

Ironman Hawaii – die Woche vor dem Rennen

Auf Hawaii liegt der Ursprung des Triathlons. Jährlich wird daher in Kailua- Kona die Weltmeisterschaft im Triathlon über 3,8 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,2 km Laufen ausgetragen. Ich habe mich hierfür letztes Jahr im September beim Ironman in der Schweiz qualifiziert und freue mich schon riesig auf den Start am Samstag, den 8. Oktober.

Gerade komme ich von der letzten Lauftrainingseinheit zurück und nun heißt es Füße hochlegen, damit ich am Samstag ausgeruht an der Startlinie stehe.

Letzten Samstagabend bin ich gut in Kona auf Hawaii angekommen. Mein Gepäck inklusive Fahrrad hat es zum Glück auch geschafft.

Die letzten Tage standen dann komplett im Sinne der Akklimatisierung. Nachdem der September bei uns doch eher kühl und nass war, treffe ich hier wieder auf gute 30 Grad und eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit. Nur beim Gang vor die Türe fängt man sofort an zu schwitzen.



Mittlerweile ist die Insel komplett von Triathleten eingenommen. Am Morgen trifft man sich meist am Pier, um eine kleine Schwimmeinheit zu absolvieren (siehe Bild). Nach ca. 400m kann man ein kleines Boot erreichen, auf dem Kaffee ausgeschenkt wird. Das Wasser ist hier

sehr klar und warm und man sieht sehr viele Fische und manchmal auch Schildkröten. Erst heute Morgen bin ich sogar in einen großen Schwarm von Delfinen geraten. Das war ein mega Erlebnis. Zum Radfahren geht man in der Regel auf die Wettkampfstrecke, den Queen K Highway. Die Strecke an sich ist total unspektakulär und langweilig. Es gibt nichts außer Lavawüste (siehe Bild). Was das



Radfahren jedoch spannend macht, ist der Wind, der hier ganz schön über die Insel bläst.

Gelaufen wird dann unter anderem auf dem Ali'i Drive. Hier läuft schon vor dem Rennen einer schneller als der andere und man hat das Gefühl, dass hier schon vor dem Rennen kleine Wettkämpfe ausgetragen werden.

So habe ich die letzten Tage mit bisschen Schwimmen, Laufen und Radfahren verbracht, um mich an alles zu gewöhnen.

Nebenher gibt es dann noch die Nationenparade (siehe Bild unten), ein Welcome Banquet, einen Underpants-Run, die

Registrierung usw.. Hier wird einem definitiv eine Menge geboten.

Heute findet nun das erste Rennen der Frauen statt. Wer Interesse hat, kann hier schon mal ab 18:30 Uhr den Livestream vom ZDF einschalten. Ich stehe mit Sicherheit auch irgendwo an der Strecke und werde anfeuern. Mein Rennen findet dann am Samstag statt. Und dann heißt es 3,8 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und noch 42,2 km Laufen. Für mich geht es um 18:50 Uhr (hier 6:50 Uhr) mit der Startnummer 2372 los.



Weitere Berichte werden folgen.

Aloha,
Sven Schauerhammer