

## Ironman Hawaii – der Tag vor dem Rennen

*Nur noch einmal Schlafen und dann ist es soweit. Für die Profis startet das Rennen um 6:25 Uhr (18:25 Uhr in Deutschland) und für mich in der AK30-35 um 6:50 Uhr (also 18:50 Uhr in Deutschland).*

Nun ist er fast da, der 8. Oktober, und somit mein Rennen auf Hawaii. Die Aufregung steigt und ich freu mich total auf das Rennen morgen.



Die letzten Tage war regenerieren angesagt. Trainiert habe ich nur noch ein paar kurze schnelle Einheiten, um nicht komplett einzurosten. Meine Mahlzeiten bestanden hauptsächlich aus Kohlenhydraten, damit die Kohlenhydratspeicher morgen auch komplett gefüllt sind. Für das Rennen wird einiges benötigt (siehe Bild links). Neben den Sachen, die man eben zum Schwimmen, Radfahren und Laufen benötigt, spielt auch die Verpflegung eine große Rolle. Während des Rennens nehme ich süße Gels und Riegel zu mir. Da freut man sich dann nach dem Rennen so richtig auf ein fettiges und salziges Essen.

Die Salzbrezeln sorgen für den Salznachschub im Rennen, da man hier auf Hawaii doch ganz schön schwitzt.

Einchecken für das Rennen muss man immer am Vortag. Hier gibt man alles was man zum Laufen und Schwimmen benötigt in einem Beutel ab. Das Rad stellt man an seinen Platz (siehe Bild rechts). Jetzt muss man sich für den Renntag nur merken, wo man seine Beutel hingehängt hat und wo sein Rad steht, damit man nicht wild in der Wechselzone rumirrt und seine Sachen sucht. Und dann geht es für mich morgen hoffentlich schnell durch die Wechselzone raus auf die Rad- bzw. Laufstrecke.



Nun sind es nicht mal mehr 12 Stunden bis zum Rennstart. Ich mache mir jetzt noch ein gutes Abendessen und dann lege ich mich auch schon ins Bett. Der Wecker klingelt morgen nämlich um 3:45 Uhr, damit ich noch gemütlich frühstücken kann und mir das Frühstück während dem Rennen nicht zu schwer im Magen liegt. Zum Frühstück gibt es morgen übrigens EMG-Honig mit hellen Brötchen.



Wer das Rennen der Profis live verfolgen möchte und einen Einblick in das Event haben möchte, kann sich den Livestream des ZDF ab 18:15 Uhr anschauen. Oder wer es lieber auf englisch mag, kann mal bei [ironmannow.com](http://ironmannow.com) schauen. Jetzt hoffe ich das ich morgen gut durchkomme und im Endeffekt nach 226 km wieder genau da lande, wo ich am morgen gestartet bin (siehe Bild links).

Ich freue mich über jeden der mir die Daumen drückt. =P

Nach dem Rennen kommt dann noch der Rennbericht.

Aloha, Sven Schauerhammer