

Der erste 04er beim Ironman Hawaii

(Bericht von Norbert Frost)

Samstag, 13. Oktober 2007. Wie jedes Jahr um diese Zeit sehen meine Augen auf 1.800 Triathleten, welche in der Bucht von Kailua-Kona auf Hawaii auf den Startschuss zum IRONMAN-Triathlon-Weltmeisterschafts-Rennen warten. Nur diesmal sitze ich nicht in Wilkau-Haßlau vor dem Fernseher, sondern ich stehe mitten unter ihnen und erlebe das Gänsehautgefühl und den Kloß im Hals unmittelbar. Als 06:30 Uhr die amerikanische Hymne vorgetragen wird, gehen meine Gedanken nach Hause an die Trainingskameraden vom SV 04 Zwickau und dem ESV Lok Zwickau, die jetzt die Daumen drücken. Wird die verhärtete rechte Wade halten, die in den letzten 6 Wochen ein Lauftraining unmöglich gemacht hat?

Pünktlich mit dem Erscheinen der Sonne über dem mächtigen Vulkan schickt uns ein Kanonenböller auf die Reise. Zunächst sind 3.8 km im Pazifik zu bewältigen, das Wasser ist 26 Grad warm, es herrscht nur wenig Seegang und die Sicht ist ausgezeichnet, man schwimmt wie in einem Aquarium. Da ich den Schlägen der anderen aus dem Weg gehen will, starte ich ganz links außen, auch wenn dadurch die Strecke etwas länger wird, schließlich geht es heute mehr ums Ankommen, als um eine neue Bestzeit. Nach 36 min. habe ich den Wendepunkt, einen großen Katamaran, erreicht und schwimme ziemlich weit hinten im Feld wieder Richtung Hafenbecken. Zeitgleich mit dem ehemaligen Radprofi Laurent Jalabert habe ich nach 1 Std. und 15 min. wieder festen Boden unter den Füßen und liege somit in meinem Zeitplan.



Die auf dem Pier von Kailua-Kona aufgebaute Wechselzone ist ziemlich lang und kompliziert, schließlich sitze ich auf meinem Rad und kann die nächsten 180 km angehen. Schon bei den ersten Kurbelumdrehungen sagen mir meine Beine, dass es heute wohl ein schwerer Tag werden wird. Es herrschen schon 30 Grad, zum Glück weht noch kein Wind. Nach einer kleinen Schleife nach Süden geht es in Richtung Norden auf den Highw19 in die Lavawüste hinaus. Das Asphaltband folgt der Küste und es reiht sich Hügel an Hügel, anfeuernde Zuschauer gibt es jetzt keine mehr. Ich versuche von Anfang an regelmäßig zu trinken, um in der Hitze ja nicht zuviel Flüssigkeit zu verlieren, alle 10 Meilen kann man seine Vorräte an den gut organisierten Verpflegungsstationen auffrischen. Bis km 60 läuft es ganz gut, wenig Wind, 32 km/h Durchschnitt, schneller soll es gar nicht sein. Dann der Abzweig in Richtung Hawi, dem Wendepunkt der Radstrecke. Es beginnt eine lange Steigung und plötzlich ist auch der angekündigte Wind da, natürlich schräg von vorn. Mir kommen die führenden Athleten entgegen, ich scheine zu stehen. Allmählich sinkt die Durchschnittsgeschwindigkeit, noch lässt sich aber das große Kettenblatt treten. Bei km 95 ist der Wendepunkt erreicht, jetzt geht es erst einmal lange bergab. Leider macht jetzt der böige Seitenwind zu schaffen, streckenweise weht es einen fast von der Straße. Das letzte Drittel der Radstrecke macht keinen rechten Spaß mehr, die Euphorie ist längst verfliegen, Treten, Trinken, Essen, Wasserlassen. Die Sonne

drückt, der Wind pustet einem entgegen wie ein heißer Fön, und immer wieder ein nächster Hügel, es scheint kein Ende zu nehmen. Endlich kommt der Flugplatz in Sicht, noch 15 km, 10, 5, endlich die ersten Häuser und Zuschauer. Am Ende des Highway begegne ich den führenden Läufern, die haben ihren Marathon schon zu zwei Dritteln hinter sich. Nach einer ziemlich enttäuschenden Radzeit von 6 Std. und 12 min. ist die Wechselzone erreicht.

Ich gebe mein Rad ab, greife mir den Beutel mit den Laufutensilien und gehe ins Umkleidezelt. Ein freundlicher Helfer fragt mich etwas, ich verstehe es nicht, nicke nur. Im nächsten Augenblick habe ich ein eiskaltes, klatschnasses Handtuch auf dem Rücken, nach dem ersten Schreck tut das sehr gut. Die Laufschuhe an den Füßen merke ich, wie fertig ich eigentlich schon bin, los geht's, es sind ja nur noch 42 km. Die ersten 8 km der Laufstrecke geht es den Alii Drive, die Küstenpromenade von Kailua-Kona entlang, das Auge hat etwas Abwechslung, es gibt hier auch viele Zuschauer. Ich laufe an meinem Sohn, der mich hier nun schon zum 6. Mal betreut, und meiner Schwiegertochter vorbei, die aufmunternden Worte tun gut. Eine Meile später halte ich kurz bei meiner Frau, welche sich sichtlich besorgt nach meinem Befinden erkundigt. „Gut“, lüge ich sie an, „ich werde mit Sicherheit ankommen“, innerlich bin ich mir da nicht so sicher. Bei mittlerweile über 40 Grad und stehender schwüler Luft, fällt jeder Schritt schwer. Wendepunkt auf dem Alii Drive, es geht wieder zurück zum Pier, die ersten 10 km in 57 min., so schlecht ist das doch gar nicht. Wieder kurzer Stopp bei meiner Frau, die in den letzten Jahren so oft auf vieles verzichten musste, damit ich meine Trainingspläne „durchziehen“ konnte. Wie oft hatte sie mir den Rücken freigehalten und mich bei Verletzungen getröstet, jetzt hieß es Zähne zusammenbeißen, damit nicht noch alles umsonst war. Der schwerere Teil der Laufstrecke beginnt nach Erreichen des Hafens, es geht die stark ansteigende Palani Road hinauf und dann auf den einsamen Highway, den ich schon von der Radstrecke kenne. Die führenden Männer waren längst im Ziel, mir kommen jetzt die ambitionierten Altersklassen-Athleten und die führenden Frauen entgegen, ich habe noch etwa 25 km vor mir. An jeder Verpflegungsstation Wasser, Iso, Cola, Schwamm, die Helfer feuern einen an: „Good job, looking good“, ich bin mir da nicht so sicher. Nach 10 km Highway kommt ein Abzweig in eine Sackgasse in Richtung Strand, Wendepunkt am Energy Lab, einer Energiegewinnungsanlage, jetzt geht es nur noch zurück. Als ich den Highway erreicht habe und noch ca. 10 km vor mir liegen, fällt die Sonne in den Ozean und es wird rasch dunkel. An der nächsten Verpflegungsstation werde ich mit einem Leuchtstäbchen „illuminated“, damit ich in der Wüste nicht verloren gehe. Durch die sinkenden Temperaturen wird es etwas angenehmer und ich finde nach jeder Verpflegung immer wieder einigermaßen in den Laufrhythmus. Mir kommen immer noch Läufer entgegen, die mir sehnsüchtig zurufen, dass es für mich nicht mehr weit ist. Dann ist Kailua-Kona erreicht. Die letzten Kurven, die Euphorie kommt wieder, endlich die hell erleuchtete Zielgerade. Unter dem Jubel der Zuschauer erreiche ich nach einer Marathonzeit von 4 Std. 30 min. und einer Gesamtzeit von 12 Std. 17 min. als 1.251 das Ziel und reiße die Arme hoch. Trotz enttäuschender Endzeit hat sich mein sportlicher Lebenstraum erfüllt, ich habe den Ironman Hawaii beendet und bin ein überglücklicher Ironman. Die Medaille um den Hals und das Finisher-T-Shirt im Beutel geht es zu Fuß noch 3 km zurück ins Hotel, darauf kommt es nun auch nicht mehr an. Jetzt erst erfahre ich vom Ausgang des Rennens und dem Missgeschick unserer Top-Athleten, die einem Magen-Darm-Infekt zum Opfer gefallen sind, da ist es mir ja noch gut ergangen. Vor uns liegt jetzt noch eine Woche Urlaub auf Kauai, der „Garten-Insel“, welchen wir uns alle 4 verdient haben.

