

Ein heißer Tanz in der Lavawüste endete mit einer Gänsehaut

Ironman World Championship in Kailua-Kona Hawaii – Ziel erreicht

„Bis Hawaii ist es ja noch lang“, an diese Worte kann ich mich noch erinnern, als ich mich im Ziel des Ironman Frankfurt dafür entschied, mich erneut zu quälen und sämtliche Entbehrungen auf mich zu nehmen, um 3 Monate später beim Ironman in Hawaii an den Start zu gehen. Nun ist es schon so weit, wo ist die Zeit geblieben, ich kann es nicht glauben, dass es heute losgehen soll. Endlich, kann ich nur sagen, endlich geht es nun los, waren die letzten Wochen doch nicht einfach. Nach einer nur kurzen Regeneration musste ich mich wieder fürs Training motivieren, dass ich überwiegend alleine durchführen musste. Verständlicherweise war es schwer, jemanden im September zu finden, der mit mir z.B. eine längere Radeinheit von 5 Stunden absolvieren wollte. Aber ich wollte es ja so, also Jürgen, hör auf zu jammern, auch wenn du das gut kannst. Zeit zur Vorfreude auf Hawaii blieb wenig, war ich doch mit so vielen Sachen im Vorfeld beschäftigt. Vor allem beschäftigte mich meine Achillessehne, die so lange hielt und die sich komischerweise 2 Wochen vor dem Abflug so stark meldete, dass auch ich mich melden musste, und zwar bei Bernd, meinem Physiotherapeut. Der behandelte bis zum Abflug und machte mir ständig Mut. Auch die Worte von Paul, meines Begleiters halfen mir, der sagte, man solle immer das Positive sehen und wer weiß für was es gut wäre. Da ich gläubig bin, glaubte ich, dass es ein Zeichen war, was sich im Nachhinein wohl bestätigte. Belastend war diese Verletzung schon und wenn ich ehrlich bin, war ich doch bis zum Abflug alles andere als ausgeglichen. Wer es nicht glauben will, fragt mal meine Frau, die ständig sagte: „Ich bin froh, wenn das Ganze vorbei ist.“

Samstag, 06.10.07, 03:15 Uhr

Ein lautes Geräusch, was ist das? Total zerknittert bemerke ich, dass es der Wecker war. Kein Wunder, liege ich doch erst seit 1 Stunde im Bett, weil ich vorher noch soviel zu erledigen hatte, was unbedingt noch erledigt werden musste. Egal, auf ins Bad, ein Blick in den Spiegel, „Oh je! Wie siehst du denn aus?“ Vor allem nicht wie der, der in einer Woche die Fahnen des Westerwaldkreises am anderen Ende des Globus hochhalten soll. Dann ging alles ganz schnell. Waschen, Verband auf die Achillessehne, Trombosestrümpfe für den langen Flug an, anziehen und fertig war ich, fast wie neu. Nach einem schnellen Kaffee und einer kurzen Verabschiedung von Monika brach ich auf, um meine Wurzeln zu verlassen und auf eine lange Reise zu gehen. War irgendwie schon komisch, dass es jetzt losgehen sollte. Ich war aber nicht allein, denn mein Freund Paul hatte sich auch entschieden mit mir in Hawaii zu starten. Um 08.25 Uhr sollte unser Flieger gehen. Um 05.15 Uhr am Frankfurter Flughafen angekommen, stand auf der Flugtafel unser Flug UA 945 nach Chicago, auf meinem Ticket stand aber Flug UA 945 nach Los Angeles. Klasse, dachte ich, fängt ja schon spannend an, klärte sich aber schnell am Flugschalter, denn wir hatten noch einen Zwischenstopp in Chicago. Auf die Frage am Flugschalter, dessen Antwort mir eigentlich selbstverständlich war, ob Paul und ich die 21 Stunden Flugzeit zusammensitzen würden, teilte mir die hübsche Dame meines Alters mit, dass dies leider nicht ginge. „Ruhig Blut“, dachte ich, jedoch der Gedanke, neben jemandem zu sitzen, mit dem ich gar nicht klar kommen würde, beunruhigte mich schon. Allerdings bestand im Flieger die Möglichkeit, die Sitzplätze untereinander zu tauschen, so dass ich auch mein Versprechen halten konnte, und Paul, der erst einmal im Leben geflogen war und zwar nach Berlin, die Hand zu halten. Der Flug nach Chicago ging schnell vorbei. Dort angekommen, war uns direkt klar, dass das Umsteigen in den Flieger nach Los Angeles von der Zeit her sehr knapp würde, stand uns zum erneuten Einchecken doch nur 1 Stunde zur Verfügung. Die Gepäckbänder liefen und liefen, aber weder Koffer noch Radkoffer kamen. Was vor allem auch lief, war die Zeit, die lief uns nämlich langsam davon. Einige Radkoffer kamen, viele eben nicht. Dann kam die Info, die Radkoffer seien schon im Flieger. „Hoffent-

lich!“, dachte ich. Mit dem endlich eingetroffenen Koffer hieß es nun keep smiling durch den Zoll, was gut klappte. Mittlerweile merkten wir aber, dass die Eincheckzeit abgelaufen war, so dass wir eine Laufeinheit in den nächsten Terminal einlegen mussten und dadurch nass geschwitzt im Flieger ankamen.

In Los Angeles brauchten wir nicht erneut aus- bzw. einzuchecken, sodass ich etwas Aufenthalt und Zeit hatte. Gesund, ausgewogen und mineralreich soll man essen, so waren meine Worte in einem Beitrag bei WWTV. Dies gestaltete sich hier aber schwierig, merkte ich doch schnell, wo ich war. Ich war in der Fastfoodase Amerika angelangt, so dass ich lediglich einen Salat bei McDonalds bekam und das zu einer essensuntypischen Zeit von 00.30 Uhr. Egal, geschmeckt hat es trotzdem.

Im Flieger nach Kona/Hawaii hatte ich einen Fensterplatz. „Klasse!“, dachte ich, nützte der mir aber wenig, ging in Kona schon um 18.00 Uhr die Sonne unter und wir kamen erst um 19.20 Uhr dort an.

In Big Island angekommen wurden wir von Hannes Hawaii Tours bereits erwartet und herzlich begrüßt. Um 21.00 Uhr bezogen wir müde aber erleichtert unser Appartement am „White Sands Beach“. Ein riesiges Appartement, voll ausgestattet mit großer Küche, mit großem Wohnbereich und geräumigen Zimmern mit einem separatem Bad. Auf dem Balkon konnte man auf den Swimmingpool schauen und das Rauschen des Meeres hören. Ich freute mich, war ich doch nun in Hawaii angekommen. Ich konnte es kaum glauben. Aloha, jetzt konnte es losgehen, dachte ich so bei mir und so wurde noch bis tief in die Nacht der Koffer ausgeräumt und das Rad zusammengebaut. Um 01.30 Uhr Ortszeit, nach etwa 34 Stunden fiel ich dann ins Bett. Todmüde war ich, schlafen konnte ich aber nicht, sodass ich bereits 06:30 Uhr froh war, dass ich aufstehen durfte.

Sonntag, 07.10.07, noch 7 Tage bis zum Wettkampf

In meinem Appartement wohnte ich zusammen mit Frank aus Berlin, Christian aus Wien und eben mit Paul aus Hausen/Fussingen. Eine schöne Truppe waren wir, wie sich im Laufe des Aufenthaltes herausstellen sollte.

Eine Woche stand bevor, die ich mir im Vorfeld ganz anders vorgestellt hatte. Vorgestellt hatte ich mir, etwas von der Insel zu sehen, den Strand und das Meer zu genießen, richtig ausruhen, um am Raceday total locker zu sein. Aber es kam wie so oft ganz anders, aber wer weiß, für was auch das wieder gut war. Es stand eine ereignisreiche Woche bevor. Der Gang in den Supermarkt war das erste Erlebnis der besonderen Art. Neben der Temperatur im Inneren, die ein Betreten ohne dicke Jacke nicht zuließ, war es mehr als interessant, nicht nur zu sehen, was es dort alles gab, sondern in welcher Vielfalt, Big Amerika eben.

Paul suchte meistens die Lebensmittel aus, die wir brauchten, machte er uns doch während des gesamten Aufenthaltes den Johann Lafer und bekochte uns ausgezeichnet. Noch nie ernährte ich mich in einer Woche so gesund wie dort, alles ohne Konservierungsstoffe, Biokost und sogar Tofu musste ich essen. „Klasse Johann!“

Morgens ging es schon sehr früh zum Schwimmen an den Pier, wo eine Woche später der Schwimmstart sein sollte. Dort hieß das Motto sehen und gesehen werden. Unverschämt gut gestählte Körper hatten die Anderen dort und verdienten sich damit Bestnoten. Mittendrin war dann ich, der „muskelpackte“ Athlet der RSG Montabaur. Öfters gingen wir auch am Strand vor unserem Appartement schwimmen. Das war schon klasse, türkisblaues Wasser, bunte Fische und sogar große Meeresschildkröten waren zu sehen, nicht vergleichbar mit dem Freiwasserschwimmen in Hahn am See.

Während der Woche wurde dann die Wettkampfstrecke mit dem Rad zur Hälfte abgefahren und dort gab es schon mal einen ersten Eindruck von der Eintönigkeit der Landschaft. Christian, mein Mitbewohner, rief zwischendurch, wir mögen doch mal anhalten, um ein paar Fotos zu schießen. Auf unsere Frage „Was es denn hier zu fotografieren gäbe“, antwortete er: „Eben gerade das, dass es nix zu fotografieren gibt.“ Ein Lauf ins „Energy Lab“, einem Wen-

depunkt auf der Wettkampfstrecke wurde ebenfalls absolviert. Bei diesem Lauf bekam man schon mal einen Eindruck, wie warm es am Wettkampftag werden könnte. Dass es am Renn- tag dann noch um einiges heißer werden sollte, war nicht zu erahnen, denn bis zur Wochen- mitte war es zwar warm, jedoch lange nicht so heiß wie im Vorfeld von vielen Athleten ange- kündigt. Von wegen über 40 Grad Hitze, Panikmache dachten wir, halb so schlimm, das macht uns nichts aus. Schlimm wurde es aber erst in der zweiten Wochenhälfte, mit dem hei- ßesten Tag am Samstag, dem Tag des Rennens.

Neben der Wettkampfbesprechung, Abholung der Startunterlagen, Race-Seminar mit Thomas Hellriegel, Stephan Vuckovic, Timo Bracht und Nicole Leder, die ich später im Rennen noch mal treffen sollte, blieb natürlich auch Zeit, die ganze Atmosphäre auf sich wirken zu lassen. Im ganzen Ort, insbesondere je näher man zum Pier kam, überall sah man Triathleten, Fahnen und Banner, die auf das Ereignis am Samstag hinwiesen. Entlang des legendären Alii Drive liefen ständig Athleten oder sie zeigten ihre Hightech-Bikes. Ein klasse Gefühl, sah man doch Athleten/-innen, die man sonst nur aus den Printmedien oder durchs Internet kannte und ich gehörte irgendwie dazu. Mir war klar, der Mythos Hawaii kommt nicht von ungefähr. Es wird und wurde bereits viel über den Ironman Hawaii geschrieben und erzählt, und auch ich habe schon so einiges davon mitbekommen. Eines steht für mich jedoch jetzt schon fest, man muss mal hier gewesen sein.

Nachdem ich Freitagnachmittags mein Rad und die erforderlichen Wettkampfsachen einge- checkt hatte, gab es am Abend vor dem Wettkampf ein zufälliges Aufeinandertreffen zwi- schen einem Westerwälder und dem Weltmeister. Am Supermarkt „Sack´n Save“ wollte sich auch Norman Stadler, Gewinner der Jahre 2004 und 2006 noch verpflegen. Ich sprach kurz mit ihm und wünschte ihm viel Glück für den morgigen Tag. Leider nützen ihm diese Wün- sche genauso wenig, wie beim Ironman Frankfurt, wo ich ihn ebenfalls zufällig einen Tag vor dem Rennen traf. Offensichtlich bin ich nicht gerade sein Glücksbringer.



Samstag, 13.10.07, Raceday

03.30 Uhr, die innere Uhr weckte mich, obwohl ich bis dahin gut geschlafen hatte. Eine Anspannung machte sich breit, ich merkte, der auf mir lastende Druck war enorm. Es war irgendwie anders als bei den Rennen in Deutschland, wo man doch meist bis kurz zuvor zu Hause ist oder man weiß, spätestens im Rennen sind deine Leute wieder da.

Ich frühstückte zusammen mit Frank, Christian und natürlich mit Paul. Wie immer vor einem Wettkampf, gab es Toastbrot mit Honig von Westerwälder Bienen. Den hatte ich mir ja extra von zu Hause mitgebracht. „Kein Risiko“, dachte ich. Am Frühstückstisch war es heute ruhig, die Scherze der vergangenen Tage blieben aus, man merkte, es stand etwas Besonderes bevor. Mit einem Shuttlebus unseres Reiseveranstalters ging es dann an den Pier zum Einchecken.

Als ich dort ankam, erinnerte ich mich, wie ich letztes Jahr noch vor dem Fernseher saß um mir alles anzuschauen, was mir nun bevorstand, ohne nur im Geringsten daran zu denken, dass ich nun heute hier stehen sollte. Echt Wahnsinn! Um 04.45 Uhr wurde mir dann meine Startnummer 1107 auf beide Oberarme und mein Alter auf die linke Wade gestempelt. Nun ging ich zu „Herrn Müsing“, meinem Rad, das heute seine erste Nacht alleine am Meer, sprich in der Wechselzone verbringen musste und dem heute ein langer Ausritt bevorstand. Dass es so lange dauern sollte, ahnte es nicht, ich Gott sei Dank auch nicht. Schnell hatte ich mir eine Luftpumpe organisiert, um „Herrn Müsing“ Leben einzuhauchen, aber wie schon in Frankfurt funktionierte diese nicht, na klasse! Ein Amerikaner neben mir bemerkte dies aber schnell und stellte mir sofort seine zur Verfügung. Als ich meine Flaschen ans Rad machte, stellte ich zum Erschrecken fest, dass ich das Wasser für die Aero Trinkflasche am Lenker vergessen hatte. Wo bekomme ich jetzt Wasser her? Vom Konkurrenten sicherlich nicht, wohl aber von einer netten Dame, die froh war, mir eine Flasche geben zu können. Nun waren die Vorbereitungen abgeschlossen, und es war noch eine Stunde Zeit bis zum Start. Von da an versuchte ich mich zu konzentrieren und merkte auch, dass ich so langsam zur Ruhe kam und mich auf den Start freute. Um 06.50 Uhr befand ich mich bereits im Wasser an der Startleine. Man merkte, es wurde immer enger. Ich kam mir vor wie in der Startbox eines Pferderennens, wo alle nur auf den Startschuss warten. Die Tritte häuften sich schon bevor es losging. Der Blick zurück, auf ein Heer von fast 1800 grüne Badekappen, die laute Musik aus den Boxen, die Atmosphäre, das war schon Wahnsinn. Ich schaute noch kurz auf die Uhr, und schon ging es los. Ein Hauen, ein Schlagen, ein Drunter und Drüber, ähnlich wie in Roth oder Frankfurt, doch dauerte dieser Zustand viel länger an. Nach ca. 500 m hatte ich mich etwas befreit und versuchte durch sauberes Gleiten Kräfte zu sparen. Dennoch gab es zwischendurch immer ein ziemliches Gerangel, was mich ständig aus dem Rhythmus brachte. Bereits am Wendepunkt merkte ich, dass meine Zeit dennoch ganz passabel war, was zusätzliche Motivation bedeutete. Auf dem Rückweg bekam ich aber sage und schreibe 3-mal einen Schlag gegen meine Schwimmbrille, wodurch ich jeweils kurz anhalten musste, um diese zu korrigieren. Hinzu kam, dass ich durch das aufgepeitschte Wasser meiner Mitstreiter immer wieder Salzwasser schluckte. Nichts desto trotz kam das Ufer immer näher und ich stieg nach 1:06:16 Std. aus dem Wasser, einer Zeit, mit der ich hochzufrieden war.

Nun hieß es ab duschen, Radbeutel nehmen, ins Zelt zum Umziehen, Sonnenmilch auf die freien Stellen meines Körpers, und ab aufs Rad.

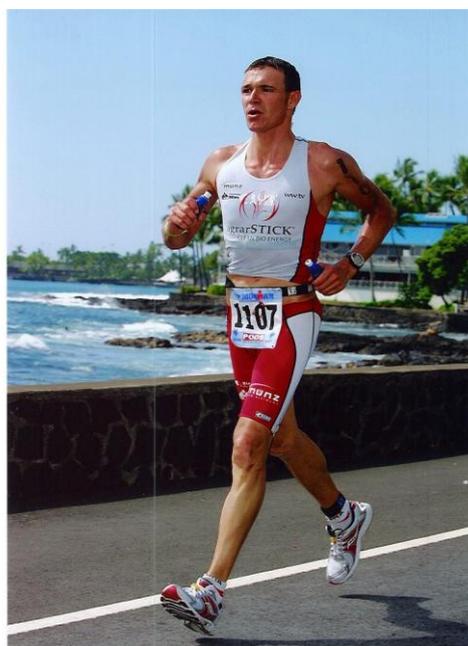
Auf dem Rad hatte ich mir einiges vorgenommen, und ich war nach dem guten Schwimmstart voller Tatendrang. Nicht vergessen hatte ich aber die Hinweise von Thomas Hellriegel, dass ein Überholvorgang nach 20 Sekunden abgeschlossen sein musste, sonst gäbe es eine rote Karte wegen Windschattenfahrens. Nicht vergessen hatte ich auch den Hinweis, dass es sehr schnell eine Verwarnung in Form einer gelben Karte geben könnte, wenn man z.B. eine Radflasche bzw. ein Geltütchen außerhalb einer Verpflegungsstelle wegwerfen würde oder sich sonst in den Augen der Racemarschalls nicht korrekt verhalten würde. Man solle sich auch nicht wundern, dass man vielleicht erst 30 Kilometer später diese gelbe Karte gezeigt bekäme. Mit diesen Worten im Hinterkopf fuhr ich los und überholte innerhalb der ersten 10 Kilometer, die in Kona zu absolvieren waren, sehr viele Mitstreiter, bis es dann auf den Highway

ging. Etwa 10 Kilometer hatte ich hinter mir, sodass mir „nur“ noch 170 Kilometer bevorstanden. 170 Kilometer geradeaus durch eine Landschaft, die alles andere als abwechslungsreich war. Links und rechts nur Lavagestein, ab und zu mal ein Busch oder Strauch und sonst nur Triathleten auf dem Weg nach Hawi, dem Wendepunkt. Bereits zu Beginn kam sehr hoher Wind auf, sodass man ziemlich in die Pedale treten musste, um entsprechend seinen Ansprüchen gerecht zu werden. Schnell merkte ich, dass ich meine angestrebte Geschwindigkeit nicht erreichen würde, obwohl ich mich in meinem selbst vorgegebenen Pulsbereich befand. Ich fand mich damit sehr schnell ab, hatten doch alle Anderen die gleichen Bedingungen, und auch hier half kein Jammern. Nach etwa 35 Kilometer überholte mich ein Motorrad mit 2 Racemarschalls und man zeigte mir eine gelbe Karte, warum weiß ich nicht, allerdings blieb ich diesmal recht ruhig im Gegensatz zu Frankfurt, konnte ich an dieser Entscheidung eh nichts ändern. Nun hieß es aber die nächste Penaltybox nicht zu verpassen, wo ich mich für diese Verwarnung lediglich mit meiner Startnummer melden und eine Unterschrift leisten musste. Endlich kam die Penaltybox und ich rief „1107 yellow Card“, daraufhin sagte einer der beiden hawaiianischen Schiedsrichter „your race is finish“. Diese Aussage brachte mich schon außerhalb meines vorgegebenen Pulsbereiches, vielmehr erreichte ich meinen Maximalpuls. Ich sagte erneut „1107 yellow Card“ und Gott sei dank, erhörte mich der andere Schiedsrichter, so dass ich nach meiner Unterschrift sehr schnell weiterfahren konnte. Nach etwa 50 Kilometer, ich weiß nicht warum, kam eine gewisse Leere in mir auf. Ich konnte komischerweise meinen Puls nicht mehr so hoch halten wie ich es wollte. Die Vorstellung noch 130 Kilometer geradeaus fahren zu müssen, ohne irgendeine nennenswerte Abwechslung, dann der ständige Wind, das war schon nicht einfach. Ich fühlte mich irgendwie alleine. Nun war ich es ja gewöhnt, durch meine Arbeit, wo es auch ständig geradeaus geht. Auch das Alleinsein hätte mir eigentlich nichts ausmachen dürfen, trainierte ich doch zu Hause meistens alleine. Ich konnte es mir nicht erklären, und erinnerte mich an die Worte vieler Anderer, die bereits auf Hawaii waren, die genau diese Eintönigkeit auf der Radstrecke beschrieben.



Also fand ich mich damit ab und versuchte das Beste daraus zu machen. Also weiter nach Hawi. Die letzten 18 Meilen zum Wendepunkt nach Hawi gingen überwiegend bergauf, doch blies der zwischenzeitlich geringer gewordene Wind hier schon extrem, sodass man mächtig Druck auf die Pedalen geben musste. Mumukuwinde, vorher nur gehört, nun selbst gespürt, von dem alle im Vorfeld sprachen. Endlich war ich oben, jetzt ging es bergab, endlich mal was für den Durchschnitt tun. „Bergab fahr ich am liebsten“! Dieser Spruch viel mir spontan

ein, erwähnte ich diesen doch so oft bei gemeinsamen Ausfahrten mit meinen Trainingskollegen. Es stimmte ja auch, bergab lief es gut, musste man aber auf die blitzschnellen, seitlichen Windböen aufpassen, die einen schnell zur Fahrbahnmitte drückten. Nachdem der Kurs wieder etwas welliger wurde und ich den Schwung der Abfahrt mit in die Anstiege nehmen wollte, spürte ich einen Schmerz im linken Fuß. Hatte der lange Anstieg nach Hawi doch mein Fußgewölbe ziemlich durchgedrückt, so dass ich links keinen richtigen Druck mehr aufs Pedal bekam. „Warum hast Du auch keine Einlagen in den Radschuhen, beim Laufen trägst du doch auch welche“, diese Frage stellte ich mir. Man hat ja Zeit zum Reden und wenn sonst keiner da ist, musste man es eben mit sich selbst tun. Wenn es hilft? Aber was sollte ich mir für Vorwürfe machen, trug ich doch noch nie Einlagen beim Radfahren. „Wer weiß für was es gut war“, dachte ich mir und zudem konnte ich auch hieran nichts ändern, denn der Weg nach Kona war noch weit. Viel trinken auf der Strecke, das beherzigte ich und wie ich es tat. Das Ergebnis war, dass ich sage und schreibe 5-mal auf der Radstrecke während der Fahrt den „Stöpsel“ ziehen musste, immer mit der Ungewissheit von einem Racemarschall bei diesem natürlichen Bedürfnis nicht erwischt und gleichzeitig verwahrt zu werden. Obwohl mich auch dies einiges an Zeit kostete, ich kam in Kona an, nicht mit der Zeit die ich mir erhofft hatte, aber ich war nicht letzter. Außerdem kam da ja noch der Marathon, meine stärkste Disziplin. Ich kam in die Wechselzone und wurde von begeisterten Zuschauern begrüßt, eine Stimmung, die schon klasse war. Selbst ein Westerwälder feuerte mich an, Martin Altenhofens Bruder, der zurzeit auf der Insel seinen Urlaub verbrachte. In der Wechselzone sah ich auch Paul, was mich freute. Nun hieß es Laufschuhe an, kurz eincremen und los. War da doch noch die Entscheidung, Laufmütze ja oder nein, hatte ich mir diese doch noch einen Tag vorher extra gekauft und fürs Gewissen in den Laufbeutel gelegt. Ich entschied mich aber dafür, ohne Mütze zu laufen, lief ich doch noch nie in einen Wettkampf mit Mütze, warum sollte ich es diesmal tun? Also entschied ich mich ohne loszulaufen in Richtung Alii Drive. Bereits beim Durchlaufen durch die Wechselzone merkte ich, dass ich total lockere Beine hatte. Schon komisch, lief ich doch in Frankfurt oder bei anderen Wettkämpfen die ersten Kilometer doch auf Eiern. Hatte ich mich auf der Radstrecke zu sehr ausgeruht? Egal, jetzt standen noch 42 Kilometer an, auf die ich mich richtig freute, merkte ich doch bereits am Anfang, dass mir meine Einlagen in den Laufschuhen gut taten. Natürlich dachte ich zu diesem Zeitpunkt an meine Achillessehne, ob sie halten wird, aber vorweg, sie hielt und ich muss sagen sie handicapte mich das ganze Rennen nicht. Gute Arbeit Bernd, und es ist genau so gekommen, wie Du es vorher gesagt hast, dass ich sie auf Grund des Adrenalins wahrscheinlich nicht merken würde. Also ging's los auf den Alii Drive, ohne Mütze aber mit 2 Trinkflaschen in der Hand.



Ich lief ohne großen Druck los, konnte ich doch eine Gesamtzeit unter 10 Stunden nicht mehr erreichen. Dennoch war ich motiviert, wollte ich doch Daylightfinisher werden, wofür ich zumindest unter 11 Stunden bleiben musste. Das sollte zu schaffen sein, aber natürlich wollte ich einen passablen Laufsplit hinkriegen, hatte ich doch wegen der Radzeit etwas gutzumachen. Bereits auf den ersten Kilometer, entlang des Alii Drive gingen einige Athleten, was mir zu denken gab. Gleichzeitig viel mir auf, dass ich so der Einzige auf der Laufstrecke war, der zwar nicht kopflos aber mützenlos lief. Oh oh, das bedeutete, dass ich ein besonderes Augenmerk auf die Kühlung meines Schädels legen musste. Bei jeder Versorgungsstation holte ich mir deshalb genug Schwämme, um mich abzukühlen und zusätzlich einen Becher Wasser als Dusche. Die ersten Kilometer liefen gut. Einen Blick auf meinen treuen Begleiter „Herrn Polar“, der seit 2005 an meiner Seite bzw. meinem Arm war und einiges über mich aus dem Nähkästchen plaudern konnte, zeigte mir, dass ich zunächst schneller unterwegs war, wie ich eigentlich wollte. Nach dem Wendepunkt auf dem Alii Drive, etwa bei 10 Kilometer, kam mir Paul mit einem Lächeln entgegen. Das sah gut aus! Auch Christian und Frank traf ich in diesem Bereich der Strecke. Anschließend hieß es die Palaniroad hinauf zum Highway. Hier gingen schon viele Athleten und auch mir kam dieser Anstieg viel steiler vor als zu Beginn des Rennens. Es kostete schon einiges an Kraft, allerdings wusste ich, wenn du oben bist, geht's zwar wieder nur geradeaus, aber dort ist es flach.

Da war sie wieder diese Eintönigkeit, ich war wieder zurück auf dem Highway, der in Richtung Hawi führte. Ein zweites Mal durch die Lavafelder, mit dem Unterschied, dass es diesmal viel heißer war als morgens. Ich kam mit der Hitze aber ganz gut klar, hatte dennoch großen Respekt vor dem Nichtankommen, sah ich doch auf der gesamten Laufstrecke zu viele, die gingen, oder anhielten. Ich wusste, dass auch mir das passieren konnte, wenn ich nicht nur zu wenig, sondern vor allem zu viel trinken würde. Dann könnte innerhalb kürzester Zeit das Aus drohen oder ein Durchlaufen ins Ziel wäre vielleicht nicht möglich. Also ging ich eher etwas auf Sicherheit und lief entsprechend meiner Pulsvorgabe. Der Weg zum Energy Lab, dem zweiten Wendepunkt und gleichzeitig dem heißesten Streckenabschnitt während des gesamten Rennens kam mir unendlichlang vor, hatte ich ihn aus einem Trainingslauf doch viel kürzer in Erinnerung. Anschließend ging es wieder zurück auf den Highway. Auf dem Weg dorthin kam mir Paul entgegen. Sein Rückstand war größer geworden, was mich wunderte, war er doch der bessere Läufer von uns beiden. Hatte er Probleme oder lief auch er etwas auf Sicherheit? Wir klatschen uns beim Vorbeilaufen ab, er lachte und signalisierte mir, dass bei ihm alles klar wäre. Als ich mich wieder auf dem Highway zurück nach Kona befand, überholte ich bei Kilometer 32 Nicole Leder, die uns während der Woche noch wertvolle Tipps gegeben hatte. Einige Meter vor mir sah ich dann einen gehenden Rudger Beke, ein Profi, der sich bereits viermal unter den Top 5 beim Ironman Hawaii platzierte. Dies zeigte mir, dass die Bedingungen an dem heutigen Tage nicht so einfach zu sein schienen und selbst ein Topathlet in die Knie zwingen können. Also zügelte ich mich auf den letzten 10 Kilometer bis ins Ziel. Um mich zwischendurch zu motivieren stellte ich mir den Rest der Laufstrecke auf der von mir so oft besuchten Bahnstrecke vor. Das motivierte! Motivation brauchte ich allerdings keine mehr, als ich nach Kona rein kam, die Palani runter lief und schon von weitem die Stimmung im Zielbereich hörte. Überall standen Zuschauer an der Strecke, die Stimmung machten und mir zuriefen, „You are so hard, you are a strong man.“ Ich fing schon sehr früh an zu jubeln, das hatte ich mir verdient. Ich bekam Gänsehaut trotz der Hitze. Die letzten 2 Kilometer bis ins Ziel vergingen wie im Flug, sie hätten durchaus länger sein dürfen. Ich genoss es in vollen Zügen und freute mich schon auf den Zieleinlauf. Nun ging es noch einmal ein kurzes Stück bergab und dann rechts herum auf den Alii Drive in Richtung Ziel. Die Stimme des Sprechers kam immer näher, immer mehr Leute standen am Straßenrand, und die Stimmung war gewaltig. Endlich, nun sah ich ihn, den Zielkanal und den Teppich der auch für mich ausgerollt war.

Als ich ihn betrat, hörte ich die Stimme des Sprechers, der sagt „Jürgen Fries, you are an ironman“. Tolle Worte, die runter gingen wie Öl. Ich hatte es also geschafft, nicht nur bis ins Ziel nach Kona, sondern ich war auch am Ziel meines Traumes angekommen, beim so ge-

nannten Mythos, dem Ironman Hawaii dabei gewesen zu sein und vor allem, dort gefinisht zu haben.



Nun war es also vollbracht. Als ich nach dem Zieleinlauf auf der Massagebank einer jungen Japanerin lag und mir die Frage stellte, hattest du es dir so vorgestellt, hat sich der ganze Aufwand, die Entbehrungen der letzten 11 Monate gelohnt, war es das wert? Ich fand zunächst keine Antwort darauf, mein Kopf war zu leer, um hier eine Aussage treffen zu können. Selbst am Tag nach dem Wettkampf fiel es mir schwer diese Frage zu beantworten. Am letzten Tag, am Tag der Abreise ging ich nochmals an den Pier zurück. Nichts erinnerte mehr daran, dass 2 Tage zuvor hier eine Weltmeisterschaft stattgefunden hat. Ich versuchte das Rennen und auch die Woche die ich hier war, Revue passieren zu lassen. Je länger ich darüber nachdachte, umso mehr wurde mir erst einmal bewusst, was ich hier erlebt hatte und merkte, dass es etwas ganz Besonderes war.

Auch wird mich der Ein oder Andere mich an dieser Stelle vielleicht fragen wollen, ob es sich gelohnt hat, und ob ich es noch mal machen würde. Ich kann nur sagen, dass es ein tolles Ereignis und vor allem ein berauschendes Erlebnis war, über das man noch so viel reden kann. Meiner Meinung nach muss man hier gewesen sein und es erlebt haben. Die meisten, die hier einmal gestartet sind, so denke ich, werden sagen, dass es sich gelohnt hat, und dass es die richtige Entscheidung war, hier her gekommen zu sein. Ich zumindest, fand es beeindruckend.

Zu der Frage, ob ich hier noch mal teilnehmen würde, kann ich nur sagen, dass ich vorher der Meinung war, dass es ausreicht, wenn man einmal hier war. Mittlerweile und vor allem je größer der zeitliche Abstand zum Wettkampf wird und ich wirklich mal Zeit habe über das Ganze nachzudenken, bin ich anderer Meinung. Ich kann nur sagen, wenn ich es noch mal schaffen sollte, würde ich es gerne noch einmal tun. Wann das sein wird, hängt sicherlich von der Gesundheit, dem Spaß am Triathlon und vor allem von der Entscheidung der Familie ab. Am Tag der Abreise jedoch, ich saß noch nicht richtig im Bus, fing der Himmel an zu weinen, sprich, es fing an zu regnen. Vielleicht war das ein Zeichen, dass ich wieder kommen soll. Da ich gläubig bin, hoffe ich, dass auch dieser Wunsch in Erfüllung geht.

Nun habe ich so viel geschrieben und müsste endlich zum Ende kommen. Hawaii ist nun mal etwas Besonderes, das man nicht eben in zwei oder drei Sätzen erzählen kann. Nichts desto trotz, möchte ich mir noch ein paar Zeilen stehlen, um mich nun und wenn nicht jetzt, wann dann, bei einigen Leuten zu bedanken, die mich nicht nur bis Frankfurt, sondern vor allem die letzten drei Monate unterstützt und mir zur Seite gestanden haben.

Am meisten muss ich natürlich meiner Frau Monika danken, die sicherlich den größten Anteil dazu beigetragen hat, damit ich meinen egoistischen Sport so ausführen konnte, dass ich es bis nach Hawaii geschafft habe. Hätte sie nicht auf so Vieles verzichtet und mir ständig den Rücken von allem freigehalten, wäre dies alles nicht realisierbar gewesen. Jeder, der Triathlon in dieser Form betreibt und ehrlich zu sich selbst ist, weiß wovon ich spreche. Vielleicht hätte ich nicht bis zum Schluss durchgehalten, was auch immer das heißen mag. Auch meinen Eltern, Schwiegereltern und meiner Schwester mit ihrer Familie möchte ich danken, dass sie oft eingesprungen sind, wenn ich wieder mal keine Zeit für Dinge hatte, die eigentlich wichtiger waren. Vor allem danke ich für den herzlichen Empfang am Flughafen. Das war schon klasse! Klasse war auch der geschmückte Hauseingang durch meine Freunde und das riesige Plakat der Nachbarn.

Bedanken möchte ich mich natürlich bei den Firmen Pusch AG aus Marienrachdorf, Münz Teamkleidung aus Montabaur, Bauzentrum Mies aus Hachenburg, Firma Bisotherm aus Mühlheim-Kärlich, Firma Müsing-Bikes aus Freirachdorf und dem Landrat des Westerwaldkreises, Herrn Peter Paul Weinert, die mir durch ihre materielle und finanzielle Unterstützung die Teilnahme in Hawaii ermöglichten. Ein Dank gilt auch an WWTV, die mich als Medienpartner bis zuletzt auf meinem Weg begleitet haben. Bedanken möchte ich mich aber auch bei meinem Dienstherrn, der mir für die Teilnahme in Hawaii Sonderurlaub gewährte.

Auch Bernd Lotz, meinem Physiotherapeuten aus Ruppach-Goldhausen, der mich die letzten 11 Monate super betreute, habe ich zu danken.

Zum Schluss möchte ich noch der Firma AB Radsport aus Holler Danke sagen. Zum einen für die materielle Unterstützung und vor allem, dass Ihr jederzeit ein offenes Ohr für mich hattet, wenn ich wieder mal ein „Knacken“ hörte oder sonst was etwas nicht zu stimmen schien. Ich weiß auch, dass da Zeiten dabei waren, die alles andere als passend waren, dennoch erhielt ich immer eine prompte Bedienung. Toller Service, kann ich nur sagen!

Hab ich jetzt alle genannt, ich hoffe ja. Dennoch möchte ich noch Eines loswerden. Loswerden möchte ich, dass ich mich darüber gefreut habe, dass doch so viele das Rennen zu Hause am Fernseher oder im Internet verfolgt haben, vielleicht auch, um mich mal irgendwo auf dem Bildschirm zu sehen. Natürlich motivierte mich das im Rennen, wusste ich davon und vielleicht war das auch ein kleiner Schlüssel dafür, dass ich durchgehalten habe.

Boris Becker sagte mal an Ende einer langen Rede: „Ich liebe euch alle.“ Ich sag nur: „Das wars.“ Nun bin ich wieder „zurück im Leben“ und widme mich mal den Dingen, die zuletzt etwas kurz gekommen sind. Ich hoffe das gelingt mir, bin aber selbst mal gespannt, welche Ziele ich in der Zukunft verfolgen werde. So wie ich mich kenne, wird sicherlich wieder etwas Interessantes dabei sein, über das es sich lohnt, etwas ausführlicher zu berichten.

Ein Aloha aus dem kühlen Bilkheim

Jürgen

„The Destroyer“