

Aloha zusammen

Hier kommt vorab ein Wettkampfbericht des bis jetzt härtesten Rennens für mich.

Der Tag beginnt um 4:00 Uhr morgens ( stockfinster), und eigentlich kein Bock aufzustehen.

Frühstück: Thunfisch-Joghurt 2 Scheiben Vollkornbrot von zuhause....kein Kaffee.

Der erste Adrenalinstoß kommt schon mal als wir unseren Autoschlüssel nicht finden können...haben wir am Tag zuvor an der Rezeption vergessen....Abfahrt. Ist um 4:45 Uhr schon ziemlich was gesperrt im Zentrum von Kona, wir finden einen Parkplatz bei nem Einkaufszentrum der uns bei der Rückkehr dann 35\$ kosten soll.

Ab geht's zum „Bodymarking“: 2 x 1254 auf die Arme gestempelt und das Alter auf die Wade geschrieben....fertig....alles sehr gut durchorganisiert.

So jetzt zum Rad. Alles hell beleuchtet....von wegen Tipp mit Stirnlampe. Das gute Stück ist noch da und die Reifen sind auch noch voll. Aeroflasche gefüllt. 2 Flaschen ans Rad ....wir sind startklar.

Es wird schön langsam hell, scheint ein schöner Tag zu werden. Keine Wolken am Himmel wie an den letzten Tagen. Spannung steigt....kann man aus allen Gesichtern lesen. Dann nochmal Sonnencreme und rein geht's zum Einchecken. Wahnsinn was für eine Masse von Triathleten sich hier durch eine 3m breite Treppe ins Meer quetscht. Die Spannung steigt weiter. Das ganze Pier ist schon mit Zuschauern bevölkert. Fünf Fallschirmspringer der Navy Seals springen ins Wasser, die Amerikanische Nationalhymne darf natürlich auch nicht fehlen, dann der 1. Kanonenschuss um 6:45Uhr. Das Rennen ist für die Pro's gestartet. Die Agegrouper haben also noch 15 min bis zum Start. Jetzt bleibt auch mir nichts anderes übrig als rein ins Wasser. Es ist 6:45 Uhr. Als ich Richtung Startlinie schwimme entdecke ich ein paar Trias, die sich an den Auslegerbooten festhalten...."sehr gute Idee" denke ich mir und suche mir auch ein Plätzchen. Das Segelboot das den Wendepunkt der Schwimmstrecke markiert, kann ich vom Wasser aus vor lauter grünen und orangen Badekappen gar nicht erkennen. Na dann Mahlzeit. Hab mir als „Taktik“ zurechtgelegt: Da der Kurs „rechtsrum“ geht, halte ich mich links. Dann geht alles ganz schnell.....7:00 Uhr .....2. Kanonenschuß und wir Agegrouper machen uns jetzt auch auf die Reise. Ca. 1850 Schwimmer sind jetzt unterwegs. Macht echt Spaß hier zu Schwimmen....Man sieht was. Fische Fische Fische. Und auf einmal nichts mehr. Alles nur noch schwarz. Hier ist es wohl ganz schön tief. ....und dann auch endlich das Segelboot der Wendemarke. Natürlich darf ein schwimmendes Etwas des Hauptsponsors auch nicht fehlen. Jetzt zurück. Das Pier kommt immer näher. Schimmen läuft echt gut. Ziemlich frei, ohne „Feindkontakt“. Dann wieder Sand unter den Füßen. Die Treppe hoch, rein durch die Duschen, den Radbeutel angenommen (wird von den Volunteers gereicht) rein ins „Mens Tent“ zum Umkleiden. Riegel eingesteckt Schuhe angezogen....raus zum Rad. Helm, Brille auf und ab geht's. Jetzt geht's raus. Die Sonne brennt schon....es ist 8:30 Uhr. Puh. Jetzt gilts die „Scharunde“ in der Stadt mal ohne Probleme zu überstehen. Läuft gut. Nur überholen. Macht Spaß. Palani Road runter und links den Kuakini Highway hoch bis zum Wendepunkt Nr. 1. Alles leichter Anstieg a la Mittwochsrunde. Ich hab Spaß. Am Straßenrand schon die ersten mit Pannen. Hoffe dass mir das nicht passiert. So der 1. Wendepunkt ist erreicht. Zurück geht's. Palani hoch und dann links auf den Queen Ka ahumanu Highway. Jetzt geht's ab. Ca 12 Milen sind geschafft. Also noch etwa 100 vor mir. Dann die erste Verpflegung. Was ist das los? Autos mitten auf der Straße „Technical“ und „Medical“ Support cars ....dahinter oh sch.... Da liegen schon 2 Radfahrer inmitten ihrer Radteile. Sieht so aus als ob das Rennen für die schon beendet ist. Weiter geht's ....ich hab guten Druck auf dem Pedal. Macht Spaß. Der Racer läuft gut. Verpflegungsstelle über Verpflegungsstelle wird passiert. Immer dasselbe Spiel Flaschen wegwerfen, Flaschen ziehen, Bananen ziehen, unterwegs mal ein Gel mal einen Riegel einwerfen....und trinken trinken trinken. Es ist sehr heiß. Keine Wolken am Himmel. Die Hitze flimmert hier zwischen den

Lavasteinen auf dem Highway. 40 Grad zeigt der Polar an. Und dann war noch die Sache mit dem Wind.

Auf Lanzarote war ich ja ( noch ) nicht aber das ist wirklich das härteste was ich je gemacht habe. Im Ziel hat ein Kollege hinterher gemeint: „Das war ja letztes Jahr Kindergeburtstag von den Bedingungen her im Vergleich zu heute“ und das sagt dann wohl so einiges aus. Neben dem, dass nicht nur die deutschen Profis einer hohen „Ausfallrate“ unterworfen waren.

.....und immer wieder Radfahrer mit Pannen. Anscheinend eine hohe Platten-Wahrscheinlichkeit. Ich halte mich mehr in der Mitte des Highways um nicht im Dreck des Randstreifens dasselbe Schicksal zu erleiden. Raus geht's Richtung Hawi, immer wellig immer gerade aus. Kein Schatten. Nur Wind und Hitze. Ab Kawaihae Bay geht es nochmal richtig bergauf. Wellig bergauf. Eigentlich liegt mir das ja. Jetzt bei km 85 macht es der Wind eigentlich fast schwierig. Kann aber immer noch attackieren. Der Wind kommt ziemlich böig. Ist schwierig den Lenker gerade zu halten. Da tauchen plötzlich Motorräder von vorne auf. Was ist los? Der führende Radfahrer kommt. Thor-Björn Sindballe. Dann nix mehr. Dann mal einer, dann ein Rudel von etwa 15.....im Windschattenfahren. 3m Abstand sind halt dann doch etwas zu wenig. Schämt euch. Jetzt rührt sich wieder was. Man hat was zu schauen in dieser trostlosen Mondlandschaft. Wo sind die Deutschen? Den ersten den ich erkenne Timo Bracht, Michi Göhner, Jan Rafael. Wo ist unser Faris oder der Norminator? Wie sich später rausstellen sollte: Faris nicht angetreten, Stadler bei Meile 20 auf dem Rad ausgestiegen....kein Kommentar dazu. Hut ab vor allen die es heim gebracht haben, Nicole Leder, Andrea Brede, Christine Waitz...obwohl sie sich wohl auch was anderes ausgerechnet hatten.

Dann der ersehnte Wendepunkt in Hawi. Von nun an geht's bergab....nur von der Topografie her. Man muß zwar höllisch aufpassen, weil der Wind so pfeift, aber die Zipp laufen mit fast 60 Sachen. Auf der Gegenfahrbahn jetzt die Athleten die hinter mir sind. Da wieder das Medical car. Am Boden ein Mädle....wohl einfach vom Rad geblasen. Shit. Soweit geschafft und hier das Aus? Wir haben etwa km 100. Immer wieder Cola, Wasser, Gatorade lemon....Banane, Riegel Gel. Jetzt geht's ab nach Hause. Macht echt Laune, trotz Hitze, mittlerweile haben wir 45 Grad. Aber schwitzen (glaub ich) tue ich nicht vor lauter Wind. Der Rest der Radstrecke ist schnell erzählt. Immer an entgegenkommenden Athleten vorbei, die wohl zum Teil noch gar nicht wissen was sie vor sich haben. Dann das 1. „Handbike“ Wahnsinn was diese Kerle leisten. Da taucht Kona auf!!! Das 2. Teilstück ist geschafft. Die Palani Road runter, rein in die Wechselzone. Das Bike wird mir sofort von den Volunteers abgenommen. Dann rein in das Zelt, Helm weg, Socken und Laufschuhe an, neben mir auf dem Stuhl zieht es einem Agegrouper grad einen furchtbaren Krampf in die Wade. Raus aus dem Zelt, ab durch die Sonnencreme Spritze und raus auf die Laufstrecke. Palani hoch, 2x rechts auf den Alii Drive. Sch.... Häuser. Hier steht die Hitze. Sonnendröhnung, fast kein Schatten. Aber überall Stimmung pur. Die Leute gehen voll mit. Habe leichte Probleme mein Tempo richtig einzuschätzen. Der Polar spinnt wohl vor lauter Stromleitungen und die Kilometrierung ist leider in Meilen....pausenlose Kopfrechnerei. Wie schnell bin ich und wo bin ich überhaupt? Dann kommt der 1. Wendepunkt. Etwa Meile 5. Na also. Wieder ein Teilstück erreicht. Jetzt geht's wieder zurück. Leider geht es mir jetzt mal wieder wie so oft auf der Laufstrecke....ich werde eingesammelt. Aber es ist schön. Schön heiß. Das Zauberwort an den Verpflegungsstellen die alle Meile sind ist: „ICE“....was ein paar Eiswürfel aus einem kaputten Athleten machen können ist schon eigenartig. Ich laufe....noch. Jetzt ist es soweit. Ich kann auch mal wieder einen überholen....Glücksgefühle kommen auf. Dann was bzw wer ist den das? Auf der Gegenseite – also hinter mir Christine Waitz etwas später Nicole Leder....wann hab ich denn die überholt? So schlecht bin ich dann wohl doch nicht unterwegs?! Dann wieder Kona Zentrum. Blaulicht von vorne? Was ist da los? Kann nicht

sein. Der McCormick, sprich der 1. Läufer kommt nach Hause. ....und ich hab noch 15 Meilen vor mir. Der hats gut. Der hats hinter sich. Und auf mich wartet der Scharfrichter. Dieser Anstieg die Palani Road hoch....war doch mit dem Rad gar nicht so wild, aber jetzt in den Laufschuhen....hammerartig. Das Publikum, allen voran Mo treibt mich hoch. Oben geht's raus auf den Highway und damit erstmal bergab. Der Polar zeigt mittelweile fast 50 Grad an....was wird da erst im Energy Lab auf mich warten? Der 2.Wendepunkt auf der Laufstrecke bei km 30 etwa. Endlos ziehen die Läufer vor mir dahin. Durch die wellige gerade Laufstrecke sieht man sehr weit....ist aber nicht so toll, wenn man in „gaaaanz weit weg“ die Palmenallee der Energy Labs sieht, die verdammt nochmal nicht näher kommen will. Ich liefere mir seit 3 Meilen ein Duell (haha) mit einem Ami und nem Österreicher, wobei wir uns nicht einig sind, ob es „Hawaiian Walking“ oder einfach nur „gehen“ ist, weil für „Running“ halten wir drei es nicht mehr was wir hier machen. Es geht bergab ans Meer. Dann der Turnaround. Überall die Zuschauer....motiviert super. Come on boys, bring it home, good job man. Ja es stimmt. Hier ist nochmal ein Knackpunkt. Dieser poplige Anstieg bei etwa 55 Grad bringt Dich an die Grenze. Wir laufen weiter. Habe das Gefühl es geht mir wieder besser. Kommt jetzt die 2. Luft? Wird's kühler? Immer im Kopf „daylight“ „daylight“ alles was zählt nur heimkommen wenn es hell wird. Von den Kosenamen die mir so für die Sonne im Laufe des Tages eingefallen sind, will ich hier lieber nicht schreiben. Dann geht's die endlosen Wellen entlang des Highways wieder zurück nach Kona. Rechts überholen mich Radfahrer die wohl mit dem 10:30 cut auf der Radstrecke kämpfen, links kommen mir Läufer oder eher Wanderer entgegen die noch ganz schön was vor sich haben. Und ich. Bei mir fallen die Meilen 22, 23, 24, 25 und dann geht's nochmal einen Hügel hoch, ist schwer aber ich kann die Lautsprecher vom Ziel hören. Das pusht. Jetzt geht's die Palani runter. Dann noch einmal um den Block, Wahnsinn was da abgeht. Der letzte KM am Meer entlang, Gänsehautfeeling pur. Wer das noch nicht erlebt hat, wird es wohl nicht verstehen. Von allen Seiten höre ich meine Namen und dann sehe ich es, das Tor zum Ironman. Kurz davor Mo. Ein Gefühl....unbeschreiblich. Und dann ist es da. The voice of Ironman gibt es über den Lautsprecher: „Robert, you are an IRONMAN“ ....wenn der das sagt wird es wohl schon stimmen. Mitkriegen tue ich es nicht so richtig. Nach 10:33 h bin ich im Ziel. Wird etwa Platz 588 sein und somit vorderes Drittel. Aber Zeit, Platz spielt hier eigentlich keine Rolle. „FINISH“ ist alles. Die Volunteers nehmen mich in Empfang und geleiten mich in die Family Zone wo es erstmal Cola und Pizza gibt. Leider kein Bier....aber das dann später. Bestimmt. Der Rest ist schnell erzählt. Medaille und Shirt abgeholt, und dann ein paar Bierchen. Die Stimmung an der Strecke aufgesaugt. Einfach relaxt. Ist echt ein Wahnsinn mal hier gewesen zu sein. Bin gespannt wie der XTERRA wird.

So long Hang Loose

Mo und Robert

