser über diesen schönen Anblick lächeln. Durch die strahlende Sonne konnte ich auf dem Weg zurück in die Binnenalster endlich die Bojen besser erkennen. Dann der Australian Exit - also kurz raus aus dem Wasser. Ich schaute noch nicht einmal auf die Uhr, sondern sprang mit Kopfsprung ganz schnell wieder in die Binnenalster. Ich war ja immer noch fest davon überzeugt, dass ich total langsam unterwegs war. Gefühlt bin ich durch mein „Blind-Schwimmen“ locker 4km geschwommen. Und so gab ich auf dieser Runde etwas Gas. Kurz vor dem 30m langen Tunnel unter der Reesendammbücke sah ich dann eine lila Kappe schräg hinter mir. Sofort war mein Kampfgeist geweckt. „Dieses Mädels kommt nicht an mir vorbei!“, dachte ich und so sprintete ich dann die letzten Meter bis ins Ziel. „Geschafft, die ist hinter mir.“, freute ich mich. Und als ich dann auf die Uhr schaute, war meine Freude noch größer. Meine Schwimmzeit: 59:16 min. Damit hatte ich wirklich nicht gerechnet. In der Ergebnisliste stellte ich



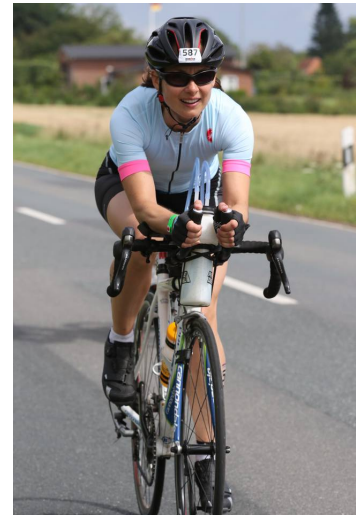
am Abend fest, dass an diesem Morgen nur 8 Frauen im Wasser schneller waren. Angefeuert von den Massen lief ich ins Wechselzelt. Platz zum Umziehen hatten wir genug, wir Mädels waren nur zu dritt. Ich schüttete meinen Beutel auf dem Boden aus. Das hatte ich bei den Profis gesehen und fand das ganz praktisch. Schnell die Socken und Schuhe über, dann meinen Pulsgurt, Trikot und die Startnummer an und zum Schluss den Helm, die Brille und meine Handschuhe. Ein Gel nahm ich auch noch und dann lief ich auch schon zu meinem Rad. Ich freute mich so sehr auf diese Radstrecke. Ich düste

durch den Wallringtunnel und ab ging es Richtung Hafen. Ich fühlte mich noch relativ alleine auf der Strecke. Nur ein paar Kilometer weiter fuhr dann der erste große Pulk an mir vorbei.



Und dann war sie auf einmal vor mir. Beim Anblick der Köhlbrandbrücke, die majestätisch vor mir in der Sonne glänzte, bekam ich eine Gänsehaut. Und kurz darauf fiel der Tacho auf 15kmh. So schlimm war der Anstieg aber dann doch nicht und die Abfahrt hat echt Spaß gemacht! Und dann ging es auch schon weiter Richtung Niedersachsen.

Inzwischen wurde der Verkehr auf der Strecke immer dichter. Einige Radler überholten mich mit knappem Abstand und scherten direkt vor mir wieder ein. Ich schaute mir die Namen und Nationalitäten der Überholer an. Die meisten Überholer waren überwiegend Männer. In der Ergebnisliste las ich später, dass nur 256 Frauen am Start waren. Dass ich an diesem Tag noch von 1000 Triathleten



überholt werden würde, das war mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht so ganz klar. Und immer wenn ich eins der vielen Schiri-Motorräder sah, dann musste ich Lächeln. Immer wieder zogen



sie die Windschattenfahrer aus dem Rennen. Ich war mir sehr sicher, dass mich keiner anhalten würde. Eins hatte ich an diesem Tag definitiv gelernt: „regelkonformes überholt werden“ - gleich 1000 Mal hatte ich das geübt.

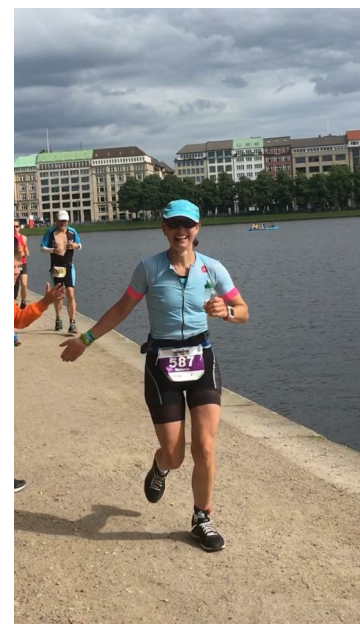
Am schönsten fand ich die Durchfahrt durch Harburg ungefähr bei km 70, wo es für mehrere Kilometer durch die Stadt nur bergab ging. Auf der anderen Straßenseite kamen einem die Radler entgegen, die erst bei km 35 waren und sich die Straße hochbemühten. Kurze Zeit später sah ich auch schon die Elbphilharmonie. Das bedeutete, dass es bis zur 91km Marke - dem Wendepunkt - nicht mehr weit ist. Und dann fuhr ich in den Wallringtunnel. Was mich am Ende des Tunnels erwartete, das verschlug mir die Sprache. Dichtgedrängte Zuschauer applaudierten uns kräftig und mittendrin stand mein tolles Support Team. Gerührt und mit Tränen in den Augen fuhr ich weiter. Ein kurzer Blick auf die Uhr sagte mir, dass ich für die erste Hälfte nur 3:08 Std. gebraucht hätte. Damit lag ich weit unter meinem Plan. Die Beine fühlten sich zum Glück noch locker an. Das half mir auch auf der zweiten Runde besonders gut, denn der Wind wurde auf der Strecke immer Stärker. Auf den letzten 20km fing es dann auch noch an zu regnen. Aber auch das konnte meine gute Laune nicht trüben. Im Training war ich nie mehr als 140km gefahren. Und nun hatte ich schon



mehr als 160km hinter mir. Ehe ich mich versah, war ich wieder im Wallringtunnel und steuerte auf die Wechselzone zu. Die zweite Runde bin ich mit 3:19 Std. etwas langsamer gewesen, als die erste Runde. Am Ende lag ich mit 6:27 Std aber immer noch knapp unter meiner Planzeit. Der Wind, das Wetter, die Pipi-Pause oder einfach etwas Müdigkeit spielten da sicherlich eine Rolle. Als ich in die Wechselzone kam, freute ich mich

richtig über die anstehende Laufstrecke. Vorher begrüßten mich meine treuen Supporter direkt an meinem Radplatz. Cool!!! Schnell meinen Beutel gegriffen und ab ins Wechselzelt. Ich entschied mich, mein Radtrikot anzulassen und nur die Socken zu wechseln. Schon ging es auf zur ersten Laufrunde. Ich bekam das Strahlen nicht mehr aus dem Gesicht. Nach über sechs Stunden „überholt werden“ durfte ich endlich auf die Überholspur. Ich lief an Massen von Läufern vorbei und fühlte mich großartig. Ein Blick auf die Uhr sagte mir nach 10km, dass ich etwas zu schnell unterwegs war. Nur 55 min. „Mist, ich muss das Tempo drosseln.“, dachte ich. Eigentlich wollte ich im 6er Schnitt laufen. Ich hatte aber gar keine Lust dazu. Es machte einfach so richtig viel Spaß. Mein Magen fühlte sich gut an und die grandiose Stimmung auf der Laufstrecke trieb mich weiter an. Mein zweites Rundenband bekam ich nach 1:57 Std. Und dann passierte es, ich griff bei einer Verpflegungsstation aus Versehen nach Salzwasser. Zuerst wunderte ich mich, dass mir das Wasser nicht schmeckte und dann rebellierte auf einmal mein Magen. Was tun? Ich verlangsamte zunächst das Tempo und legte eine kurze Pipi-Pause ein. Dann stieg ich in der Verpflegung auf Cola um. Das tat gut und ich merkte, wie es meinem Magen langsam besser ging. Gegen Ende dieser Runde probierte ich es dann wieder mit „Essen“. Ich schaffte es, ein mitgebrachtes Dextro-Gel zu trinken. Auch eine Salztablette half meinem Magen. Diese Runde dauerte wesentlich länger als die Runden davor. Mein blaues Rundenband bekam ich nach 3:09 min. Ich habe die Zeit später in den Ergebnissen nachgeschaut, denn während der letzten 20 Laufkilometer schaute ich kein einziges Mal auf meine Gesamtzeit. Mir reichte es, meine aktuelle Pace (min./km) zu

sehen. All das konnte meine Laune nicht trüben. Ich genoss es, durch das Anfeuern der Massen von Zuschauern, förmlich weiter getragen zu werden. Auf der Strecke sah ich viele Athleten, die zu Fuß gingen. Einige hatten noch den ganzen Marathon vor sich! Ich war so froh, dass ich das blaue Rundenband bereits am Arm hatte. Auch die Zuschauer konnten so erkennen, wer zum letzten Mal an ihnen vorbei lief. Der Sprecher vom NDR begrüßte mich bei km 33: „Hier kommt Melanie Ragot von den Freien Schwimmern Düsseldorf! Düsseldorf ist eine schöne Stadt, aber Hamburg ist doch am Schönsten, oder? Aber dich werde ich heute nicht Wiedersehen, du hast die letzte Laufrunde vor dir!“. Und bei den Worten hob ich glücklich den Daumen. Nein, ich wollte bestimmt nicht noch eine Runde laufen. Ich musste auch Schmunzeln, denn eigentlich bin ich ja eine Hamburger Deern, die seit fünfzehn Jahren ihre neue Heimat in Düsseldorf gefunden hat. Ich freute mich, dass ich gleich an der Lombardsbrücke meine Supporter wiedersehen würde. Abklatschen und weiter ging es auf der letzten Laufrunde. Dann auf einmal hatte ich Seitenstechen. Autsch! An Laufen war vorerst nicht zu denken. So ging ich ein paar Meter. Das tat gut und war sehr verlockend. Immer wieder probierte ich es mit Laufen, aber die Stiche wurden nicht besser. Meine Pace lag inzwischen bei 13 min. pro Kilometer. Ich erinnerte mich an meinen letzten Halbmarathon, wo ich die Stiche wegatmen konnte. Ich konzentrierte mich also auf die Atmung und schon

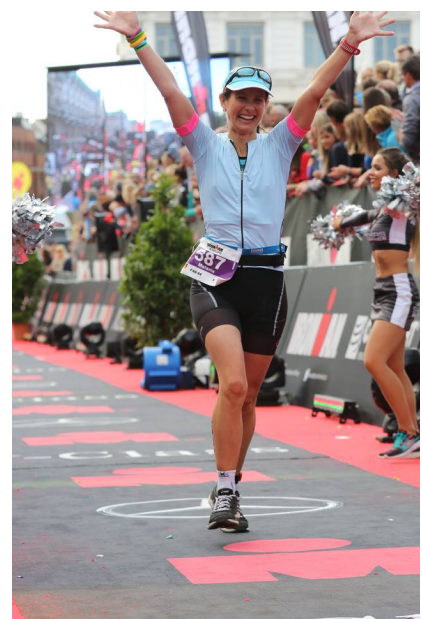


wurde es etwas besser. Dann entschied ich mich, dass ich wieder laufen wollte, denn 10km gehen dauert einfach zu lange. Wie im Film „Sein letztes Rennen“ (hier spielt Didi Hallervorden einen 70-jährigen, der als ehemaliger Marathon Olympiasieger,



einen letzten Marathon laufen möchte) sagte ich immer wieder zu mir selbst: „Nicht stehen bleiben, immer weiter laufen, immer weiter!“. Bei km35 fing ich wieder an zu traben und daraus wurde schnell wieder ein Laufen. An allen Verpflegungsstationen lief ich vorbei. Ich hatte noch eine kleine ISO-Flasche und zur Not Gel-Chips bei mir. Das sollte bis zum Ziel an Energie reichen. Und so war es auch. Ich hangelte mich von

Stimmungsnebel zu Stimmungsnebel und fühlte mich toll. Und dann ging es auf einmal ganz schnell. Ich bekam mein letztes rotes Rundenband und bog in Richtung Zieleinlauf ab. Ich wurde von den Zuschauern förmlich getragen und sog diese Stimmung in mich auf. Ich sah auf der Tribüne noch kurz meine Supporter und schon war er da, der magische Moment: „Melanie Ragot. You are an Ironman!“! Ich war so unbeschreiblich glücklich und überwältigt. Ich hatte es tatsächlich geschafft und das in einer Zeit, mit der ich vorher nicht gerechnet hatte. Am Ende war ich 12 Stunden und 8 Min. unterwegs. Den Marathon beendete ich in 4:28 Std. Das waren zwölf Stunden





mit vielen Emotionen und die Wichtigste war: Ich hatte bei meinem ersten Ironman richtig viel Spaß gehabt!

Ich bin sehr dankbar dafür, dass mich meine Familie und Freunde im Training und am heutigen Tag als „bestes Support-Team ever“ so toll unterstützt haben. DANKE!!!

Die „Ironman Finishline“ ...

Hierfür hatte meine Familie viele Stunden auf mich verzichten müssen. Hierfür hatte ich so viele Stunden bei jedem Wetter im Wasser, auf dem Rad und in meinen Laufschuhen verbracht.

Und hierfür würde ich all das wieder tun, wenn meine Familie wieder hinter mir steht.

