



„The toughest Ironman of the world“  
Lavaberge, Wind und Hitze sind bei dieser Langdistanz die stärksten Gegner und machen dieses Rennen zum härtesten der weltweiten Ironmanserie.

### 1. Tag, So. 17. Mai, noch 6 Tage:

Langer Flug von Berlin über Madrid nach Lanzarote. Nun wissen wir auch, dass es bei Iberia nichts zu Essen und Trinken gibt, zusätzlich zu der extrem engen Bestuhlung. Man kann sich zwar an Bord etwas kaufen, jedoch zu utopischen Preisen. Naja, so müssen wir in Madrid zu den Kollegen einer bekannten Gastronomiekette gehen. Zum Glück ist unser Organismus daran schon gewöhnt. Zumindest die Vorbereitung in dieser Hinsicht war optimal. Die Beine sind bei Ankunft ganz schön schwer, aber zumindest das Gepäck ist komplett da. Im Hotel angekommen, richten wir uns in unserem großzügigen Appartement mit Küche, Bad, zwei Zimmern und Balkon erst einmal ein (ein Supermarkt ist direkt um die Ecke), bauen die Räder auf und erkunden die Umgebung. Die Laufstrecke führt direkt vor dem Hotel vorbei. Ob das von Vorteil ist, wird sich nächsten Samstag



wird sich nächsten Samstag zeigen. Ansonsten ist das Wetter mit 25°C sehr schön, aber mit heftigem Wind: 40 km/h, Stärke 5, hoffentlich wird das noch weniger...

zeigen. Ansonsten ist das Wetter mit 25°C sehr schön, aber mit heftigem Wind: 40 km/h, Stärke 5, hoffentlich wird das noch weniger...



Bilder: Unser Hotel von Innen und Außen

### 2. Tag, Mo. 18. Mai, noch 5 Tage:

Erste gute Nachricht, der Wind hat nachgelassen!! Zunächst ein gemütliches Frühstück, schließlich haben wir ja Urlaub. Danach geht es ab zur Schwimmstrecke. Der neue Neo schwimmt sich wirklich super, fast wie von alleine. Leider kommt Nanas Neo erst heute Nachmittag hier an. Nach knapp 30 min. reicht es uns, mehr muss jetzt nicht mehr sein. Das Wasser ist sehr klar, allerdings muss man mit Wellen und Strömung klar kommen. Der Wind frischt schon wieder kräftig auf. Also erst einmal nach Hause, kurze Kaffeepause und dann noch mal die Räder ausprobieren. Dafür wollen wir die ersten Kilometer der Radstrecke fahren. Dann wird es lustig. Gegen den Wind mit 10km/h, wenn die Böen von der Seite kommen, kann man nicht mehr auf dem Aerobar liegen.

## Tagebuch Ironman Lanzarote 23.05.2009 von Nana und Bertram



Bilder: Schwimmtraining auf der Ironman Wettkampfstrecke, der Weg vom Wasser über den Strand ist weit...

Nana ist damit beschäftigt, nicht von der Strasse gepustet zu werden. Fast will sie wieder umkehren, „reicht, wenn ich mir das Stürzen für den Wettkampftag aufspare.“ Sie überlegt, ob sie den Aerolenker ganz abmontiert... Nun ja, mittlerweile sind es auch 6 Windstärken mit heftigen Böen. Wir fahren die ersten 15 km der Wettkampfstrecke hin und zurück, danach haben wir bereits 400 Höhenmeter, aber die Berge sind weit weniger schlimm als der Wind. Zurück im Hotel beruhigen uns unsere Guides, so schlimm wird es nur im heftigsten Fall. Der Wetterbericht verspricht eine Besserung „nur“ noch 25 km/h Wind (zum Vergleich, das waren die Spitzentage in Mallorca). Aber alles besser als heute. Nach dem Radeln kommt Nanas Neo an. Vielen Dank an Rüdiger von Orbea...



Bilder: Einrollen auf Lanzarote, zum Glück sieht man hier den Wind nicht...

### 3. Tag, Di. 19. Mai noch 4 Tage:



Morgens laufen wir die Laufstrecke ab. Es handelt sich um eine 5,3 km-Wendepunktstrecke. Vom Hotel bis zu Wechselzone sind es etwa 3,5 km. Entgegen unseren Erwartungen ist die Strecke ganz schön wellig, vor allem ein paar kurze giftige Anstiege. Wenn man nur einmal rüber muss, kein Problem, aber am Samstag geht es da 8x lang. Ach ja, morgens ist der Wind noch erträglich, zum Mittag frischt er Wind wieder merklich auf, aber besser als am Montag. Gegen Nachmittag kommen die meisten anderen Athleten aus der Hannes Hawaii Tours Gruppe, u. a. auch einer der Favoriten, Stephan Vuckovic, hier an. Langsam entwickelt sich die typische Ironman-Stimmung.

**4. Tag, Mi. 20. Mai noch 3 Tage:**

Wie geplant stehen wir um 7 Uhr auf, um uns mit dem Shuttle-Bus zur offiziellen Schwimmstrecke fahren zu lassen. Dort schwimmen wir noch einmal rund 20 min. Nana nun mit dem neuen Neo, ein Unterschied wie Tag und Nacht zum alten Ding von Montag. Jetzt schwimmt sie locker mit den anderen mit, war wohl doch mal Zeit für einen Materialwechsel. Zurück im Hotel gibt es Frühstück. Danach kurzer Sektempfang von Hannes mit den generellen Infos für die nächsten Tage und kurzes Sonnenbad zum Vorbräunen der Schultern. Um 15 Uhr fahren wir im Bus die Radstrecke ab. Sicherlich wäre es von Vorteil gewesen, hier im Frühjahr schon mal im Trainingslager die Strecke mit dem Rad gefahren zu sein. Aber das ging bei uns leider beruflich nicht zusammen. Landschaftlich ist die Radstrecke von Lavawüsten und Vulkankratern geprägt. Wirklich flach ist es nirgends, also ein steter Wechsel zwischen auf und ab. Insgesamt 2550 Höhenmeter verteilen sich nahezu gleichmäßig über die ganze Strecke. Die Steigungen sind eher moderat, auch enge Kurven gibt es abgesehen von einer Abfahrt in Serpentinaen kaum. Insgesamt wirkt es gut fahrbar, wenn da nicht die Unbekannte Wind wäre, die kann die Strecke zur Hölle machen, denn windgeschützt ist es nirgends. Heute allerdings zeigt sich Lanzarote von der schönsten Seite, 25 Grad und kaum Wind. Aber wie sagt Hannes so schön: „Wir heben den Wind für Samstag auf, jeder, der hier startet, hat richtig harte Bedingungen verdient. Ihr wusstet ja worauf Ihr Euch einlasst...“



Bilder: Impressionen von der Radstrecke, hier geht's am Samstag lang...

**5. Tag, Do. 21. Mai noch 2 Tage:**

Nach dem Frühstück gehen wir noch einmal für eine halbe Stunde radfahren, nur um die aufkeimende Nervosität zu bekämpfen. Der Wind ist schwächer als am Montag, dafür merkt man jetzt die Berge deutlich mehr. Nach einer kurzen Pause geht es in den Club LaSanta (einmal quer über die Insel) zur Abholung der Startunterlagen und WK-Besprechung. Die IM Messe ist mit ein paar Zelten ziemlich enttäuschend, auf die Pasta Party verzichten wir lieber und fahren zurück zum Hotel.

**Tagebuch Ironman Lanzarote 23.05.2009**  
von Nana und Bertram



Bilder: (1) Registrierung, (2+3) Wettkampfbesprechung, (4) Messe

**6. Tag, Fr. 22. Mai noch 1 Tag:**

Vor dem Frühstück laufen wir noch einmal 20 min. Unsere Beine fühlen sich ziemlich schwer an. Hoffentlich wird das morgen besser. Den Rest des Tages ruhen wir uns aus, bis wir am Nachmittag zum Rad-Check-In fahren. Nun sehen wir das erste Mal die Wechselzone. Allein der Weg vom Wasser bis zu den Wechselbeuteln ist bestimmt 300 m lang. Auch die Strecke vom Wechselzelt bis zum Ausgang ist ähnlich lang. Das werden wohl ziemlich lange Wechselzeiten, unter 5 min je Wechsel wird da wohl kaum was zu machen sein. Naja, wenigstens unsere Räder stehen relativ weit vorne, dann muss man nicht so weit schieben. Der Wind hat übrigens wieder zugenommen, Hannes hatte es ja versprochen.



Bilder: (1) Eingang Wechselzone, (2) Ziel

**Tagebuch Ironman Lanzarote 23.05.2009**  
von Nana und Bertram



Bilder: (1) Weg vom Strand zur Wechselzone, (2) Nana beim Beutelcheck, (3) Beide am Rad, (4) Bertram mit Iris, (5+6) Wechselzone

**7. Tag, Sa. 23. Mai, Raceday:**

Der Wecker klingelt um 4:15 Uhr. Bertram glaubt, er sei um 4:14 eingeschlafen. Ein Blick aus dem Fenster macht klar, dass es kein leichter Tag werden wird, es hat Wind (5-6 Windstärken, in Böen bis zu 6)! Wir ziehen die Wettkampfsachen an und gehen zum Frühstück, doch mehr als ein Brötchen und ein Kaffee geht jetzt eh nicht mehr. Wir lassen uns zum Start fahren und bereiten alles vor. Der Start

## Tagebuch Ironman Lanzarote 23.05.2009 von Nana und Bertram

---

ist um 7 Uhr vom Strand, leider stehen wir weit hinten und es kommt wie es kommen muss. 1400 Athleten stürmen ins Wasser und müssen nach 170 m nach links um eine Boje abbiegen. Wir beide fühlen uns auf der ersten der zwei Runden wie in der Waschmaschine.



Bilder: Schwimmstart Ironman Lanzarote 2009, 7:00

Bertram kann sich leider nicht richtig frei schwimmen. Nana geht den langen Weg über Außen. Naja egal, der Tag ist noch lang und wird nicht beim Schwimmen entschieden. Auf dem Rückweg zum Wendepunkt haben wir eine kräftige Gegenströmung. Nach einer Runde ist ein kurzer Landgang zu absolvieren, endlich kann man diesen Salzgeschmack loswerden, Bertram ist bei 32 min dort, Nana bei 34, eigentlich wollten wir schneller sein. Daher versuchen wir das Tempo etwas anzuziehen, aber die verlorene Zeit ist nicht mehr aufzuholen. Die zweite Runde läuft bei Bertram besser. Allerdings merkt Nana schon jetzt ihren wund geschuerten Nacken und kann kaum noch nach vorne schauen. Nach 1:02 bzw. 1:09 kommen wir dann aus dem Wasser, zwar eigentlich nicht das, was wir können, aber auch die Leute vorne sind 2 bis 3 min. langsamer als normal, lag wohl an der Strömung.



Nun Neo aus und aufs Rad. Der Wind bläst kräftig, auch die Hügel fühlen sich höher an als noch an den Tagen zuvor. Die ersten 40 km bis El Golfo sind eher einfach bis es dann in die Steigungen der Feuerberge hineingeht. Aber der Wind bläst ohne Gnade, bis Kilometer 120 fast ausschließlich von vorne, wenn er von der Seite kommt, muss man aus dem Aero-Bar, um nicht abgeräumt zu werden. Zum Teil fahren wir nur 10 km/h, aber auch die Leute um uns herum quälen sich. Insgesamt lassen wir es eher etwas ruhiger angehen, da wir die Mahnungen unserer Betreuer noch in den Ohren haben „überzockt bloß nicht schon auf der ersten Hälfte...“. Die beiden steilsten Anstiege sind bei Haria und bei Mirador

del Rio und liegen genau im Wind. Wir müssen die Aussage von Mittwoch zu den Steigungen revidieren, sie sind doch nicht moderat, sondern hammerhart. Wir sehen Leute im Wettkampf absteigen und schieben. Auch wir wünschen uns noch ein paar Gänge mehr. Aber danach geht es erst einmal bergab und zwar mit Rückenwind. Schön zum Erholen, jetzt liegt nur noch eine Steigung von 500 Höhenmetern vor uns.

## Tagebuch Ironman Lanzarote 23.05.2009 von Nana und Bertram



Die Hochrechnung nach den Kilometerschildern macht zufrieden. Bertram ist auf einem 5:40er Radsplit unterwegs, Nana auf einen 6:35 h. Doch dann geht es bei Nazareth wieder rechts herum in den Wind und hinzu kommt schlechter Straßenbelag. So war es vor ein paar Jahren fast überall auf der Insel. Doch auch so erreichen wir die Kilometerschilder 155, 165, 175, doch halt, von hier aus sind wir doch noch 20 min mit dem Bus nach Hause gefahren. So sollte sich rausstellen, dass die Kilometerschilder 25 km zu früh gestellt wurden, wirklich absolut unprofessionell. Hätten wir das gewusst, so hätten wir mehr Gas gegeben, Bertram wäre gerne unter 6,



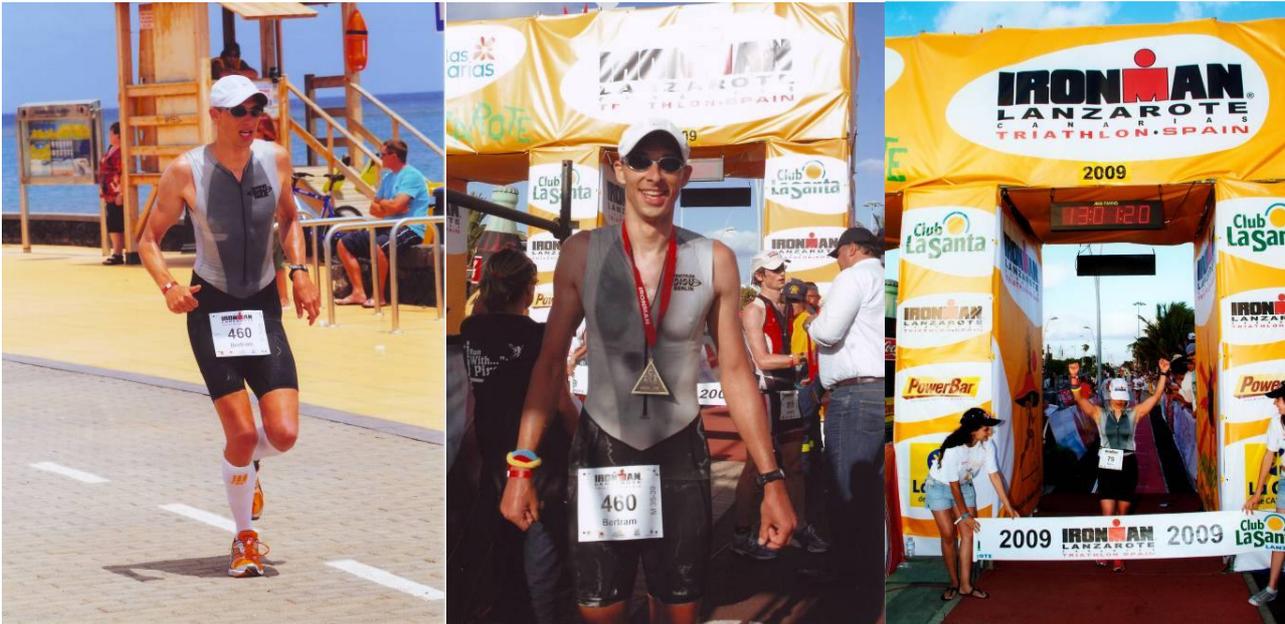
Nana unter 7 Stunden geblieben. So erreichen wir in 6:05 h bzw. 7:12 h den 2. Wechsel.



Bilder: Einfahrt in die Wechselzone, mit zugegeben etwas angespannten Gesichtszügen

Da wir in der Vorbereitung wie schon sooft nicht das gewünschte Laufpensum abgespult haben, entschließen wir uns, konservativ anzugehen. Bertram startet mit einem 5:45er Schnitt, um zu prüfen, wie es geht. Ziel ist ein Marathon in der Region um 4 Stunden. Nanas Ziel ist ein 6:00er Schnitt. Doch bereits beim Loslaufen ist klar, dass die Radbelastung eine deutlich andere als in unseren andern Langdistanzen ist. Der starke Wind macht den Lauf nicht einfacher. Bis Kilometer 25 kann Bertram seinen Lauf relativ konstant durchziehen, dann muss er reduzieren. Nana zwickt zwischen Kilometer 33 und 37 der linke Oberschenkel. Wahrscheinlich bedingt durch starke Dehydratation, muss Bertram mehrfach die Dixies aufsuchen. Der Wind und die Sonne trocknen einen praktisch aus, und mit der Aufnahme von Flüssigkeit kommt der Magen nicht mehr nach. Irgendwann will der Kopf bei Bertram nicht mehr weiterlaufen. Beide fangen wir uns wieder und können die letzten 5,3 km ab dem letzten Wendepunkt das Lauftempo wieder erhöhen und beenden den Lauf erhobenen Hauptes und überglücklich. Insgesamt 11:37 für Bertram und 13:01 für Nana. Zeiten sind heute nebensächlich.

**Tagebuch Ironman Lanzarote 23.05.2009**  
 von Nana und Bertram

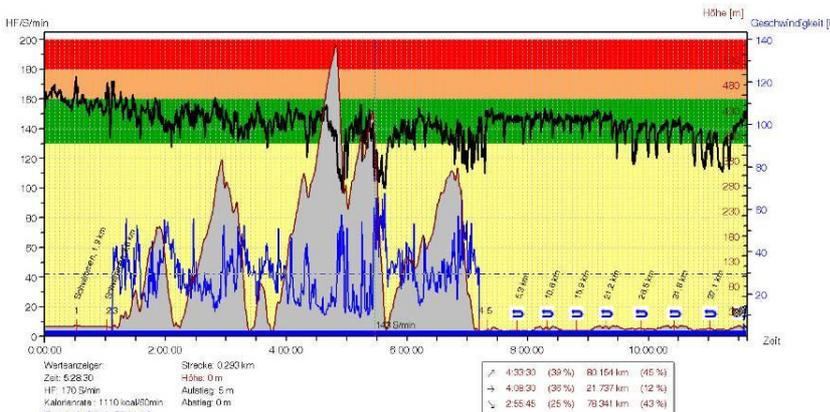


Bilder: Bertram beim Laufen und beide im Ziel

So hart hatten wir uns das nicht vorgestellt, aber der Ironman Lanzarote hat sicherlich den Titel „toughest Ironman Race on Earth“ verdient. Direkt nach dem Rennen verkündet Bertram seinen Triathlon-Abschied. Nana hat Magenprobleme und bekommt vom Arzt zwei Infusionen, zwischen denen sich ihr Magen von den letzten Gels, Isogetränken und Colas befreit, packen die Sachen und radeln an der Laufstrecke entlang zurück zum Hotel. Natürlich besuchen wir noch die Gastronomiekette unseres Vertrauens, gute Ernährung ist ja schließlich wichtig...

**8. Tag, So. 24. Mai, the day after:**

Triathlonabschiedsgedanken nach dem Rennen kann es schon mal geben, Bertram nimmt das zurück. Alles tut weh (bis auf die Waden, die sind durch die Kniestrümpfe von CEP fast wie neu), aber wir sind stolz auf das Finish, insgesamt muss man hier auf Lanzarote je nach Wetterbedingungen mit einer bis eineinhalb Stunden mehr rechnen. Leicht waren die Bedingungen dieses Jahr nicht, sondern nach Hannes Urteil schwerer als sonst, und wenn man unsere zum Teil durchwachsene Vorbereitung, den kalten Winter mit Schnee und Eis im Januar und Februar mit einrechnet, so können wir absolut zufrieden sein. Natürlich kann man hier schneller sein, aber dann muss man die Radstrecke vorher im Trainingslager gefahren sein und gut über den Winter kommen. Ein paar mehr Radkilometer, ein 2. Trainingslager im Februar und vor allem mehr längere Läufe schaden sicherlich auch nichts. Aber mal ganz ehrlich, wir wollten den härtesten IM der Welt machen, darum waren wir hier und wir haben es geschafft! Eine Erfahrung, die uns keiner mehr nehmen kann, denn toll war es schon.



|           |  |         |            |                 |                                 |           |           |
|-----------|--|---------|------------|-----------------|---------------------------------|-----------|-----------|
| Person    | Bertram Teichner                                       | Datum   | 23.05.2009 | Herzfrequenz    | 145 / 175                       | Grenzen 1 | 180 - 180 |
| Einheit   | 23.05.2009 07:00                                       | Zeit    | 07:00:10   | Geschwindigkeit | 29,6 / 83,9                     | Grenzen 2 | 80 - 130  |
| Sportart  | WK Tria  | Dauer   | 11:38:04.9 |                 |                                 | Grenzen 3 | 160 - 200 |
| Team      | Team Polar   | Strecke | 180.2 km   |                 |                                 |           |           |
| Anmerkung | Ironman Lanzarote: 1:02 Schwimmen, 6:05 Rad, 4:17 Lauf |         |            | Aufsteigend     | 2580                            |           |           |
|           |  |         |            | Auswahl         | 0:00:00 - 11:38:00 (11:38:00.0) |           |           |

## Tagebuch Ironman Lanzarote 23.05.2009

von Nana und Bertram



Bilder: Die Hannes Hawaii Tours Truppe. War echt ein witziger Haufen.

Morgens schauen wir in kleiner Gruppe der Slotvergabe im Club LaSanta zu, freuen uns mit Stephan Vuckovic und erwerben Fotos vom Wettkampf. Mittlerweile hat sich eine nette kleine Gruppe gebildet, mit der wir uns super verstehen, viele blöde Sprüche klopfen und gegenseitig unsere körperlichen Leiden klagen. Mittags geht's wieder zur Gastronomiekette unseres Vertrauens, und abends dann zur stimmungsvollen Siegerehrung in das Monumento al Campesino, eine von Cesar Manrique zum Bankettsaal ausdesignten Lavahöhle, wo unter ohrenbetäubenden spanischen Trommelklängen und spanischen Büffet Reden geschwungen werden und die Sieger geehrt werden. Am Einlass wird jedem persönlich die Hand vom Racedirector Kenneth Gasque geschüttelt, der bereits am Vortag direkt an der Ziellinie gratuliert hatte und sich dabei über Nanas „smiling face“ gefreut hatte. Nur zur Vollständigkeit, der Sieger Bert Jammaer kommt mit 8:54 ins Ziel, gefolgt von Stefan Vuckovic mit 8:57, alle mit Radzeiten über 5 h, die Beste Frau ist Bella Bayliss (ehemals Comerford) mit 9:54, alle sind nach dem Rennen total breit und humpeln teilweise stärker als wir.

### 9. Tag, Mo. 25. Mai, 2 days after:

Das erste Mal etwas ausschlafen, das tut gut. Dann hat Hannes einen Bus gemietet, damit wir uns das touristische Lanzarote anschauen können. Es geht in einen Teil der Lavahöhlen, die in 7 km Gesamtlänge unterirdisch verlaufen. Das kollektive Gehumpel und Gestöhne trägt sehr zum Amüsement der restlichen Touristen bei und erinnert laut Stephan an einen Kongress der Gehbehinderten. Und wo geht es im Anschluss hin? Na Ihr wisst schon und zu Eurer Info, auch die Pros lassen es sich hier nach dem Rennen gerne schmecken. Gut, dass der Laden nur 200 m von unserem Hotel entfernt ist.

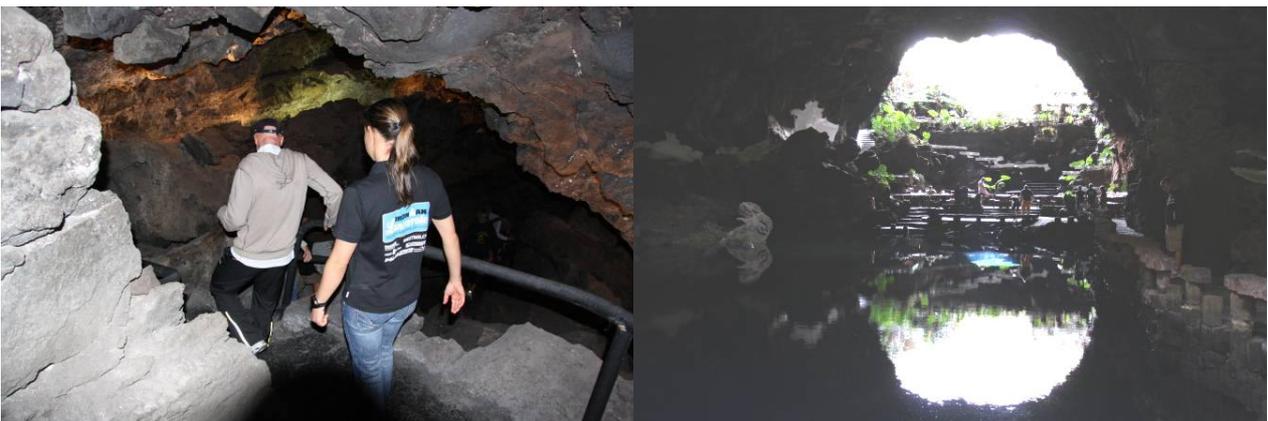


Bild: Nana und Stephan humpeln die Treppe runter...

### 10. Tag, Di. 26. Mai, 3 days after:

Gott sei Dank ist der Muskelkater am Dienstag Vergangenheit, sodass wir schmerzfrei unseren Rückflug antreten können. Noch etwas? Ach ja, Nanas Radkoffer ist nicht mit angekommen, was soll's!