

Uwe Beyse ist Ironman von Hawaii

04er startet beim Ironman von Hawaii

Am 09. Oktober 2010 blickte die gesamte Triathlon-Welt wieder nach Hawaii. Denn bei Sonnenaufgang stürzten sich 1900 Ausdauerathleten am Pier von Kailua Kona in die Fluten des Pazifiks und kämpften um den WM-Titel auf der Ironman-Distanz. Die beinhaltete 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer auf dem Rad und zum Abschluss einen Marathonlauf (42,195 km). Unter den 220 Deutschen (44 Frauen und 176 Männer), die sich für diese Tortur qualifiziert haben, war auch der 04er Uwe Beyse. Der 51-Jährige, der sich mit der Teilnahme seinen sportlichen Traum erfüllte, bewältigte die Strecke in 11:19:32 Stunden (Schwimmen 1:17:59 h, Radfahren 5:35:33 h, Marathonlauf 4:13:01 h). Das bedeutete für den Zwickauer bei seiner Hawaii-Premiere Platz 66 in seiner Altersklasse M 50-54 und Gesamtrang 1115.



Über unseren Ironman:

Schon das Kraulschwimmen erlernte Uwe beim SV Zwickau 04 und war auf Kreisebene erfolgreich. Für den Ausdauersport hat ihn sein zehn Jahre jüngerer Bruder Knut begeistert. Erster Höhepunkt war 1997 die Teilnahme am Berlin-Marathon. 2005 wechselte er zum Triathlon. Rasch stellten sich auf der olympischen Distanz (1500 m Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Lauf) und im Duathlon Erfolge ein. Ständig steigerte Uwe sein Trainingspensum, und so war er bald in der Lage, sich an den Ironman heranzuwagen. Obwohl er bei allen Disziplinen dieses Dreikampfes ausgeglichene Leistungen zeigt, favorisiert er ein wenig das Radfahren. Nicht selten nutzt er sein Zweirad zur Fahrt nach Seelingstädt, wo er als Reha-Berater arbeitet. Seine Töchter treten bereits in seine Fußstapfen: Julia (21) stand schon beim Triathlon auf dem Siegerpodest, Laura (14) bevorzugt das Schwimmen.



Interview mit Uwe Beyse

Quelle: Freie Presse vom 27. November 2010

Wie waren deine Gefühle vorm Start morgens um 7 Uhr in der Bucht von Kailua-Kona?

Da geht man schon mal kurz in sich, wenn die US-Hymne erklingt. Und wenn man sich kurz vorm Start einordnet, gehen einem nochmal die Bilder der vergangenen Tage und Wochen durch den Kopf, wie man zu diesem Höhepunkt gelangt ist. Das war schon sehr emotional.

Wo ist denn beim Schwimmen die optimale Position?

Das ist eine Wissenschaft für sich: Wo stellst du dich hin? Links außen, rechts außen, in der Mitte, vorne, hinten? Ich stand relativ in der Mitte, und das war im Nachhinein betrachtet nicht die günstigste Konstellation. Es war wirklich ein harter Kampf. Mann gegen Mann oder Mann gegen Frau. Dabei habe ich schon einige Schläge eingesteckt. Hinterher habe ich etliche blaue Flecke entdeckt. Man ist mitten im Gewimmel drin und muss sich irgendwie freischwimmen. Nach der Wende ging es einigermaßen. Aber ich hatte einige Probleme mit der Orientierung. Durch den Wellengang und die Strömung bin ich immer wieder von der Ideallinie weggekommen und statt der 3,8 bestimmt weit über 4 Kilometer geschwommen.

Holt man sich vorher eigentlich Ratschläge von Leuten ein, die schon in Hawaii dabei waren?

Norbert Frost aus unserem Verein hat mir gute Tipps gegeben, wie ich die Sache am besten angehen soll. Das waren schon ganz wertvolle Ratschläge. Ich habe darüber hinaus natürlich auch im Internet Erfahrungsberichte von ehemaligen Hawaii-Startern studiert.

Warst du auf dem langen Kanten beim Radfahren und Laufen allein unterwegs, oder konntest du dich an jemanden ranhängen?

Auf der Radstrecke ist das gefährlich. Es herrscht Windschatten-Verbot. Man darf sich nicht an jemanden ranhängen. Zum Vordermann, nach links und rechts ist ein Mindestabstand einzuhalten. Da sind die Race Marshals sehr rigoros. Auch ich habe, ungefähr bei Kilometer 150, eine Strafe wegen Windschattenfahrens gekriegt: Ich bekam die rote Karte gezeigt und musste für vier Minuten in die Penalty-Box.

Der starke Wind beim Ironman Hawaii ist berüchtigt. Hat er dir auch zu schaffen gemacht?

Zehn Kilometer vorm Wendepunkt der Radstrecke in Hawi stand der Wind! Da gab es extrem starke Böen von der Seite. Sowas hatte ich noch nie erlebt. Eine völlig neue Erfahrung. Das war so extrem, dass einige auf der Straße lagen. Die wurden vom Wind einfach weggeweht. Da muss man den Lenker fest mit beiden Händen greifen. In dieser Phase war überhaupt nicht daran zu denken, Nahrung aufzunehmen. Ich war froh, als ich dann aus den Böen heraus und wieder auf dem normalen Teil der Strecke zurück war.

Wie kamst du mit der tropischen Hitze zurecht?

Das war eine echte Herausforderung. Vor allem auf der Laufstrecke. Es sind sicher 35 Grad gewesen. Und durch die Lavafelder wird ja alles zusätzlich aufgeheizt. Zu schaffen macht einem auch die viel höhere Luftfeuchtigkeit. Man muss einfach sein Tempo anpassen, viel trinken, sich abkühlen. Dafür standen überall Schwämme und Eiswürfel bereit.

Gab es während des Rennens mal einen Punkt, wo du ans Aufhören gedacht hast?

Nein, gar nicht. Ich war von Anfang an sicher, dass ich es schaffen würde. Egal in welcher Zeit. Ich wollte einigermaßen gut den Wettkampf absolvieren. Der härteste Punkt war beim Laufen, nach zirka 35 Kilometern, als ich allein war auf dem Highway. Zehn Stunden unterwegs. Dazu die Hitze. Kaum Zuschauer. Da muss man mental durch. Auch als ich Leute sah, die resigniert hatten und sich nur noch dahinschleppten, hat mich das nicht heruntergezogen. Im Gegenteil. Denen ging es noch schlechter, während ich relativ locker weiterlaufen konnte.

Was war dabei Ihr Ansporn?

Ich wollte unbedingt bei Tageslicht ins Ziel kommen. Der Sonnenuntergang war so 18.12 Uhr, danach wurde es relativ schnell stockdunkel. Läufer, die dann noch unterwegs waren, bekamen ein Leuchtstäbchen in die Hand oder eine Leuchtkette, damit sie nicht verloren gehen. Ich habe es gerade noch so in der Dämmerung geschafft.

Welches war Ihr erster Gedanke beim Erreichen des Ziels?

Ich hab's geschafft! Der Gewaltakt ist vorbei. Unendliche Erleichterung. Die Zuschauermassen und der Anpeitscher im Zielbereich haben auf den letzten Metern nochmal Adrenalin freigesetzt. Da spürt man keine Schmerzen mehr. Man wird einfach nur von der Euphorie getragen und schwebt direkt ins Ziel. Die Anspannung fällt von einem ab. Die ganzen Mühen hatten sich gelohnt.

Was war in diesem Moment der dringendste Wunsch?

Ein Bier wollte ich trinken. Irgendwas Herzhaftes. Aber in den USA darf man in der Öffentlichkeit ja kein Bier trinken. Zum Glück hatten wir im Hotel ein paar Büchsen kalt gestellt. Die habe ich dann geleert.

Wie verlief die Regeneration?

Das ging relativ schnell. Ein, zwei Tage später war ich fit. Da hätte ich schon wieder ein kleines Läuferchen machen können. Ohne muskuläre Probleme. Hätte ich nicht gedacht - nach all diesen Strapazen.

Wird Ihr Start in Hawaii eine einmalige Aktion bleiben?

Es gibt ja viele, die sagen: einmal Hawaii - das war's. Nie wieder. Ich könnte mir dagegen schon vorstellen, nochmal mitmachen. Nicht 2011 oder 2012. Aber wenn es wieder mal so schön passt. Denn es gibt ja noch einiges zu verbessern.

Der zweifache Hawaii-Sieger Craig Alexander hat mal gesagt: "Das Besondere an diesem Rennen ist, dass man jedes Mal etwas über sich selbst lernt." Was hast du über dich gelernt?

Dass ich mit einer zielgerichteten Vorbereitung und der richtigen Einstellung meine Ziele erreichen kann. Und dass mit der erforderlichen Selbstdisziplin auch solche extremen Bedingungen zu meistern sind. Aber man muss sich im Vorfeld halt realistische Ziele setzen.