

Ironman Hawaii – das Rennen

Endlich ist der Tag gekommen, auf den ich so lange hingefiebert habe. Pünktlich um 6:50 Uhr ging für mich der lange Tag los.

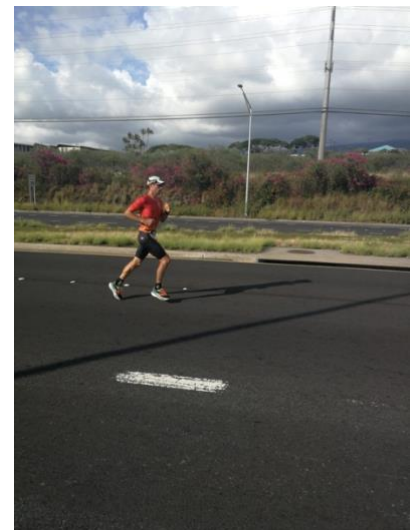
Ich konnte in der Nacht von Freitag auf Samstag überraschend gut schlafen und so hat mich tatsächlich der Wecker um 3:45 Uhr aus dem Schlaf geholt. Jetzt wurde noch ein kleines Frühstück eingenommen und die letzten Vorbereitungen getroffen. Am Tag des Rennens darf man am Rennmorgen immer nochmal an sein Rad, um die Verpflegung anzubringen und nochmal alles zu checken. Alles sah so weit gut aus und ich habe mich in den Startbereich begeben.

Gestartet sind alle aus meiner Altersklasse (ca. 300 Athleten) mit einem Massenstart. Leider ist das Schwimmen nicht wirklich meine Disziplin. Irgendwie habe ich dieses Mal total viele Schläge von anderen Athleten abbekommen und meine Achseln waren durch das Salzwasser ziemlich schnell wund gerieben. So richtig kam ich einfach nie in meinen Rhythmus. Am Ende kamen leider auch noch leichte Krämpfe dazu. Daher war ich richtig froh, den Pazifik endlich verlassen zu dürfen und auf das Rad zu steigen.



Beim Radfahren habe ich am Anfang die Krämpfe vom Schwimmen noch leicht gespürt. Die ersten Kilometer habe ich daher versucht mich ein bisschen auf dem Rad zu dehnen und meinen Rhythmus zu finden. Das ist mir dann nach ca. 10-20km gut gelungen und die Aufholjagd konnte beginnen. Mit Gegenwind ging es Richtung Hawi. Ich habe mich auf dem Rad immer wohler gefühlt und konnte gut Druck machen. Nach Hawi geht es leicht berghoch und dann ist der Wendepunkt erreicht. Erfahrungsgemäß dreht der Wind auf dem Rückweg immer so, dass man wieder Gegenwind hat. Das war allerdings in diesem Jahr zum Glück nicht so extrem, so dass der Rückweg nach Kona überraschend gut lief und ich auch hier noch einige Athleten einsammeln konnte.

Ich freue mich immer total auf das Laufen, da ich das von den drei Disziplinen am besten kann. Zunächst geht es durch Kona entlang des Pazifiks. Hier gibt es noch etwas Schatten. Meine Beine haben sich echt gut angefühlt und die ersten 10-15 km vergingen wie im Flug. Danach geht es allerdings auf den Highway und das war es dann mit Schatten. Immer leicht wellig geht es langweilige 10 km entlang des Highways, bevor man ins Energy Lab zum Wendepunkt abbiegt. Der Highway wollte an diesem Tag einfach gefühlt nie enden und die Hitze hat mir immer mehr zu schaffen gemacht. An jeder Verpflegungsstation habe ich versucht mich so gut wie möglich runterzukühlen und habe dazu sogar immer kurz angehalten. Die Hitze war an dem Tag echt extrem. Im Gegensatz zum Radfahren ist man beim Laufen um den Gegenwind froh, da er bisschen kühlt. Allerdings gibt es leider auch Passagen, wo man Rückenwind hat und hier war die Hitze dann echt brutal. Kilometer für Kilometer kam ich allerdings dem Ziel immer näher und war echt froh, als ich den Highway auf dem Rückweg hinter mir gelassen habe. Ab da geht es nämlich nur noch ca. 2 km bergab Richtung Ziel. Ein letztes Mal noch rechts abbiegen und dann konnte ich den Zielteppich sehen und war noch nie so froh im Ziel angekommen zu sein. Viel mehr wäre nicht mehr gegangen. Überglücklich lief ich über die Ziellinie, um dann sogar zu sehen, dass ich mein Ziel, unter 9:30 Stunden zu bleiben, geschafft habe. Danach ging es direkt in die Zielverpflegung, wo es Burger und Pizza gab. Das tut immer richtig gut, nachdem man den ganzen Tag nur süßes Zeug zu sich genommen hat.



Am nächsten Morgen wurde dann wieder alles gepackt und abends in Flieger gestiegen und die Heimreise angetreten. Es war mal wieder ein riesen Erlebnis, an das ich mich noch lang erinnern werde.

Aloha,
Sven Schauerhammer