

Thomas Selter hat sich für die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii qualifiziert

Am 21. Mai 2022 um 7.00 Uhr stand ich an der Startlinie des Ironman Lanzarote um mich auf die 3,86 Kilometer lange Schwimmstrecke im Atlantik zu begeben.

Seit November 2021 habe ich mich auf diesen Ironman vorbereitet. Dafür bin ich 123 Kilometer geschwommen, habe 5.144 Kilometer auf dem Rad zurückgelegt und bin 1.083 Kilometer gelaufen. Doch die große Frage war, reicht dieses Training für ein ordentliches Abschneiden bei diesem anspruchsvollen Wettkampf?

Auf der Schwimmstrecke verschwommen

Statt der 3,86 Kilometer bin ich über 4,5 Kilometer geschwommen. Grund war, dass gleich zu Beginn gegen die aufgehende Sonne geschwommen wurde. Wegen der blendenden Sonne und dem Wellengang war es mir nicht möglich, die doch sehr kleinen Bojen der Schwimmstrecke zu erkennen. Immer wieder musste ich mich neu orientieren und auch die Offiziellen in den Begleitbooten nach dem Weg fragen. Meine Schwimmzeit von 1:55:23 Stunden war dementsprechend bescheiden. Da fragt man sich dann schon, warum gehst du drei Mal die Woche ins Schwimmtraining, wenn dir dann im Wettkampf so etwas passiert.

Auf der Radstrecke alles wieder gut gemacht

Die folgende Radstrecke hatte es in sich. 180,2 Kilometer, knapp 2.500 Höhenmeter und ständiger Wind von über 30 Stundenkilometer, mit Böen bis zu 50 Stundenkilometer waren die Parameter. Gleich zu Beginn konnte ich etliche Konkurrenten überholen und dies setzte sich zu meiner Überraschung im weiteren Verlauf des Radfahrens fort. Die Bedingungen waren mit der Radstrecke auf Hawaii vergleichbar. Hitze von über 30 Grad, starker Wind, gefühlt meist als Gegenwind und etliche Höhenmeter. Ich war gerade mal etwa 60 Kilometer auf dem Rad unterwegs, da kamen mir die ersten Profis schon wieder entgegen. Wie auf diesem Foto, der Deutsche Philipp Bahlke und spätere Gesamtdritte.

Der ständige Wind, der auf der ganzen Strecke nie nachließ, erforderte meine volle Konzentration. Nicht nur, dass ich das Gefühl hatte, auf den endlos geraden Straßen und durch die heißen Lavafelder bei sengender Hitze kaum voranzukommen, auch mein Triathlonrad schwankte wegen der immer wieder plötzlich aufkommenden Böen stark, so dass das Rad davon auch mal einen Meter nach links oder rechts versetzt wurde. Froh, ohne Raddefekt durchgekommen zu sein, stellt ich nach 7:40:53 Stunden mein Rad wieder in der Wechselzone ab und begab mich auf die Laufstrecke für den abschließenden Marathon.

Der Marathon eine Quälerei

Noch halbwegs fit stieg ich vom Rad, um mich auf die 42,195 Kilometer lange Laufstrecke, die Uferpromenade lang, zu begeben. 25 Kilometer ging alles gut, ich lief locker und in einer für mich ordentlichen Zeit.

Doch dann fingen sie an. Rückenschmerzen, die ich zuvor in diesem Ausmaß beim Laufen nicht gekannt habe. Meine anfangs respektable Zeit pro Kilometer addierte sich stetig auf. Immer wieder zwangen mich die Schmerzen im Rücken in einen schnellen Walkingschritt, unterbrochen von kurzen Strecken, die ich wieder laufen konnte. Ich hatte nur noch einen Gedanken, du musst ins Ziel kommen. Denn ich lag zu diesem Zeitpunkt als Dritter meiner Altersklasse M65 auf einem Podiumsrang.

Nach verbesserungswürdigen 5:11:14 Stunden schleppte ich mich dann unter großen Schmerzen ins Ziel. Den Zieleinlauf konnte ich nicht mehr genießen. Nach dem Ziel wurde ich von Helfern aufgefangen und auf einen Stuhl gesetzt. Das Angebot, mich hinzulegen, schlug ich dankend aus.

Nach kurzer Zeit begab ich mich zur Zielverpflegung und ich erhielt meine hart erkämpfte Medaille und mein Finisher Shirt. Es war schon Nacht, als ich mein Fahrrad, beladen mit zwei Ausrüstungsbeuteln durch das Partyvolk zurück ins Hotel schob. Dort empfing mich meine Frau mit den süß klingenden Worten: „Du bist Dritter deiner Altersklasse geworden“.
1.311 Athletinnen und Athleten hatten sich für den Wettkampf angemeldet. Nur 816 erreichten das Ziel. Unter diesen erreichte ich den 690. Platz.

Die Siegerehrung und die Slotvergabe

Am nächsten Tag ließ ich mich von unserem Guide von Hannes Hawaii Tours zur Siegerehrung in den Club La Santa fahren. Hannes Hawaii Tours ist ein Reiseveranstalter für Triathlon Reisen und Trainingslagern bei dem ich die Wettkampfreise nach Lanzarote gebucht habe. Auf einen Hawaii Slot wagte ich nicht zu hoffen.

Pünktlich um 12.30 Uhr begann die Slotvergabe für die Startplätze der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii am 6. und 8. 10.2022. Für jede Altersklasse, getrennt nach Frauen und Männern, wurde zunächst der Gewinner der Altersklasse dreimal mit seinem Namen aufgerufen. Meldet er sich nicht, erfolgt die gleiche Prozedur mit dem Zweiten der Altersklasse.

Als sich auch der Zweite meiner Altersklasse, ein Kanadier, nach Aufruf seines Namens nicht meldete, wurde nach einer für mich quälend langen Zeit mein Name gerufen. Wie von der Tarantel gestochen sprang ich auf und unter dem Applaus der anwesenden Athleten nahm ich meinen Slot freudestrahlend an. Ich fliege zu der Ironman Weltmeisterschaft 2022 nach Hawaii! Unglaublich! Meine Kreditkartendaten für das Startgeld von rund 1.200 Euro herauszugeben, tat dann überhaupt nicht weh. Ich habe auch heute noch nur Glücksgefühle.

Ich danke meinem Onlinetrainer Daniel Unger, Weltmeister auf der Triathlon Kurzstrecke von 2007, für die erfolgreiche Vorbereitung mit auf mich zugeschnittenen Trainingsplänen und Hannes Hawaii Tours für die hervorragende Betreuung während meines Aufenthalts auf Lanzarote. Alles organisatorische wurde mir von diesem Reiseveranstalter abgenommen, sodass ich mich ausschließlich auf meinen Wettkampf konzentrieren konnte.

Jetzt gilt es, am 08. Oktober 2022 den Ironman auf Hawaii erfolgreich ins Ziel zu bringen. Weitere vier Monate hartes Training stehen an.

