Einmal Mond und zurück – Von den Höhen und Tiefen beim EmbrunMan

Inzwischen ist es ein paar Wochen her, dass ich bei der Langdistanz beim EmbrunMan das Ziel nicht erreicht habe und bei Laufkilometer 13 die Vernunft entschieden hat auszusteigen. Nach wie vor denke ich, dass es in diesem Moment die richtige Entscheidung war, trotzdem ist die Enttäuschung natürlich nach wie vor groß und aufgrund dessen die Motivation sich weiter mit diesem Tag auseinander zu setzen nur bedingt gegeben.

Auf der anderen Seite muss man jedoch festhalten, dass der EmbrunMan einfach ein unglaublich schönes Rennen ist, welches hierzulande vollkommen zu unrecht kaum auf der Triathlonlandkarte präsent ist. Zudem gehören auch die Niederlagen an schlechten Tagen zum Sport dazu. In Anbetracht der häufigen „Did not finish is not an option“ Einstellung ist es denk ich wichtig gerade auch diese Erfahrung weiterzugeben, gar nicht weil ich mich (auch nicht vor mir selbst) für irgendetwas rechtfertigen möchte, sondern weil leider viel zu oft in blindem Ehrgeiz die Signale des eigenen Körpers ignoriert werden. Genug Gründe also für eine kleine Mischung aus Wettkampfbeschreibung und Bericht nach dem Ganzen einleitenden Geschwafel.

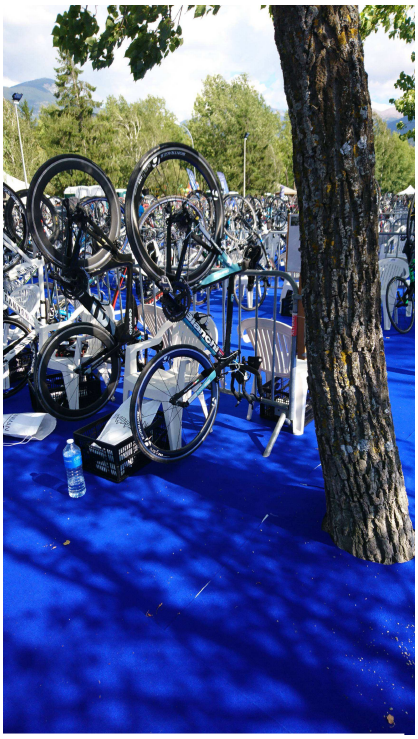
Blick über die Durance nach Embrun

Los geht’s:

Embrun? Wenn man Tour de France interessiert ist, hat man vllt schonmal davon gehört. Ansonsten wohl eher nicht. In der Tat findet in dieser Stadt in den französischen Seealpen einer der ältesten Triathlonwettbewerbe Europas statt, dieses Jahr bereits zum 34. Mal. Da dieser Wettkampf lokal organisiert wird und kein Ironman oder Challenge Label hinter dieser Veranstaltung steckt, bekommt das außerhalb von Frankreich nur kaum jemand mit. Die Stadt selbst liegt auf einem Felsplateau leicht oberhalb des Durance-Tals und des hier beginnenden Stausees „Lac de Serre-Ponçon“. Geschwommen wird beim Wettkampf dann in einem kleineren abgetrennten Badesee zu Fuße der

Stadt. Da die Stadt mitten in den Bergen liegt, gestaltet sich die Anreise über diverse Landstraßen entsprechend langwierig. Man bekommt hier jedoch schonmal einen guten Eindruck, was auf der Radstrecke mit ca. 3800 Höhenmetern noch auf einen warten wird: Eine wahnsinnig geile Landschaft! Bilder können diese Eindrucksvolle Kulisse nur Ansatzweise wiedergeben.

Das rund herum des Wettkampfes selbst ist wie man es kennt, nur halt entsprechend der ca. 1000 Starter etwas kleiner. In den Tagen vor der Langdistanz findet auch der französische Grand Prix auf der Sprintdistanz mit jeder Menge Zuschauern und einem internationalen Topfeld statt, sodass auch für etwas triathletische Unterhaltung während des Carboloadings gesorgt ist. Die Wettkampfbesprechung wird dann hauptsächlich auf Französisch vorgetragen, die wichtigsten Punkte werden zudem auf einer großen Leinwand grafisch und auch auf Englisch dargestellt. Auch mit mäßigem Französisch kommt man also über die Runden. Sofern sich etwas bemüht und sich für das schlechte Sprach-Performance entschuldigt wird einem sehr freundlich und hilfsbereit auch gern auch Englisch oder teilweise sogar auf Deutsch weitergeholfen.



Wechselzone mal anders

Bis zur erwähnten Wettkampfbesprechung lief also auch bei mir alles reibungslos. Ich hatte gut trainiert, gut gegessen, hatte mich noch 3 Tage von der (leicht regnerischen) Anreise erholt und sogar grob verstanden auf was man im Wettkampf so achten sollte. So stand ich dann am 15.8. noch im Dunklen kurz vor 6 an der Startlinie, während sich mein Fahrrad in der Wechselzone immernoch fragte, was hier eigentlich gerade schief läuft.

Schwimmen

Das Schwimmen findet in 2 Runden statt und ist, wie bei einem Massenstart zu erwarten, mit einem gewissen kuschelfaktor ausgestattet. Vielleicht hätte ich aber auch einfach nicht ganz innen schwimmen sollen. Nach der ersten halben Runde wurde es etwas ruhiger. Auch die Orientierung war kein Problem, da es bereits leicht dämmerte. Die Wassertemperatur war auch angenehm und so paddelte ich ganz gut dahin, bis ich mir nach ¾ der Schwimmstrecke überlegte, dass ich vor dem Start vielleicht doch ein Gel ganz gut gewesen wäre. Nja... etwas entspanntwe zu Ende geschwommen und in Wechselzone jetzt im Hellen erstmal irgendwie die Armlinge über die nassen Arme ... ziehen.

Rad

Auf der Radstrecke geht es nach einem gemütlichen Einfahren über ca. 400m in den ersten Anstieg des Tages, bei dem auch gleich mal das 30er Ritzel hinten zum Einsatz kam. Um die 400 Hm sind zunächst zu erklimmen, bis man sich oberhalb des Stausees auf der ersten 40km Runde befindet. An diesem Anstieg haben mich sicher an die 100 Athleten überholt, der Blick auf meine Pulsuhr

bestätigte aber, dass alles seine Richtigkeit hat. Weiter gehts mit der aufgehenden Sonne im Rücken leicht wellig knapp 20 km parallel zum Stausee mit immer wieder wunderschöner Aussicht auf denselben.

Aussicht von der ersten Schleife auf den Stausee

Danach kann man zwar theoretisch auch weiterhin den Stausee sehen, sollte auf der ersten längeren Abfahrt über eine kleine Nebenstraße aber lieber den Lenker festhalten und sich auf die Straße konzentrieren. „Unten“ angekommen geht es auf der Nationalstraße unter anderem über eine 1km lange Brücke über den Stausee zurück nach Embrun, natürlich nicht Flach, sondern wellig. Ab hier gings dann bei mir langsam nach vorn, unter anderem sicher deshalb, weil die meisten Athleten doch mit Rennrad unterwegs waren, während ich mit Zeitfahrrad + Aerohelm „All In“ gegangen bin. Das brachte ungemein viel auf den *hüstel* flacheren Abschnitten. In Embrun hatten sich ca bei km 40 nocheinmal diverse Zuschauer versammelt, bevor es dann weiter tendenziell Bergauf in Richtung Guillestre und Col d‘Izoard ging.

Mein Magen, welcher auf der ersten Schleife etwas unzufrieden mit dem ihm angebotenen (eigentlich getesteten) Riegel war beruhigte sich langsam wieder und ich konnte langsam wieder Energie aufnehmen, wobei ich mich jetzt auch planmäßig auf flüssiges beschränkte. Weitere konstante blieb es, dass ich in den Anstiegen kontrolliert fuhr und von diversen Athleten überholt wurde, während ich in den Abfahrten locker weitertretend wieder alles einsammelte. Gerade an den Anstiegen waren die Kontrahenten aber schon ordentlich am Kneten und Pumpen, sodass diese Situation wohl weniger auf „bergtauglicheres“ Material, als vielmehr auf unterschiedliche Einteilung der Kräfte zurückzuführen war. Auch die an den Rennrädern montierten Aufsätze wurden recht wenig genutzt. Also alles im grünen Bereich bei mir und peu a peu ging es mit dieser Taktik auch nach vorn während ich halbwegs konservativ fuhr.

Bei Guillestre verlässt man schließlich ungefähr bei Radkilometer 60 das Durance-Tal und der interessante Teil des Tages beginnt. Bis zur Spitze des Col d’Izoard auf 2360m warten rund 30km

Anstieg mit ca. 1500Hm. Dabei sind die ersten 20km entlang des Flusses Guil noch recht moderat bergauf. Auch hier muss man sich das vorankommen jedoch bereits erarbeiten, sodass ausreichend Potential besteht sich frühzeitig abzuschießen. Wie läufts bei Paul? Alles im Lot, Energie passt inzwischen, sobald es geht wird Auflieger gefahren, die Temperatur ist mit Einteiler + Armlingen auch angenehm, zumal es meist schattig ist.

Ab verlassen der Guil in Richtung Arvieux fängt jedoch der Ernst des Lebens an. Es wird zunehmend steiler, der Schatten weniger, die Sonne steht im Rücken und die Temperatur steigt. Auf dem Abschnitt zwischen Arvieux und Brunissard geht es 4 km fast geradeaus und während ich erstaunte Blicke ob meines Aerohelms bekomme, hab ich zum ersten mal an diesem Tag das Gefühl, dass mein Rücken gegrillt wird, während unterm Helm eigentlich alles im Rahmen ist. In meiner Umgebung bin ich wieder einmal mit Überzeugung der langsamste. In Brunissard bin ich auf 1700 Höhe dann doch komplett am Limit und versuche einfach nur noch mein 30er Ritzel im Kreis zu drehen. Ich leide vor mich hin und der Puls meint jedoch zur Überraschung weiterhin, dass alles im Rahmen ist. Nach Brunissard wird es in den beginnenden Kehren zwar nicht Flach, aber immerhin weniger Steil und vor allem wieder etwas schattiger. Zudem sinkt durch die Höhe auch langsam die Temperatur. Trotzdem wird es nicht wirklich leichter, da dafür die Luft dünner wird. Zumindest ist es jetzt anders hart. Immerhin ist es Landschaftlich schön, die meiste Zeit gucke ich aber einfach nach unten, penetrant weiter tretend und darauf wartend, dass ich halt irgendwann oben ankomme. Während man sich nun oeu a peu mehr in Richtung Mondlandschaft bewegt, ziehen nach Brunissard die Kilometermarkierungen der letzen 5km nur kleckerweise vorbei. Am Ende ist man dann aber doch überrascht, wenn man „plötzlich“ den Pass erreicht hat. Vor allem ist man jedoch erleichtert, weil man weiß, dass es jetzt erstmal 20km Bergab geht und auch im Anschluss tendenziell mehr Bergab als Bergauf gefahren wird.

Witzig, wenn man sich überlegt, dass ich zu diesem Zeitpunkt bereits 4h und 20 min auf dem Rad sitze. Woanders würde man sich zu diesem Zeitpunkt gedanklich so langsam aufs Laufen einstellen. In Embrun bedeutet es zumindest kilometertechnisch gerade einmal Halbzeit auf dem Rad, nachdem man zuletzt insgesamt 2h Bergauf gefahren ist. Zur Verpflegungsstation am Pass hatte ich mir nochmal einen Beutel mit neuer Energieflasche liefern lassen. Ruckzuck hatte ich diesen in der Hand. Kurz rüber zum Buffet und eine ganze Banane inhaliert, da ja auf der Abfahrt genug Zeit zum Verdauen ist und los gehts. Viele der Kontrahenten, welche mich zuvor am Berg überholt hatten und jetzt ersteinmal ausgiebig am Gipfelbuffet Brunchen überhole ich so im wahrsten Sinne des Wortes im Vorbeigehen.

Die Abfahrt nach Briançon ist ein Traum und gerade ohne Verkehr super fahrbar. Ich bin die meiste Zeit alleine und sammle gerade weiter unten dank Aeroposition weitere Athleten ein. Auch die extra montierten Swiss Stop Bremsbeläge funktionieren super und waren definitiv eine gute Investition. Da es selbst oben auf dem Izoard ca. 15 Grad hatte und weiterhin die Sonne scheint, ist die Abfahrt auch ohne Windweste gut auszuhalten und eher angenehm erfrischend.

Ab Briançon folgt man dann wieder der Durance Richtung Embrun, allerdings hauptsächlich über Nebenstraßen und nicht über die Nationalstraße, sodass es trotzdem nie langweilig wird und noch diverse kleinere Ansteige warten. Ab hier musste man auch ein wenig Verkehrstechnisch die Augen offen halten, da es halt in den Alpen nicht so viele Straßen gibt und man auch nicht die gesamte Region lahm legen kann. Die Posten an den vielen Kreisverkehren und Kreuzungen haben den

Verkehr aber super geregelt und auch die wenigen Autofahrer waren sehr rücksichtsvoll und sind teilweise sogar wiederholt rechts ran gefahren, wenn man in den Abfahrten schneller war.

Mir geht es zu diesem Zeitpunkt im Rennen super. Energetisch hat sich alles eingependelt und auch das konstante Pacing macht sich jetzt positiv bemerkbar. Ich werde an den Anstiegen nur noch selten überholt, während ich auf den flacheren Passagen weiter Meter mache. Es wird auch insgesamt etwas einsamer und es macht richtig Spaß die Strecke für sich zu haben. Kurz nach km 140 folgt noch einmal ein Anstieg, von dem im Netz diverse Horrorgeschichten zu lesen sind: „15%!“ „Nein, bestimmt 18-20%!“. In der Realität sind es laut Googlemaps (und meinem Empfinden) sind es im Schnitt knapp 12% auf 1,4km. Nach 140 km im Sattel ist sowas natürlich zäh, zumal der Anstieg schnurstracks geradeaus geht und (natürlich) in der prallen Sonne liegt. Wenn man sich bis hierher noch nicht zerlegt hat, kommt man aber auch diesen Anstieg gut hoch. Ein paar sadistische Zuschauer verirren sich ebenfalls hierher und feuern mit Startliste bewaffnet sogar persönlich mit Namen an. Linkerhand hat man hier eine wunderschöne Aussicht auf die Durance und auf das Tal.

Weiter gehts noch circa 30 km leicht wellig aber tendenziell Bergab Richtung Embrun. Ich bin weiterhin eher allein unterwegs. Wenn mir andere Athleten begegnen, kommen mir diese in der Regel von vorn entgegen. Was auch von vorn kommt ist der Wind. Weil die ganzen Berge ja nicht ausreichen, hat man spaßigerweise bedingt durch die Thermik morgens auf dem Weg in die Berge Gegenwind und nachmittags (bedingt durch die Thermik) auf dem Weg ins Tal hat man dann dafür Gegenwind. +1 für das Zeitfahrrad. Zeitlich liege ich nicht ganz in dem Bereich, den ich im Vorfeld für realistisch gehalten hatte. Obwohl ich mich weiter gut fühle, lass ich es auf dem Rückweg etwas lockerer angehen. In Embrun wartet schließlich noch eine letzte Gemeinheit und nein, es geht noch nicht um den Marathon.

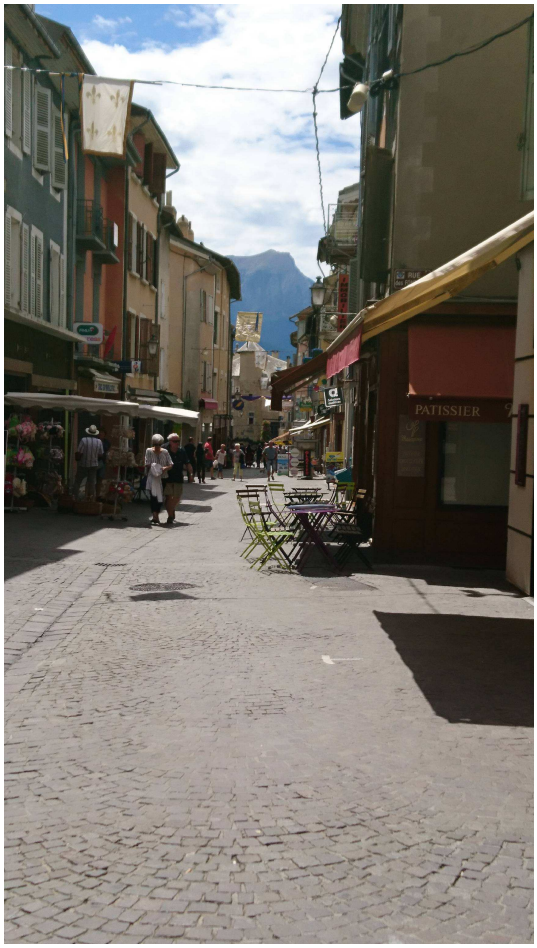
Um noch einmal die schöne Aussicht auf den Stausee genießen zu dürfen, geht es durch Embrun und für knapp 400 Hm in die Vertikale Richtung Chalvet. 6km mit knapp 6% im Schnitt bei km 175. Klingt erstmal nicht dramatisch und hey, Paul gehts ja super. Gerade aus Embrun raus gibts dann aber doch ein zwei steilere Rampen, die Sonne scheint mal wieder auf den Pelz (es ist 14.30 Uhr), durch die umstehenden Häuser gibts blöderweise gerade hier keinen kühlenden Wind und ich werde einfach nur getostet. Auch weiter oben außerhalb des Ortes befindet man sich im Windschatten des Berges, sodass es für mich ein elendiger Anstieg wird, obwohl ich hier 3 Tage vorher bereits getestet hatte. Zudem bekomme ich das Verlangen nach etwas salzigem. Die aufmunternden Worte der Franzosen am Streckenrand bewegen mich irgendwie nach oben. An einer Stelle wurde per Walkie Talkie per Funk die Startnummer weitergegeben und auf einmal ruft eine Kehre weiter jemand (für mich total aus dem nichts): „Bon courage Paul! Allez, Allez!“. Mega geil!

Oben am Berg lasse ich mir Iso geben, in der Hoffnung dass es gegen das Salzproblem hilft und begebe mich in die letzte und auch schlechteste Abfahrt des Tages. Als ich in die Wechselzone Rolle bin ich komplett paniert. Der Gartenstuhl auf den man sich lieber niemals setzen sollte? Erstmal rauf da, schließlich hab ich die Poleposition direkt im Schatten unter nem schönen Bäumchen.

Letzte Abfahrt der Radstrecke zurück nach Embrun

Lauf

Nach 1-2 Minuten zusätzlicher Entspannung bin ich dann doch losgetrabt und es war einfach mies. Mir war schlecht und viel zu warm. Die Laufstrecke führt zunächst auf einem idyllischen Damm zwischen Fluss und Badesee relativ flach zu einem westlichen Wendepunkt und wieder zurück, weiter am Fluss entlang und dann vom Fluss weg ca. 80-100 Hm hinauf in die Altstadt von Embrun. Vor dem Anstieg hab ich am Toilettenhäuschen bei km 3 zum ersten mal Rast gemacht und mir an dem Waschtrog davor kaltes Wasser über den Kopf laufen lassen, da Schwämme und Co. Nicht gegen das Hitzegefühl halfen, obwohl die Sonne langsam hinter den Wolken verschwand. Danach ging es etwas besser und ich wanderte den Anstieg in die Stadt, wo ich dann zunächst wieder eine laufähnliche Bewegung exerzierte. Die ganz großen Stimmungsnester sucht man auch auf der Laufstrecke vergeblich, trotzdem stehen überall vereinzelt Leute die dafür aber wirklich jeden Athleten einzeln anfeuern und Mut zu sprechen. Keine Ahnung wie oft ich mich an diesem Tag allein dafür (auch mit einem lächeln ;)) bedankt habe. In der Altstadt saß auch eine ältere Dame mit Startliste auf dem Balkon und ruft auf einmal von oben: „Allez Paul!“ So mies es mir geht, so toll und speziell und vor allem persönlich, herzlich und ernst gemeint ist die Stimmung an der Strecke.



Ruhe vor dem Sturm auf der Laufstrecke durch die Altstadt

Aus der Stadt raus geht es auf der anderen Seite wieder Bergab, parallel im Tal zurück. Hier began für mich dann wirklich der Wandertag. Musklulär ging es mir recht gut, aber da mir immernoch schlecht war, konnte ich halt kaum noch Energie aufnehmen, was sich langsam bemerkbar machte. Zudem hing die Pampe im Magen fest, was an sich in Kombination mit dem Hitzegefühl (trotz inzwischen bewölktem Himmel) dafür gesprochen hätte erstmal nur Wasser zu trinken. Auf der anderen Seite hatte ich ja vorher schon das Gefühl zu wenig Salz zu haben, sodass nur Wasser auf Dauer auch zu gefährlich geworden wäre. Alles mit Salz vertrug sich aber wieder nicht mit meiner Übelkeit. Also wenig Wasser und weiter schlendernd zurück zum Fluss und Richtung zweitem östlichen Wendepunkt/-schleife. Ab und an mal kurz traben. Der Rückweg von der Wendeschleife führt dann knapp 3km direkt am Fluss entlang bis zur Wechselzone. Wenn man eigentlich nur noch geht, zieht sich das ziemlich. Aber immerhin kommt man nochmal am Waschtrog vorbei. Als ich dort so nach Erfrischung suchend leicht schwindelig stand, sprach mich bereits eine Helferin an, ob es mir gut geht. Nicht unbedingt positiv, wenn man bedenkt, dass beim Lauf auf einer Langdistanz so ziemlich alle mies aussehen. Positiv, dass es immerhin noch für das teilweise verstehen der französischen Sprache gereicht hat. Ich habe mich nach einem Moment aber wieder etwas gefangen und wanderte weiter.

Bis hierhin hatte der Kopf gesagt: „Egal, dann wanderste halt ins Ziel, dafür reicht die Zeit locker aus!“ Jetzt meldete sich jedoch langsam der Verstand. Obwohl ich so ziemlich alles probiert hatte und nun schon am Wandern war ging es mir immer schlechter und es schien auch nur noch eine Frage Zeit bis der Kreislauf dann doch komplett wegklappt. Einzig in den See gehen und mal komplett runter kühlen schien mir noch grundsätzlich noch eine Lösung. Aber so blöd es klingt, bewusst eine Disqualifikation für das Verlassen der Strecke und nicht einhalten der Regeln zu riskieren bzw. bewusst in Kauf zu nehmen, weil ich in diesem Moment dem Rennen einfach nicht gewachsen war schien mir weder fair noch sportlich. Also entschied der Verstand, dass weitere 2 Runden mit insgesamt 28km alles andere als eine Weise Entscheidung wären und wohl eher im Krankenhaus als im Ziel enden würden.

Nach dem Rennen

Insgesamt hat es dann noch knapp 2 Stunden gedauert mit zunächst nur sitzen, dann in den See stellen, Massage ect. bis ich bezüglich Kreislauf und Magen wieder halbwegs auf dem Damm war. Da Robert, ein weiterer deutscher Athlet den ich kennen lernen durfte, noch auf der Strecke war, habe ich mit seiner Frau Nicole und seinem Kumpel Patrick noch auf den Zieleinlauf gewartet um zum Finish seiner ersten Langdistanz zu gratulieren.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch einmal für meine späte Rückmeldung beim Rest der Welt entschuldigen! Ich hab erst auf dem Zeltplatz wieder Internet gehabt und die ganzen Nachrichten gelesen (und dann auch beantwortet). Vorher war ich zunächst eine Ganze Weile wie beschrieben im „Überlebensmodus“ und auch danach herrschte noch ein ganze Weile ziemliche Leere in meinem Kopf, der sich erst mit Eintritt in den W-Lan Bereich wieder mit der Welt verknüpft hat.

Resume

Wenn man keinen Wert auf Ironman Image, eine neue Bestzeit oder ein riesiges Buffet im Ziel legt, dafür aber eine Herausforderung/ Langdistanz mit etwas Abenteuercharakter sucht, wo allein das Ankommen im Mittelpunkt steht, dann ist Embrun auf jeden Fall eine Überlegung Wert. Sofern man von seinem Rennen nicht total enttäuscht ist, bietet sich die Region auch super für einen anschließenden Urlaub an. Für mich war es halt leider einfach nicht „der Tag“, trotzdem denke ich, dass man mit einer normalen seriösen Langdistanzvorbereitung die Strecke meistern kann. Von anderen Berichten und utopischen Höhenmetern und Steigungswerten sollte man sich nicht verunsichern lassen. So depressiv sich mein Bericht vielleicht stellenweise liest, so geil ist es allein den Col d'Izoard im Wettkampf hochzufahren, während überall noch die Aufschriften von der Tour auf der Straße zu lesen sind.

Beim Material ist das Zeitfahrrad im Vorteil, sofern man ordentliche Bremsbeläge montiert und eine vernünftige Bremsen-Laufradkombination hat. Wenn man sich bremstechnisch mit dem Zeitfahrrad nicht wohl fühlt lohnt sich aber zumindest ein Aufsatz am Rennrad sowie die Benutzung desselben. Auch die Kleiderwahl sollte man etwas überdenken, da es auf dem Izoard ungefähr 15 grad kühler als im Tal ist und es dort ggf. auch im Sommer Schneeregen geben kann. Trotzdem ist Aerodynamik auf den vielen flacheren Abschnitten Trumpf!

Ob und wann ich selber wieder eine Langdistanz mache weiß ich momentan noch nicht. Die Motivation ist gerade nicht allzu groß, die Enttäuschung umso größer. Am Sonntag nach Embrun war ich bereits wieder bei einem Sprint am Start der recht gut lief und einfach Spaß gemacht hat. Irgendwann werde/muss ich aber definitiv nochmal Urlaub in Frankreich machen ;)