Norseman Xtreme Triathlon

Am Samstag, den 9. August um 5 Uhr morgens startete ich mit 180 weiteren Athleten beim 6. Norseman Xtreme Triathlon. Bei dieser Langdistanz über 5500 Hm (ca. 3500 Rad / 1500 Lauf) kommt es für mich nicht auf die Zeit an, sondern hier zählt nur, das Ziel auf dem Gipfel (Gaustatoppen) zu erreichen und das begehrte schwarze Finisher Shirt zu bekommen.

Um 2 Uhr morgens klingelte der Wecker und ich frühstückte mein selbstgebackenes Müsli, dann schlief ich weiter, bis ich endgültig um viertel vor 3 Uhr aufstand. Ich schlüpfte gleich in meinen Neoprenanzug und fuhr so zur Wechselzone in Eidfjord, um dort mein Rad usw. für den 1. Wechsel vorzubereiten. Dort wartete auch schon die Fähre, mit der wir zum Start gebracht wurden. Leider war das Wetter nicht so schön wie am Tag zuvor, über dem Fjord hingen tiefe schwarze Wolken und da fing es auch schon zu tröpfeln an. In der Morgendämmerung mit den eingenebelten Felswänden herrschte eine etwas gespenstische Stimmung.

Pünktlich um 4 Uhr fuhren wir in Richtung Nordsee, bis wir den Startpunkt erreichten. Es war schon eine kurze Überwindung notwendig, um hier einige Meter runter in das kalte, glasklare, 400 m tiefe Wasser zu springen! Aber was soll's, ich war ja wenigstens nicht allein.

Schwimmen

Um 5 Uhr ertönte das Schiffshorn, das den Start signalisierte und da ging es auch schon los. Hier gab es kein Gedränge, so dass ich gut weg kam, aber es herrschte eine raue See. Nach den ersten Kilometern lief mir immer wieder Wasser in die Schwimmbrille, wahrscheinlich war es der auch zu kalt! Dann rutschte mein rechter Neoprensocken ständig runter, bis ich ihn dann auszog und in den Anzug stopfte. Es hat sich mal wieder bestätigt, dass man nichts „Neues“ beim Wettkampf testen soll! Ich fühlte mich sonst ganz gut beim Schwimmen, nur im letzten Stück konnte ich das Boot, das es zu umschwimmen galt, lange nicht erkennen. Das war aber auch kein Wunder, denn es war sehr klein und hatte keinen Mast. Endlich war ich auf den letzten Metern und schon krabbelte ich aus dem kalten Wasser. Als ich hörte, dass ich ca.1:45 h brauchte, war ich schon etwas verwundert. Ich zog mich komplett um, aber als ich gerade rennfertig die Wechselzone verlassen wollte, merkte ich, dass der Hinterreifen platt war. Also hieß es erst mal den Schlauch wechseln! War übrigens mein erster Platten in einem Rennen.

Radfahren

Um 6:49 Uhr begab ich mich mit Regenjacke (es war immer noch sehr nasskalt) auf die Radstrecke. Es ging zuerst 1200 Hm hinauf, teilweise auf der alten Passstraße, die nicht gerade in einem guten Zustand war. In den Tunnels konnte man vor Dunkelheit nicht sehen, ob gerade ein Loch oder ein Stein vor einem auftauchte, was nicht gerade angenehm war. Oben angekommen, wurde es erst richtig kalt, der Wind pfiff und teilweise nieselte es. Ich spürte meine Zehen nicht mehr und als die Straße auch noch richtig nass wurde, zog ich meine Winterüberziehschuhe und die Beinlinge an. So hatte ich mir das eigentlich nicht vorgestellt. Ich dachte daran, wie warm es doch gestern noch war. Bei Kilometer 40 erreichte ich den höchsten Punkt (1300 Hm) der Strecke im kleinen Ort Dyranut. Jetzt waren noch 4 Bergpässe vor mir, aber erst musste ich ca. 50 km über das Hardanger Mountain Plateau, welcher der schnellste Teil der Strecke war. Nach Geilo kamen die nächsten 45 km immer wieder Pässe bis zum „Imingfjell Mountain“ (1200 m)“, wo der steilste Anstieg war. Ich war immer noch gut drauf, da ich ja auch 10 Schläge unter meinem normalen Wettkampfpuls blieb, um mich nicht voll auszupowern! Jetzt ging es etwa 10 km ziemlich gerade und dann 30 km abwärts zum 2. Wechsel in Austbygde. Die Abfahrt verlangte einem alles ab, denn wie schon auf der gesamten Strecke, war der Asphalt teilweise sehr schlecht mit extremen Bodenwellen und ich konnte mich gerade noch auf dem Rad halten. Immerhin erreichte man hier knappe 80 km/h, die man in den engen Kehren wieder runter bremsen musste. Aber schließlich kam ich nach über 6 ½ h radeln gut unten an und der Wechsel verlief sehr schnell.

Laufen

Ich hatte keine schweren Beine und konnte deshalb gleich von Anfang an locker laufen. Die ersten gut 20 km ging es immer gerade, teils sehr schön am See entlang. Ich fühlte mich körperlich gut, nur der Magen machte mir hier etwas Sorgen. So suchte ich mir ein Plätzchen an der Strecke, um mich zu entleeren, denn „Dixi“ hatte ich bei dem ganzen Wettkampf nicht gesehen. So jetzt aber schnell weiter und so lief ich den Halbmarathon in etwa 1:35

Man konnte das Ziel bereits sehen, denn der Gaustatoppen ragte in der Ferne empor. Noch weitere 5 km mit bereits leichtem Anstieg folgten und dann ging es links ab auf die 12 km lange Passstraße. Ab hier ging ich und es sollte ein sehr langer Weg für mich werden, denn ich hatte Probleme, Essen oder Getränke zu mir zu nehmen. Ich kam an den Punkt, wo ich eine Pause brauchte, und so legte ich mich für 5 min in das Support Auto. Eine ähnliche Erfahrung hatte ich bisher noch nie gemacht! Was war los, war ich im Unterzucker, habe ich zu viel oder zu wenig Salz zu mir genommen? Vielleicht die Kälte? Die Pause tat gut, denn ich fühlte mich besser und ging weiter. Ich versuchte, etwas Brot mit Erdnussbutter zu essen und es ging mir wieder besser. Bei Kilometer 32,5 war der „Cut Off Point“ und der kontrollierende Arzt kam mir schon entgegen. Er sah mich an und fragte, ob ich mich gut fühle. Ich sagte nur, dass alles ok ist, und so durfte ich auch weiter. Zum Glück konnte ich jetzt auch wieder etwas essen und erreichte nach ca. 2 ½ h Aufstieg den „Mountain Checkpoint“. Ab hier durfte man nur in Begleitung weiter und ausgestattet mit einem Rucksack, in dem Essen, Trinken, Wechselwäsche, Wärmebekleidung, Stirnlampe und Handy sein mussten. Vor mir lagen die letzten 5 km über den steinigen Weg zum Ziel hoch. Ich war wieder voll da, endlich ging es ins Gelände und ich brauchte keine Stunde, bis ich oben war.

Ziel

Wahnsinn, ich hab's geschafft, nach fast 14 Stunden! Hier hatte man einen super Ausblick! Bald darauf verschwand leider die Sonne und es wurde sehr kalt auf über 1800 m. Ich zog mir alles an was ich dabei hatte, wickelte mir noch eine Decke rum und trank ein paar Becher warme Suppe. Ich fror immer noch und entschied mich, wieder abzusteigen. Dummerweise war dieses Jahr der Aufzug im Inneren des Berges defekt, mit dem man sonst angenehm wieder nach unten kommt. Es dauerte sehr lange, bis ich wieder unten am Parkplatz ankam, denn mein Magen meldete sich zurück und so war jede kleine Erschütterung eine Qual. Unten angelangt, fuhr ich die 10 km nach Gaustablikk Hoyfjellshotell, wo es das „Finisher Buffet" gab. Bereits am nächsten Morgen trat ich die 2000 km lange Reise nach hause an.

Fazit

Für mich war es die längste Schwimm-(1:42), Rad-(6:33) und Marathonzeit (5:27), sowie der längste und kälteste Triathlon (13:53), den ich bisher erlebt hatte. Der Norseman ist auf alle Fälle eine interessante Adventure Alternative zu den klassischen Ironman Rennen. Man sollte sich jedoch im wahrsten Sinne des Wortes „warm anziehen" und ausreichend Kraft mitbringen. Wer an seine absolute Leistungsgrenze gehen möchte, ist hier genau richtig.