

PARADIESISCHE HÖLLE ODER HÖLLISCHES PARADIES ? 226 KM AN EINEM TAG

BERICHT VOM DER IRONMAN-WELTMEISTERSCHAFT 2014 AUF HAWAI'I

Wie vor fünf Monaten an gleicher Stelle berichtet, konnte ich mich im Mai (beim Ironman Lanzarote) für die Ironman World Championship qualifizieren und hatte als erster Victorianer die Ehre, am 11. Oktober unseren Verein in Kailua-Kona auf Hawai'i zu repräsentieren. 170 Deutsche und insgesamt 2187 verrückte Triathleten fieberten seit Monaten ihrem Saison-Höhepunkt auf dem Big Island entgegen, und das Städtchen Kona (12000 Einwohner) nimmt die vielen Bekloppten herzlich auf. Als meine Frau und ich nach 22stündigem Flug um die halbe Welt dort aus dem Flieger steigen, umfängt uns sofort eine gelöste, herzliche und entspannte Atmosphäre. Das Motto "hang loose" wird tatsächlich umgesetzt. Um dem Trubel etwas zu entkommen, haben wir uns ein Bed & Breakfast 8 km südlich des Zentrums und 3 min Fußweg zum wunderschönen Kahalu'u Beach ausgesucht. Die Gastgeber Randy und Shannon haben jedoch überbucht und stellen uns ihr eigenes Apartment zur Verfügung, inklusive Veranda mit Meerblick und dem Rauschen der Brandung! Eine im Haus wohnende Surferin begleitet mich auf meiner ersten Schwimm-Einheit bei Sonnenaufgang im Pazifik und zeigt mir, wo man am besten durch die Brandung kommt. Danach flugs das Rad aufgebaut und 30 km vor und nach dem Wendepunkt in Hawi mal getestet. Fazit: Anstiege und Wind sind halb so wild, aber die Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit bringen den Puls zum Rasen. Wie soll das erst beim Laufen werden?

Nun ja - 12 Stunden Zeitverschiebung und der Klimawechsel wollten erst einmal verdaut werden. Also Zeit für zwei Tage Sightseeing. Big Island ist dreimal so groß wie Mallorca, höher als der Mount Everest (vom Meeresboden aus) und bietet 10 der 15 bekannten Klimazonen. Einzigartig ist der aktive Vulkanismus: seit 1983 entfließen dem Kilauea fortwährend Lavaströme und vergrößern allmählich die Insel. Dieser Tage zerstört einer von ihnen gerade den Ort Pahoa (googlen!). Wir haben leider nur Zeit für einen kleinen Teil dieser großartigen Landschaft. Denn das Programm der Rennwoche ist vielfältig: Anmelden und Abholen der Startunterlagen, Nationenparade, Underpants Run, Wettkampf-Besprechung, Welcome-Bankett, Rad-Check-In. Hinzu kommt das Muss-man-gemacht-haben: Morgendliches Schwimmtraining am Dig Me Beach mit Aquarium-Feeling (inmitten bunter Tropenfische und gelegentlich Delfinen) und Zwischenstop am Espresso-Boot, Sehen und Gesehenwerden bei Kona-Kaffee und Zimtschnecken im Island Lava Java Cafe, Besuch des Ironman Village mit allen namhaften Triathlon-Firmen und hawai'i-musikalischem Unterhaltungsprogramm unter Palmen am Strand, seinen Sixpack zur Schau stellen beim Hitze-Joggen entlang des berühmten Ali'i Drive (und die diversen Verpflegungsstände der Sportnahrung-Anbieter mitnehmen) und und und... Wir ziehen es dann vor, den Tag vor dem Wettkampf an einem der Bilderbuch-Strände nördlich von Kona abzuhängen (Body-Surfing!) und die nötige innere Ruhe vor dem Sturm zu aufzubauen.

Am Samstag um 4 Uhr morgens beginnt der große Tag. Die Wettervorhersage verspricht ungewöhnlich harte Bedingungen: mehr Seegang und Strömung als

üblich, starke Winde (der berühmte Mumuku), mit 30 Grad Celsius und 80% Luftfeuchte so warm und feucht wie seit zehn Jahren nicht mehr bei einer WM. Wie Jan Frodeno nach seinem dritten Platz sagen wird: "Alle Legenden über dieses Rennen sind wahr. Es ist brutal hart." Das Ritual vor dem Start ist lang: Body-Marking (die Startnummer muss auf beide Arme geklebt werden), Wägen, Luft aufpumpen und Rad mit Verpflegung präparieren. Die Helfer sind der Hammer; alle professionell, gut aufgelegt, Glück wünschend. 6:15 Uhr: Zwei Gleitschirmflieger schweben mit Loopings in die Bucht ein. 6:20 Uhr: Absingen der Nationalhymne. 6:25 Uhr: Start der 53 Profi-Männer. Gänsehaut. 6:30 Uhr: Start der 36 Profi-Frauen. Danach geht die Sonne über dem Vulkan Hualalai auf, und 1500 männliche "Age Grouper" drängen auf den Mini-Strand und ins 26 Grad warme wellige Wasser. Ich möchte der Prügelei beim Start aus dem Weg gehen und sortiere mich im großen Feld hinten aussen ein. Die Anspannung ist greifbar. 6:50 Uhr: Der befreiende Kanonendonner verwandelt die Bucht sofort in einen Hexenkessel. Jetzt geht's los!!! Ich kann unbedrängt losschwimmen - keine Waschmaschine. Das Salzwasser trägt angenehm, aber die Fische scheinen etwas verstört. Taucher filmen von unten. Ein Zug nach dem anderen, Rhythmus finden, kraftvoll durchziehen, immer wieder die Technik kontrollieren, alle 10 Züge die Richtung peilen. Endlich kommt das "Wende-Schiff" in Sicht. Dann geht es auf den Heimweg; die Uhr zeigt tröstliche 45 min. Nun allerdings gegen die Strömung. Oha - mein linker Fuß will krampfen. Jetzt nur keine Panik! Ruhig bleiben und die Beine entspannen. Das Tempo leidet, und ich werde von den 10 min nach mir gestarteten schnellen Age-Grouper-Frauen überschwommen. Gaaanz langsam wird die Silhouette des King K Hotels mit der Wechselzone am Pier größer. Schliesslich bin ich eingeklemmt zwischen einem 81jährigen Japaner (wie ich dann höre) und einem Blinden (der mit seinem Begleiter am Knöchel verbunden ist). Nach einer gefühlten Ewigkeit habe ich endlich festen Grund unter den Füßen. Schock: die Uhr sagt 1h45 für 3,8 km - grottenlangsam! Fast das gesamte Feld dürfte vor mir sein. Tatsächlich liegen in dem Moment nur noch 101 Schwimmer hinter mir (dabei 4 Deutsche).

Eine kurze Süßwasserdusche, Wechselbeutel greifen, hinein ins Zelt, Schwimmanzug, Badekappe und Schwimmbrille abstreifen, Sonnencreme auftragen, Kompressionsstrümpfe überziehen, Radschuhe an, im Laufschrift das Fahrrad finden, Helm mit Visier aufsetzen, das Rad aus der Wechselzone rollen, aufspringen und losrollern. Da steht Sabine am Straßenrand und jubelt. 180 km auf dem Rad warten auf mich! Nach einigen nervösen Kilometern im Ort geht es auf den vierspurigen Queen K Highway und hinaus in die Lavafelder. Es rollt gut über die leichten Wellen, ich dürfte locker unter 6 Stunden bleiben. An jeder Verpflegungsstation greife ich zwei Wasserflaschen: eine zum Nachfüllen meiner Aeroflasche, den Inhalt der zweiten giesse ich mir zum Kühlen über Rücken und Beine. Ich halte mich an meinen Verpflegungsplan: alle 20 km ein halber Energieriegel, zwischendurch Schlucke auf der Gel-Pulle, gelegentlich ein Kohlehydrat-Gel oder eine Salztablette. Dann, bei km 50, urplötzlich starker Gegenwind - Mumuku, die Waffe der Inselgötter! Mein Tempo sinkt um 10 km/h. Wir scheinen die nächsten 15 km zu kriechen, bis der lange Anstieg nach Hawi beginnt, und Windböen mit Stärke 6-7 mal von rechts, mal von vorm kommen. Hawai'i at its best! Ein faires Rennen, denn hier ist kein Windschattenfahren möglich. Um den Wendepunkt und hurra, ich fliege mit Rückenwind - 65 km/h

ohne Treten! Aber es ist von kurzer Dauer, denn die wechselnden Richtungen der Böen drohen mich von der Straße zu drücken. Ich sehe eine Frau, die ihr Rad bergab schiebt! Meine Hoffnung, die letzten 50 km nach Kona zurück zu segeln, werden durch eine erneute Windwand zunichte gemacht. Pustekuchen mit den sub 6h-Split, statt dessen langsam das dicke Brett bohren. Und immer weiter kühlen, essen und trinken. Nach mehr als 8 Stunden im Rennen darf ich endlich vom Highway abbiegen und mich auf den Pier freuen. Die Rad-Uhr bleibt bei 6h18 stehen - da war ich ja sogar in Lanzarote schneller! Dennoch habe ich auf dem Rad 413 Plätze gut gemacht und wurde nur dreimal selbst überholt.

Das Rad wird mir abgenommen, ein Stop auf dem Dixie, den zweiten Beutel holen, erneut ins Zelt, Helm ab und Sonnenbrille auf, nochmal Sonnencreme, in die leichten Marathontreter zwängen, schnell zwei Gels reindrücken, Sonnenkappe auf und raus auf die Laufstrecke. Die ersten Meter fühlen sich an wie Beton in den Beinen, aber das kennen wir Triathleten ja. Ich weiß, das geht vorbei. Palani kurz hoch, Kuakini rechts, Hualalai runter, und schon geht's südwärts auf dem Ali'i Drive die Küste entlang. Links und rechts spenden Hotels und Ferienwohnungen etwas Schatten, und die Stimmung unter den Zuschauern ist noch immer am Siedepunkt. Nach 3 km komme ich in meinen "flow" und norde mein Tempo ein auf knapp 5 min pro km. Jede Meile eine Verpflegungsstation: Eiswürfel unter die Kappe, ein Becher Wasser in Mund und Gesicht, ein zweiter über die Beine, dann Schwämme unters Trikot. Bei km 8 wohnen wir, und Randy und Shannon feuern mich an. Hier wird gewendet, alles zurück ins Zentrum. Ich bin jetzt tiefenentspannt und voll im Aloha-Feeling. Jedes Lächeln wird von den Zuschauern begeistert erwidert. Kurz vor der Hot Corner sehe ich Sabine erneut. Jetzt bin ich mir der Sache sicher. Aber zuerst tut es 500 m lang weh beim Anstieg der Palani Road, dann geht es zum zweiten Mal für heute auf den Queen K Highway hinaus in die Lavafelder.

200 km sind abvolviert, schlappe 26 liegen noch vor mir. Der Himmel hat sich bedeckt, die Sonne brennt nicht mehr so. Die Meilenintervalle zwischen den Verpflegungspunkten unterteilen die Eintönigkeit. Viele gehen hier; nicht ich. Die Profis sind längst im Ziel, bloß Andreas Raelert wandert mir mit finsterner Miene entgegen. Ich muss gegen die zunehmende Erschöpfung und den Tempoverfall ankämpfen. Wann endlich kommt dieses verdammte Energy Lab in Sicht? Bei km 25 darf ich schliesslich links Richtung Ozean abbiegen in die berühmte Stichstraße, bergab in die tiefstehende Sonne. Eine große Ruhe kommt über mich. Unten gibt's eisgekühlte Red Bull-Dosen. Ich nehme jetzt auch regelmäßig Cola. Auf dem Anstieg aus dem Lab heraus überhole ich ohne Ende. Die letzten 10 km werden naturgemäß nochmal hart, auch mental wegen der Monotonie des Highways. Aber ich bin nie wirklich am Limit. Man sieht so allerhand Not und Elend auf diesem Teil. Auf dem Marathon kommt heute niemand an mir vorbei, aber 355 Mitstreiter kann ich überholen. Aus jedem ziehe ich ein Quentchen neue Energie für mich heraus. Am Ende absolvieren nur 396 der 1985 Finisher (davon 43 der 165 Deutschen) den Marathon schneller als meine 3h28. Die Dunkelheit bricht herein. Bei km 40 quäle ich mich den langgezogenen letzten Anstieg hinauf, auf dem 1989 beim legendären "Ironwar" die Entscheidung fiel. Dann biege ich endlich wieder auf die Palani Road ein, und die letzte Meile ist nur noch geil, obwohl man noch eine Schleife von 1 km ziehen muss. Die finalen

400 m auf dem Ali'i Drive sind unbeschreiblich. Ich fliege in Trance noch an mehreren vorbei und bemerke Randy, Shannon und Sabine am Rand überhaupt nicht. Eine Welle der Begeisterung umfängt mich. Der Zielbogen liegt vor mir. Ich gehe langsam das Podest herauf und genieße jede Sekunde. Ich reiße die Arme hoch und höre Mike Reilly's Ritterschlag: "YOU ARE AN IRONMAN, YES YOU ARE!" Es ist als ob meine früheren Finishes nicht zählen, erst jetzt gilt es.

Sofort hinter dem Ziel greifen mir zwei Helfer unter die Arme und geleiten mich in den Athletengarten, wo ich Finisher-Medaille, -Handtuch, -Shirt und -Kappe erhalte und Pizza, Pommes und Eiscreme angeboten bekomme. Sogar das gute Kona-Bier gibt es. Ich versuche eine Weile, die Eindrücke zu verarbeiten, dann finde ich Sabine und unsere Gastgeber im Aussenbereich. Wieder eine Woge von Emotionen! Ich schleuse Sabine heimlich in den Athletenbereich, und wir genießen noch eine Zeitlang die nächtliche Feierstimmung bei Fackellicht am Wasser, bevor ich meine Wechselbeutel und mein Rad auschecke. Dann verbringen wir noch eine halbe Stunde im Zielbereich und lassen uns verzaubern von der tollen Atmosphäre, die das Publikum jedem Finisher bereitet. Und in diesem Moment wird das Gefühl ganz stark: Hier willst Du nochmal durch!

Nachspann: Den Tag drauf haben wir gepackt, unser Gepäck in Obhut gegeben und einige Stunden an einem tollen Strand verbracht. Abends gab es das "Bankett der Champions" mit beeindruckender Folklore, Auftritten diverser Triathlon-Helden (wie Dave Scott und Mark Allen) sowie der Siegerehrung. Nur hat uns das übertriebene Pathos gestört, aber es gehört wohl zum Geschäftsmodell der Marke ©Ironman. Damit gingen unsere 9 Tage auf Big Island zu Ende, und es folgten noch 5 atemberaubende Urlaubstage auf der "Garteninsel" Kaua'i. Aber das wäre ein weiterer Bericht.

Zum Resultat: Ich trug Startnummer 429 und belegte am Ende Platz 1241 von 1985 Finishern. Unter den 165 Deutschen war das Rang 124. In meiner Altersklasse (M55-59) beendete ich das Rennen als 39ster von 107, wobei ich hier wieder mal den schnellsten Marathon lief.

Sehenswerte Internet-Videos zum Rennen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ecIZxbLL9Cs>

<http://tri-mag.de/aktuell/langstrecke/media/video/ironman-hawaii-2014-der-tag-der-deutschen-89619>

Berichte über die gesamte Rennwoche:

<http://tri-mag.de/themen/ironman-hawaii-2014>

Olaf Lechtenfeld

02.11.2014