

## Ironmanimpressionen

Erlebnisbericht der Iron(Wo)man-Newcomerin Sanna Almstedt

Wie war ich froh, dass an diesem für mich sehr besonderen Tag meines ersten Ironman sich die Hitze des wohl heissesten Tages am Tag davor über Nacht durch ein Gewitter wenigstens am Morgen während des Schwimmens und auch bei den 186 km auf dem Rad soweit abgekühlt hatte, dass man nicht schon völlig ausgedörrt bei der Marathondistanz ankam, sondern erst bei diesem gegrillt wurde!

Nachdem ich das Schwimmen überlebt hatte, genauer gesagt das Angestrampelt werden von den 2000 Mitstreitern, war ich froh nach 1.19 h wieder taumelnd an Land zu steigen. Ich hatte noch nie zuvor die gesamte Strecke von 3,8 km im Training geschwommen und fand das auch schon ohne Ironman drumherum nicht zu bewältigen!

Als ich dann allerhand Sand mit in meine Radschuhe genommen hatte stiess ich sofort beim Schieben aus der Wechselzone auf das nächste Problem, das es während des etwas über 5.30 h dauernden Radelns zu bewältigen galt: Ich hatte eine neue Flasche im Gebrauch, deren genaue Verwendung sich mir zuvor nicht erschlossen hatte, mir jedoch in dem Moment, als mir der erste Grapefruitspritzer in die Augen ätzte, schlagartig klar wurde. Ich hatte ein schwammähnliches Utensil nicht auf die Flasche gesteckt und so musste ich immer in Deckung gehen um nicht gut die Hälfte meines Grapefruitgebräus in die Augen zu träufeln! Nun, nachdem ich mich in diese Deckungsarbeit eingenistet hatte lief das Rennen sehr gut und wurde nur durch eine lästige Pinkelunterbrechung gestört, bei der ich fast von den Kampfrichtern erwischt wurde, da ich meine Nothdurft nicht mehr länger aufhalten konnte und ich es nicht bis zur nächsten Verpflegungsstation aushalten konnte. Ich habe mir die Zeit neben dem Strampeln mit exakter Flüssigkeits- und Futteraufnahme nach der Uhr vertrieben, meine verschiedenen Gebräue (Wasser mit Mikromineralien aus den Rocky Mountains, Wasser mit Concentrates, das sind Mineralien aus dem Salzsee, Grapefruitsaft und einen Bottich mit Wasser in dem die Supergreens, ein spezielles Grassaftpulver und die Ph-Tropfen von Dr. Young, Forscher der neuen Biologie gelöst wurden) aufgeschlürft, Wakamealgen zum Salztanken gelutscht und Fruchtkugeln und Datteln eingeworfen um die wegbrennenden Kalorien wieder nachzuschieben.

Die 186 km kamen mir fast ein bisschen zu kurz vor!!

Dann jedoch erwartete mich beim Laufen erwartungsgemäss die unglaubliche Anforderung mich auf meinen zwei Beinen nicht nur halten zu müssen sondern irgendwie fortzubewegen, was nach so langer Zeit auf dem Radbock erstmal schon eine Schwierigkeit für mich darstellte, ausserdem hatte ich von dem eingeschaufelten Sand nach dem Schwimmen bereits Blasenansätze und da ich aus anatomischen Gegebenheiten immer schief auf dem Sattel sitze, war mein Rücken so verzogen, dass das aufrechte Stehen und Laufen erst nach etwa zehn Kilometern wieder vollends möglich war und anfang rund zu werden, nur dann wollte mein Magen nichts mehr und ich musste ihn ständig überreden, dass er wenigstens noch etwas Wasser zulies und so ging ich langsam aber sichtbar ein, wurde langsamer und hatte dann von den ausgetrockneten Schleimhäuten und der superschlechten Frankfurter Luft in der letzten Runde (10 km) über etwa einen Kilometer einen gewaltigen Hustenanfall, der mich fast dazu brachte zu gehen. Aber, als auch diese Hürde genommen war sprintete ich schliesslich ohne auch nur einen Meter gegangen zu sein noch an ein paar Mitkämpferinnen vorbei und kam nach einem in 4.04 h gelaufenen Marathon in einer Gesamtzeit von 11.08 h selig ins Ziel und freute mich, dass ich trotz rückblickend zu wenigem Training eine gute Zeit und Platzierung erreichen konnte und vielleicht klappt es ja mit ein wenig gezieltem Training im nächsten Jahr die Qualifikation für die Weltmeisterschaft in Hawaii zu erlangen...Die Erfahrung so eine gewaltige Strecke hinter mich bringen zu können stärkte mich nun auch für das kommende Deutschlandlaufprojekt und ich freue mich auf die kommenden Herausforderungen, die jetzt nicht nur darin bestehen an 17 aufeinanderfolgenden Tagen im Schnitt über 70 km zu laufen, sondern auch noch an jedem Abend einen Vortrag über gesunde, genesungsfördernde Lebensweise zu halten und dabei durch den Verkauf von frisch gepressten Biosäften und Smoothies, die ich mit den Supergeräten von Keimling herstellen werde, Spenden für die Kinderhilfsorganisation „Plan International“ zu sammeln.

Ich danke allen für die bisherige Unterstützung: Auf das das Projekt, das mit Film, Fotos und Audioaufnahmen dokumentiert wird gelingen möge!