

„ YOU ARE AN IRONMAN ! “

...ein tolles Gefühl, mit diesen Worten und dem Jubel von hunderten Zuschauern im Ziel empfangen zu werden! Schon auf dem letzten Kilometer durch die Straßen von Kona wurden die Athleten wie Helden gefeiert und angespornt: „Good job ! You did it!“ In der Zielgasse tobte das Publikum und ich hab mich riesig gefreut, daß ich mich bei diesem harten Wettkampf durchgebissen habe... Aber von vorn:

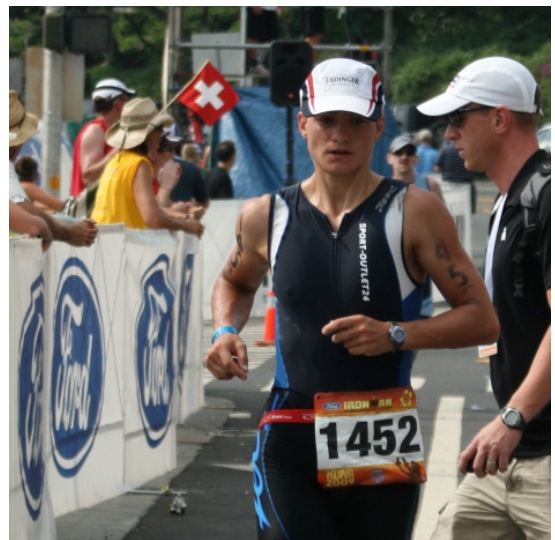
Mein Tag begann um 4 Uhr mit Kaffee, Frühstück, etwas rumtrödeln und der Fahrt zum Startbereich. Dort wimmelte es bereits von Sportlern und Zuschauern. Es folgten die „üblichen“ Startvorbereitungen: Armbeschriftung, Radkontrolle, Kleiderbeutelabgabe, Sonnenschutz-eincremen, Schwimmanzug drüberziehen und letzter Gruß an die Familie. Alles verlief reibungslos und stressfrei. Ich war sehr aufgeregt und gespannt...

Pünktlich um 7 Uhr erfolgte unser Wasserstart. Obwohl es eng war, bin ich gut zurecht gekommen. Orientierung war über Wasser kaum nötig, da die Sicht unter Wasser echt gut war. Allerdings hatte ich keinen Blick mehr für die bunten Fische, sondern bin einfach mitgeschwommen, so gut es durch die schaukelnden Wogen eben ging. Mit meiner Zeit bin ich auch zufrieden.

Der 1. Wechsel ging zügig und ich freute mich aufs Radfahren. Zuerst führte die Strecke ca. 15 km durch Kona, so daß alle noch von den Zuschauern angetrieben wurden, bevor es auf den langen Highway nach Hawi ging. Aber auch dort war man nicht allein, die endlose Kette von Athleten vor mir und die vielen Helfer an den Getränkestationen motivierten mich, auch wie gewohnt schnell loszufahren. Ich fühlte mich gut und kam die ersten 70 km gut voran. Überall griff ich zur Wasserflasche und „duschte“, um wenigsten ein bisschen Abkühlung durch den Fahrtwind zu bekommen. Die Sonne brutzelte von oben, die Straße von unten...

Die erste Gegenwind-Prüfung gab es auf dem über 10 km ansteigenden Weg bis zum Hawi-Wendepunkt. Das schaffte ich noch geduldig strampelnd und mit großer Vorfreude auf den Rückweg. Der begann auch vielversprechend mit etwa 50 km/h Rollenlassen, was ich als „Mittagspause“ nutzte. Dutzende Wellen erschwerten leider den erhofften Erholungseffekt und als „Krönung“ folgten dann ca. 40 km Gegenwind, die mir wirklich jede Kraft raubten. Ich benötigte 2 Stunden für diesen Abschnitt, mein Tacho zeigte selten mehr als 20 km/h an, obwohl es überwiegend bergab ging. Auf den letzten 10 km schob der Wind zwar nochmal an, aber mein selbstgestecktes Ziel war schon nicht mehr erreichbar.

Beim 2. Wechsel nahm ich die Hilfe der Volunteers länger in Anspruch und brauchte auch deren Aufmunterung, um wieder loszulaufen. Ich hatte ja eigentlich trainiert, Schmerzen aushalten zu können, aber in dem Moment hatte ich wirklich kaum noch Kraft zum Laufen. Langsam schleppte ich mich vorwärts, stürzte Cola, Gel und Wasser in mich rein und packte mir Eiswürfel in die Mütze. Ich setzte mir kleine Etappen: bis zur Palani-Road wollte ich unbedingt durchlaufen (da warteten ja wieder meine Fans auf mich!), bevor ich die erste Gehpause machte... berghoch im Schrittempo, dann wieder eine Etappe im gequälten Trab... Auf dem Highway wehte zum Glück ein laues Lüftchen, trotzdem brauchte ich für die 8 km zum Energy Lab ca. 1 Stunde.



Dort am Wendepunkt stand eine kleine Live-Band mit flotter Musik, vielleicht war das ja auch für mich die „Wende“? Während der 3. Gehpause „genoß“ ich den Sonnenuntergang und einen verbalen Tritt von Peter Sauerland (er hatte sich große Sorgen gemacht, wo ich so lange blieb). Daraufhin raffte ich mich nochmal auf und plötzlich ging es auch wieder relativ gut, so daß ich die letzten 7 km zügig und froh dem Ziel näher kam. Alle Schmerzen und „Nie-wieder-Gedanken“ verflohen rasch bei der Super-Stimmung im Zieleinlauf.

Mythos hin oder her - dieser Wettkampf übertrifft bei weitem alles, was ich im Triathlon bisher erlebt habe. Einerseits war es eine unerwartet schwere Herausforderung aufgrund der Temperaturen, andererseits ein wirklich sehr emotionales Event. Es war rundum super organisiert, mit vielen netten Helfern sowie offen für Familie und Betreuer und eine tolle Show sowieso! Hier auf Hawaii ins Ziel zu kommen, war für mich wirklich die Reise wert!



10.10.2009 Ironman Hawaii, Kona

Marina