
Triathlon-World-Championships - Ironman Hawaii 2007

Oder: wie man sich einen ganzen Tag freiwillig quälen kann und dann am Ende glücklich und zufrieden ist.

Kailua-Kona, Hawaii: Aloha! Hang Loose!

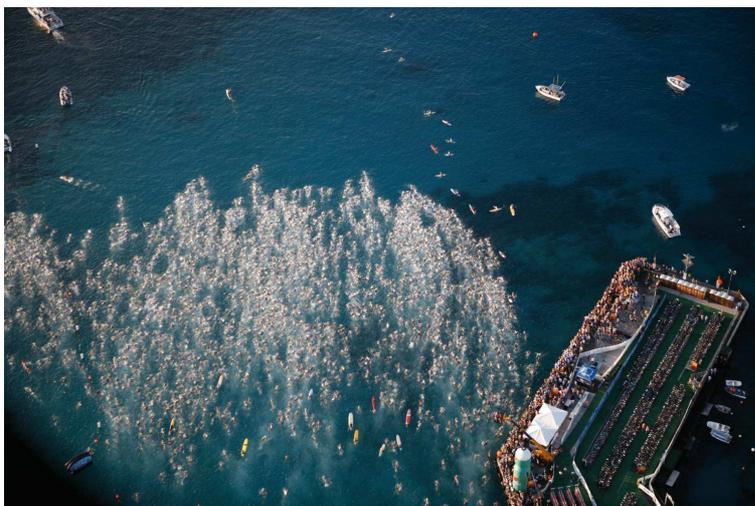
Am 3. Oktober sind wir nach einem Flug um die halbe Erde, d. h. in 9 Std. von Frankfurt nach Chicago, in 4 Stunden weiter nach San Fransisco und weiteren 5 Stunden über den Pazifik (mit Zwischenstopps insgesamt 24 Std. Flugzeit) im Mekka der Triathleten in Kailua-Kona, Hawaii angekommen. Der erste Schritt auf hawaii-nischem Boden ist ein Erlebnis der besonderen Art. Tropisch feucht-warme Luft mit ca. 28 Grad schlägt uns um 22.00 Uhr beim Betreten der Gangway ins Gesicht. Mir gefällt das gut, ich fühle mich hier sofort wohl und entspannt. Wir werden mit einem Lai (einem herrlich duftenden Blumenkranz aus der Blüte des Plumeria-Baumes) begrüßt und beziehen unsere Appartements direkt an der späteren Laufstrecke am Alii-Drive.



Hawaii ist ein Naturerlebnis der besonderen Art mit seinen verschiedenen Vegetationszonen, der Lavawüste, dem 4.205 hohen Mauna Kea, den tropischen Regenwäldern, den Sand- und Steinstränden und dem immer noch aus dem Erdinnern munter neue Lava sprudelnde Vulkan Kilauea. Wir haben noch ca. sieben Tage, um die Insel zu erforschen. Trainiert habe ich zuhause hoffentlich ausreichend. Tatsächlich habe ich 7.700 Radkilometer absolviert (vorwiegend im schönen Lautertal), bin 1.800 km gelaufen und 360 km geschwommen. Ich freue mich auf den Wettkampftag, habe allerdings auch großen Respekt davor. Ich schlafe sehr gut und fühle mich hier „sauwohl“.

The Race Day

Schwimmen - Der Anfang



3,8 km Schwimmen im warmen Pazifik, eine absolut tolle Erfahrung – wenn nicht doch tatsächlich 1.700 andere Leute zur gleichen Zeit das gleiche machen wollten. Die Tage vor dem Start war das Schwimmen im 27 Grad warmen Wasser des Pazifiks das reinste Vergnügen: Korallenbänke, Fische in alle Farben, Delphine, Schildkröten, blaues klares Wasser.

Jetzt ist es aber kurz nach sieben Uhr morgens, nach dem Start des Ironman Hawaii. Ich liege mehr oder weniger ungewollt auf den Beinen meines Vordermanns und versuche den Armschlägen meines Nachbarn zu entkommen, ein anderer macht es sich solange auf meinen Beinen bequem. Wie soll man denn so 3,8 km schwimmen? Taktik ist



und ziehe den Reißverschluss meines Wettkampfanzugs ein wenig auf. Nach dem Wettkampf, sind sämtliche Starter an den Scheuerstellen am Hals, als Event-Teilnehmer identifizierbar.

Wechselzeit - Boden unter den Füßen

Nach einer Stunde und acht Minuten habe ich wieder festen Boden unter den Füßen. Alles im grünen Bereich und - wie bisher - alles bestens organisiert. Viele Helfer zeigen uns den Weg zum Wechselzelt. Radhelm aufsetzen, Radschuhe anziehen, Startnummer umbinden, Sonnenbrille auf und wer will - und das ist bei 40 Grad unbedingt zu empfehlen, kann sich mit Sonnencreme einsprühen lassen. Jetzt noch das eigene Fahrrad finden unter den 1700 Luxusrädern (ab 3.000 Euro bis 8.000 Euro und evtl. auch mehr) und dann geht es ab auf den glühendheißen Asphalt des Highways.

Radfahren – Schokoladendisziplin

Als gute Schwimmerin unter den Frauen liege ich, die Männer eingeschlossen, jetzt im vorderen Mittelfeld der Teilnehmer. Nun kommt meine Lieblingsdisziplin, bei der ich soviel Vorsprung wie möglich auf meine Altersklassen-Konkurrentinnen herausfahren möchte. Aber wie mir schon so oft von Hawaii-Profis prophezeit wurde, gelten hier inmitten der Lavawüste andere Gesetze - und das bekomme ich bei 40 Grad Außentemperatur bald zu spüren. Thomas Hellriegel, der erste deutsche Hawaiisieger hat mir den Tipp gegeben, mich auf der Radstrecke vor jedem Anstieg mit Wasser zu übergießen, da man sonst „explodiert“. Dass dies unbedingt notwendig ist, merke ich bereits auf den ersten 10 km. Es ist wahnsinnig heiß, wir haben „heißen“ Gegenwind, der Asphalt strömt Hitze aus und ich übergieße mich an jeder Verpflegungsstelle mit 2 Flaschen Wasser, außerdem trinke ich jede Stunde mindestens 1 Liter. Mein Schnitt beträgt 32 km/h nach ca. 60 km und ich fühle mich richtig gut, es macht mir Spaß, ich bin im Soll. Die unbedingt notwendigen Kohlenhydrate für diesen Höllenritt führe ich mir über eklig süße Flüssiggels zu. Jetzt geht es vom Highway runter und rechts ab ca. 15 km zum heiß ersehnten Wendepunkt in Hawi. Doch jetzt wird es richtig hart. Der bisherige Gegenwind wird zum Orkan und der Schnitt sinkt zu meinem Entsetzen rapide ab. Die 15 Minuten früher gestarteten Profis kommen



jetzt dank Rückenwind mit hoher Geschwindigkeit entgegen. Das motiviert mich und ich freue mich schon auf den „schnellen“ Rückweg.

Und tatsächlich, nach dem Wendepunkt treibt mich der Rückenwind mit 38 km/h und mehr voran. Allerdings kommt der Wind von seitlich hinten, so dass ich mich ständig darauf konzentrieren muss, dass mich der Sturm nicht von der Straße weht. Und spätestens bei der Rückkehr auf den Highway kommt die große Ernüchterung - jetzt haben wir wieder Gegenwind, den hatten wir auf dem Hinweg auch schon. Sehr schön, dass der so passend dreht, das ist immer so, sonst wäre das hier ja alles viel zu einfach. Ich bin längst nicht mehr im Soll mit meinem Radschnitt. Angenehm ist der sehr faire Rennverlauf. Windschattenfahren ist hier nicht erlaubt, man muss mindestens 7 Meter zum Vordermann Abstand halten. Die Race-Marshalls greifen hier konsequent mit Zeitstrafen durch, wenn sich jemand nicht an die Regeln hält. Klar, ein paar lernen es nie, die müssen dann in die Penalty-Box und dort 5 Minuten Strafzeit absitzen. Sorgen macht mir jetzt außerdem mein Rücken, in den sich langsam aber sicher die Umrise meines Anzugs einbrennen. Tätowierung ist bei diesem Rennen inklusive. Die auf die Arme gestempelten Startnummern brennen sich bei vielen Athleten ein und sind noch lange sichtbar. Zum Glück bin ich diesem Schicksal dank Lichtschutzfaktor 50 entgangen. Noch macht mir die ganze Sache richtig Spaß, mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 30 km/h bin ich noch zufrieden, überhole den einen oder die andere und fühle mich nach wie vor gut und versuche noch „Körner“ für die letzten Berge der Etappe zu sparen. Das Absteigen vom Fahrrad nach 180 km in einer Zeit von 5:57 Std. ist immer wieder ein Erlebnis der besonderen Art. Man kann sich nicht vorstellen,



auf ein und denselben Beinen noch 42 km zu laufen. Aber da ich den Wechsel in Wettkämpfen und Training schon oft praktiziert habe, gehorchen mir die Beine bereits nach wenigen Metern wieder und es geht ab zum „Nachtisch“ des Triathlonmenüs.

Laufen – jetzt wird's richtig hart

Jetzt muss ich „leider“ laufen...., nachdem ich mich nochmals gut eingecremt habe. Auch jetzt heißt die Devise wie beim Radfahren: Trinken, trinken, trinken, überschütten, überschütten, überschütten, um einer Dehydrierung und Überhitzung vorzubeugen. Die ersten 10 km des Marathons durch Kailua-Kona laufen erstaunlich gut, aber mir ist klar, dass hier bald noch mein Durchhaltevermögen gefragt sein wird. Jetzt schleppe ich mich den Anstieg der Palani Road hinauf, aber zum Glück sind das nur ein paar Meter. Auf dem Highway angelangt, bin ich noch überzeugt eine Gesamtzeit mit 11 Std. (meine Wunschzeit) zu erreichen. Die mir bereits wieder entgegenkommenden Athleten lassen

mich allerdings langsam aber sicher daran zweifeln, dieses Ziel zu erreichen. Jedem Einzelnen steht die Qual der letzten 12 km ins Gesicht geschrieben und ich habe noch 23 km!!! vor mir. Die Strecke bis zum Wendepunkt im Energy Lab ist unglaublich lang. Immer wieder kommt mir das Lied „It's a long long road“ in den Kopf, was mich dann schon langsam richtig nervt. Zum Glück kommen mir aber auch noch viele, viele Athleten nach dem heiß ersehnten Wendepunkt entgegen, was mich dann wieder motiviert und genau betrachtet geht es mir noch ganz gut. Gedanken ans Aufgeben werden sofort wieder verdrängt. Nachdem ich nach dem Radfahren auf Platz 5 liegend noch die Hoffnung hatte evtl. unter die ersten 6 zu kommen, muss ich auf den letzten 20 km leider dieses Ziel abhaken. Irgendwie werde ich immer langsamer, mein Schritt wird immer schwerer, der sogenannte „Ironmanschlappschritt“ stellt sich ein. Spätestens am letzten, langen Anstieg wird mir klar, „finishen“ ist das vorrangige Ziel.

Jedem Athleten wird bei der Registrierung mit einem fiesem Edding sein Alter auf die Wade geschrieben, so dass man während dem Rennen aktuell informiert ist, ob man von einer Altersklassenkonkurrentin überholt wird. Und tatsächlich muss ich noch 7 Altersklassenwaden an mir vorbeilaufen sehen, zwei davon noch im Zielkanal, was mir das nächste Mal?! nicht mehr passieren wird.

Kein Ironman - oder doch wieder?



Nach 11:35 Std. Wettkampfzeit, d. h. Kampf mit den Wellen des Pazifischen Ozeans, den 1.700 SchwimmerInnen, der Lavawüste, den Steigungen, dem Wind, der Hitze, der Luftfeuchtigkeit, der 180 km Radstrecke und der Marathonstrecke erreiche ich das Ziel. Den Einlauf in den Zielkanal mit den zahlreichen frenetisch anfeuernden Zuschauern versuche ich dann bewusst zu genießen. Schließlich bin ich hier bei einem einmaligen Ausdauerwettkampf auf der Trauminsel Hawaii, von dem viele, viele Triathleten träumen und dieses Ziel doch nie erreichen, da man sich für diesen Wettkampf qualifizieren muss. Der Sprecher kündigt meinen Einlauf an: „Sigrid Preusch from Germany, you are an Ironman“. Mein innerer Jubel im Ziel ist dann aber erst eher ein „endlich ist es vorbei!“, da mir schrecklich übel ist und mich die Beine höllisch schmerzen (Thema Grenzerfahrungen). Die ersten zwei Disziplinen waren schön, die Dritte war auf den letzten 20 km höllisch. Und trotzdem habe ich für den ersten Start auf Hawaii das Ganze mit einer ordentlichen Zeit im Mittel-

feld aller Teilnehmer (männlich und weiblich) zu Ende gebracht und bin daher auch ein bisschen stolz. Was sind schon 35 Minuten über der Zielzeit bezogen auf ein ganzes Leben! Und zwischenzeitlich weiß

auch ich, finishen ist alles auf Hawaii und das habe ich geschafft und daher bin ich eine glückliche Ironwoman.

Und wer weiß, vielleicht wäre ein Start mit 50 Jahren noch ein weiteres Ziel in meiner Triathlonkarriere..... Jetzt aber schlepe ich mich zum Duschen zurück ins Appartement, um gleich darauf noch im Zielbereich die letzten Athleten einlaufen zu sehen. Um Mitternacht läuft das Zeitlimit von 17 Stunden für die letzten sich auf der dunklen Strecke befindlichen Athleten ab. Alle Altersklassen, ob männlich oder weiblich sind auch jetzt noch vertreten, vom 30-jährigen bis zum 77-jährigen. Noch eine Minute bis zum Zeitlimit. Die Menge rast, der letzte Teilnehmer wird nochmals mit einem unglaublichen Lärm angefeuert. Deadline! Wer jetzt noch ins Ziel kommt ist kein „Ironman“ mehr. Schade!



Hawaii – Die Trauminsel – Urlaub

2 Tage nach dem Wettkampf und einer grandiosen Siegerehrung fliegen wir über Maui nach Kauwahi. Unsere Unterkunft in einer ehemaligen Zuckerplantage ist traumhaft. Wir genießen die nächsten 3 Tage an einsamen Stränden, begehen Wanderpfade durch tropische Regenwälder, wir sehen Robben und Schildkröten in freier Natur, besuchen den gigantischen Waimea-Canyon (der Drehort von Jurassic-Parc) und genießen die letzten Sonnentage vor dem Abflug ins kalte Pfullingen.

Mahalo – Sigrid Preusch