Rennbericht Hawaii IRONMAN 12.10.2013 – 35. World Championchips in Kona auf Big Island

Ankunft Hawaii 03.10. Airport 1

Zuerst einmal möchte ich mich bei allen bedanken, die mir im Vorfeld alles Gute gewünscht und nach dem Rennen per sms, Telefon, Whatsup, email oder persönlich gratuliert haben.

Ich habe es geschafft und das besser als erwartet. Die Insider wissen es, knapp 8 Wochen vor dem Race Event hatte ich wieder einen Bandscheibenvorfall. Es stand alles auf der Kippe, aber mit professioneller Hilfe sowie den vielen Daumendrückern und aufmunternden Worten von Familie und Freunden hat es letztendlich geklappt. Ganz besonders möchte ich mich hierbei bedanken bei Doc. Uwe, Diego, Haiko, Physio Michael und Lothar, Osteo Regina und Trainer Achim.
Zuerst einmal die nackten Fakten:

Gesamtzeit:	9 std. 51 min 20 sec.
Schwimmen:	1 std. 02 min 58 sec
Wechsel Schwimmen auf Rad:	4 min 04 sec
Radfahren:	5 std. 09 min 24 sec
Wechsel Rad zum Laufen:	6 min 18 sec
Laufen:	3 std. 28 min 36 sec
Gesamtplatz	502 von 2000 gestarteten Teilnehmern aus 48 Nationen
Platz AK 50-54	14 von 176, 4 Europäer, 2 ter Deutscher
Stopps:	1 Eigenverpflegungsaufnahme beim Radfahren, ca. 2 min.
	1 PP Pause beim Laufen, ca. 2 min
	3 Dehnungen beim Laufen ca. 5-6 min
	1 Eigenverpflegungsaufnahme beim Laufen, ca. 2 min
Verpflegung:	2 ltr. vor dem Start
	0,5 ltr. nach dem Schwimmen
	7,5 ltr. beim Radfahren
	0,5 ltr. nach dem Radfahren
	2,5 – 3 ltr. beim Laufen
	1 Bananne, 200 gr. Jentschura Müsli, 1 Gel vor dem Start
	2 Gels nach dem Schwimmen
	14 Gels beim Radfahren
	2 Gels nach dem Radfahren
	8 Gels beim Laufen

Gewichtsverlust lt. Messung 2,8 Kilo
Wetter: über 30 Grad, windig, Wasser 26 Grad

Damit sind die messbaren Faktoren kurz skizziert. Ein Ironman Wettkampf, noch dazu der auf Hawaii, lässt sich natürlich nicht mit den zuvor beschriebenen Faktoren auch nur annährend beschreiben. Für mich ist es nach wie vor erstaunlich, wie gering die Ausfallquote gerade hier auf Hawaii, bei diesen schwierigen Randbedingungen ist. Gefinisht haben 1964 Athleten. Gerade einmal 136 Athleten haben das Ziel nicht erreicht. Bei der Abschlussveranstaltung wurde die Finishquote mit 93,52 % benannt. Es muss damit zu tun haben, dass offenbar alle hier am Start stehende Athleten eine äußerst „professionelle" Einstellung mitbringen. Dazu kommt, dass jeder sich im Vorfeld gegen Konkurrenz qualifizieren musste. Der eine oder andere mit Sicherheit mit mehreren Versuchen. Das der Austragungsort auch für niemanden eine Heimveranstaltung darstellt und alle Athleten eine lange Anreise mit entsprechenden Aufwendungen erbringen mussten, ist sicherlich noch ein weiterer Punkt für die gute Finisherquote. Mir gingen in den Tagen vor dem Wettkampf gefühlte 1000 Punkte durch den Kopf, die es für den Wettkampf zu berücksichtigen galt. Dabei erschien mir jeder wichtiger als der andere.

Infoveranstaltung mit Pros von Hannes 1

Von unserem Veranstalter „Hannes Hawaii Tours" wurden wir bei den diversen Besprechungen im Vorfeld des Racedays immer wieder darauf hingewiesen, bloß nicht zu viel in den Tagen vor dem Wettkampf nach links und rechts zur Konkurrenz zu schauen. Welchen Reifen fährt der oder die, welche Brille wird getragen, welcher Helm ist optimal, doch lieber mit 4 Flaschen oder lieber mit 3 Flaschen an den Start gehen. Welche Verpflegung mitnehmen, wie viel in den Tagen noch vorher trainieren? Und wenn überhaupt, dann was genau? Usw. usw.. Das einzigartige auf Hawaii gegenüber allen anderen Wettkämpfen, ist m. E. die Tatsache, dass hier ca. 2100 Athleten und ihr geschätzter Anhang von ca. 4.000 „Tria-Verrückten" und ca. 2.000 „Tria-Orga-Personal" und ca. 1.000 Tria-Firmenrepräsentanten fast 10 Tage vor dem Wettkampf, sich auf 500 bis max. 1.000 m „Showsteg" sprich Alii-Drive, so heißt hier die Strasse wo Start und Ziel sowie Parade und Messe abläuft, rumtreiben und Ihrem Hobby und oder Beruf, dem Triathlon, in vollen Zügen ausleben. Diese geballte Ansammlung von Sportverrückten, Körperverliebten und fokussierten Athleten erlebt man m.E. nirgendwo sonst. Dadurch entsteht ein Hype, der auch den letzten Sportmuffel mitreißt. Dass man dabei schon Mal den Überblick und die eigenen Ziele und Ruhe verlieren kann, versteht sich von selbst. Ich habe versucht, zusammen mit meinem Betreuerstab, sprich Familie, die Sache so gut wie möglich entspannt im Vorfeld zu gestalten und zu erleben. Ich hielt mich stoisch an die Tapervorgaben von Achim, meinem Trainer von TuS Neukölln und brauchte mir somit keine Gedanken über sinn- oder sinnlose Einheiten vor dem Race machen. An dieser Stelle nochmal dicken Dank an Dich Achim. Das Bier folgt dann in Berlin. Raphael mich bei diesen Einheiten der letzten Tage vor dem Race zum Glück begleitet. Meinen Mädels war die Sache mit den Haien vor Hawaii nicht ganz so geheuer und sie reduzierten daher Ihre Ausschwimmweiten im Pazifik. Erstaunlich war wirklich, mit was für einer Intensität vor Ort noch kurz vor dem Wettkampf trainiert wurde. Ab spätestens 6 Uhr morgens war der Allidrive voll von Läufern, ab 7 Uhr die Bucht von Kona mit Schwimmern und ab 8 Uhr auf der Road von Queen Ka`ahumanu.

Täglicher Swim-Hotspot 1

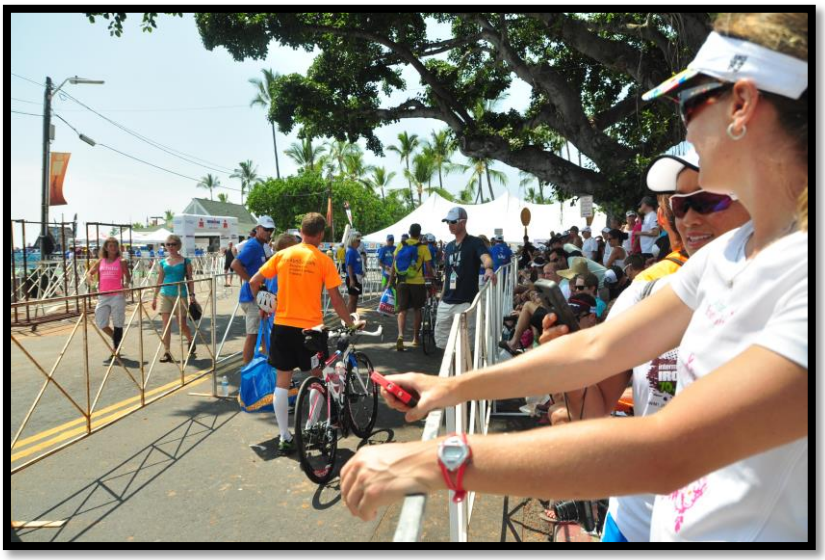
Ruhiger wurde es erst gegen 18:00 Uhr. Zu dieser Uhrzeit geht leider die Sonne wieder unter. 4 Tage vor dem Rennen fand die Ironman-Parade der Nationen statt. Treffpunkt war auch hier am Kailua Pier. Selbst alte Stars wie der 6 x malige Ironman Sieger Dave Scott waren mit von der Partie. Eine nette und super Sache, mit viel amerikanischem Bohei.

Expo Ironan - Mega 1

Die Parade endete am Ironman Village Expo and Ironman Souvenir Retail Standort, Hale Halawai, Ali`li Drive. 3 Tage vor dem Race fand die deutschsprachige Wettkampfbesprechung bei gefühlten 45 Grad im Freien statt. Im Ergebnis eine mittelmäßige Veranstaltung. Neu für mich: keine Startnummer beim Radfahren erforderlich. 2 Tage vor dem Race fanden noch 2 offizielle Veranstaltungen statt. 1. Der sagenumwobene Unterpants Fun Run,

Underpant Run, sehr funny 1

Treffpunkt am Pacific Vibrations, Ali`i Drive und 2. die Welcomeparty bzw. Banquet im Marriott King Kamehameha´s Kona Beach Hotel. Super Stimmung, tolle Videos und gutes Essen, allerdings ein horrender Preis für nicht Teilnehmer (55 Dollar pro Person). 1 Tag vor dem Race musste das Rad sowie die Wechselbeutel am Bike Compound Area, Kailua Pier, abgegeben werden.



Radabgabe und Kontrolle 1

Der Ablauf verlief reibungslos und jeder Teilnehmer bekam einen eigenen Supporter an die Seite gestellt. Die Wechselzone auf Hawaii ist aufgrund der gestiegenen Teilnehmerzahlen sehr, sehr eng. Das betrifft schlicht weg alles. Also den Zugang zum Schwimmen, der gleichzeitig der Ausstieg vom Schwimmen ist, die Wechselzelte, die Orte der Wechselbeutel, die Laufwege innerhalb der Wechselzone, der Stellplatz fürs Fahrrad, der Bereich zum Radauf- und Abstieg. Es ist aber alles perfekt abgesperrt, ausgeschildert und durch die unfassbaren vielen Helfer (5.000 !! an der Zahl) abgesichert. Was bleibt ist das Getümmel und Gedränge. Aufgrund der hohen Leistungsdichte bewegt man sich fast immer im Umfeld von 50 bis 150 Athleten, was ich persönlich als etwas, nach sagen wir mal, gewöhnungsbedürftig empfinde. Ich habe mein Rad und die Wechselbeutel um 13:00 Uhr am Tag vor dem Wettkampf abgegeben. Am Rad selber durften nur Brille und Helm sowie die eingeklickten Schuhe verbleiben. Ich hatte mich im Vorfeld dazu entschieden, zum Laufen komplett die Sachen zu wechseln. Nach meinen Beobachtungen am Renntag, war ich fast der einzige mit dieser „Oldschooltechnik“. Aus diesem Grund war die kleine Tüte fast etwas übervoll gefüllt. Die Nacht vor dem Wettkampf war sehr kurz. Da ich mich nicht vorher noch erkälten wollte, haben wir generell nie die Klimaanlage angestellt. Die Folge kann sich jeder denken. Hitze und Feuchtigkeit satt. Nach 4 ½

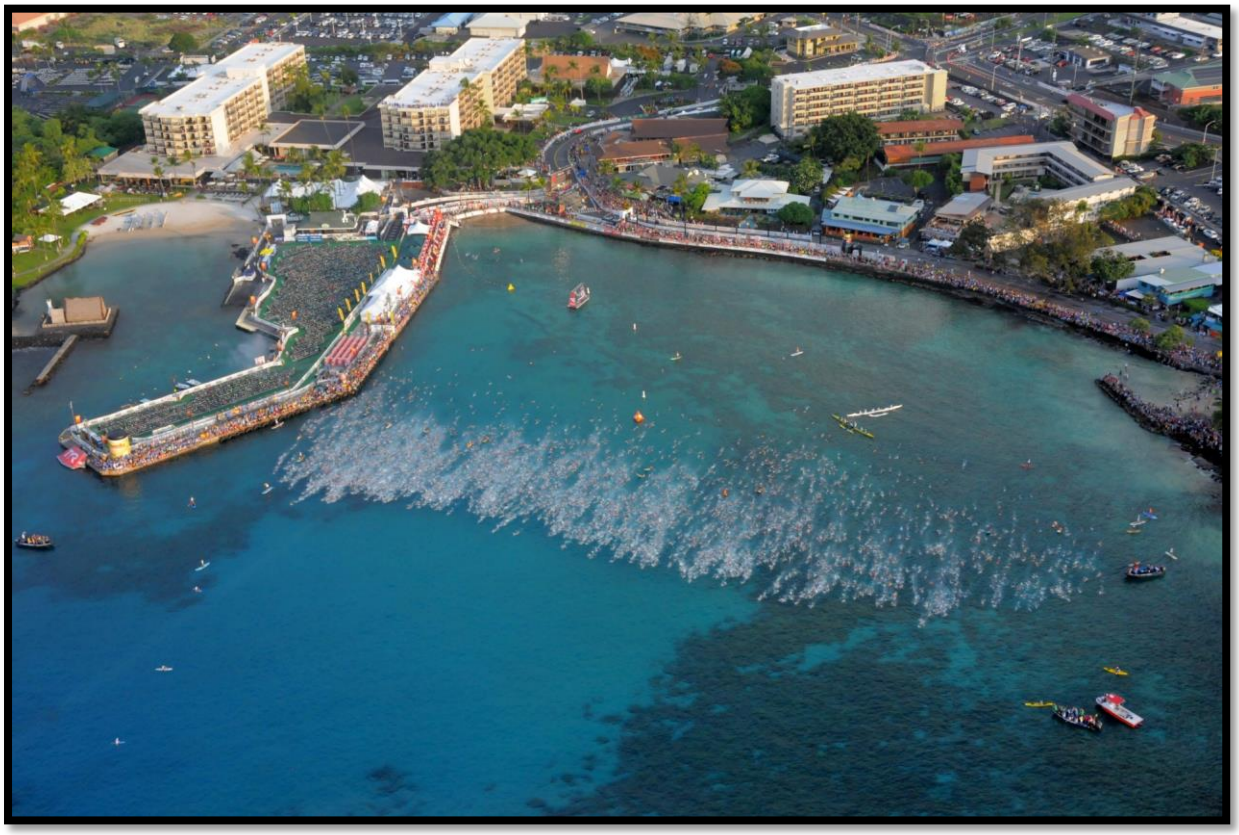
Std. wurde um 3:30 aufgestanden. Der Rest der Familie war hellauf begeistert. Leider hatte ich an diesem Morgen schon leichte Kopfschmerzen. Eine Tablette zu nehmen war mir zu heikle. Um es vorweg zu nehmen, ich hatte bis zum Zieleinlauf Kopfschmerzen, die sich leider immer mehr verschlimmerten. Das war eine ziemlich blöde zusätzliche Belastung und hat mich auch ständig beeinträchtigt.
Die Abfahrt vom Hotel Royal Sea-Cliff war kurz nach 4 Uhr. Ab 4:45 erfolgte am Startbereich die professionelle Tattoobeschriftung.

kurz vor 5 Uhr, Beschriftung 1

Dann Fahrradcheck, Reifen aufpumpen sowie Specialfood Abgabe fürs Radfahren und Laufen. Ab 5:45 habe ich mich warmgemacht und zwar, Ihr werdet es kaum glauben, auf der Rolle. Da wir für Raphi ein Rad mit haben, war das kein Problem. Insgesamt knapp 40 min. Danach umziehen und ab zum Start. Die Profis starteten bereits um 06:30, die Pro-Frauen um 06:35 und alle anderen Agegrouper um 07:00 Uhr. Raphi begleitet mich zum Start, die Mädels waren bereits auf der Fanmeile unterwegs. Meine Schwimmtaktik hatte ich mir lange vorher überlegt. Rechtzeitig im Wasser sein, erste Reihe, ca. 300 m voll anschwimmen, dann nach links rausschwimmen, entspannt wieder ins Feld einordnen, die richtigen Füße finden und locker zu Ende schwimmen. Soweit so gut, soweit die Theorie. Über 2.100 Teilnehmer über eine 5 m breite Treppe ins Wasser zu bekommen, ist auch für die Ironmann Veranstalter auf Hawaii kein Kinderspiel. Aber immerhin, ich war 14 min vor 7 Uhr im Wasser. Der Weg bis zur imaginären Startlinie betrug ca. 200 bis 250 m. Was ich nicht bedachte, war die Tatsache, dass jeder der schon im Wasser war, wie eine Boje an irgendeiner Stelle im Wasser verharrte und mindestens einen Radius von 2-3 m für sich mit Wasserballartigen Ruderbewegungen beanspruchte. Hier bestand bereits zum ersten Mal die Gefahr, durch wild um sich rudernde Athleten einen Schlag zu erhalten. 6 min vor dem Start erreichte ich unbeschadet die imaginäre Startlinie. Keiner vor mir, alles perfekt, bis auf die unzähligen Standup-Paddler, Kajakfahrer und Surfbrettkrauler des Veranstalters. Die stellten mit vorschreitender Zeit eine echte Gefahr dar, da sie versuchten parallel zur Startlinie die Meute im Schach zu halten um dann rechtzeitig in Schwimmrichtig ihr Gefährt zu drehen. Die Hektik und das Geschreie nahmen extrem zu. Dann fiel der Startschuss.

Kurz vor dem Agegrouper Start 1

Ich kam optimal, also unbedrängt weg. Nach vorne und zur Seite genug Platz.



Nach Start, links WZ, gerade Zielbereich 1

Die Euphorie und die lockeren Arme hielten ungefähr 7-8 min also ca. 500 m. Von hinten wurde mächtig gedrückt, auf die Füße gehauen und ich wollte gerade nach links, rechts an den Bojen verlief die gerade Ideallinie, rausschwimmen, als ich feststellen musste, dass die Schwimmmarschalls aus welchem Grund auch immer, das gesamte Teilnehmerfeld einengten und nach rechts zu den Bojen drückten.

Re: Radpark, Mi: Wechselzelte 1

D.h., das breite Startfeld wurde völlig sinnlos eingeengt. Das hatte zur Folge, entweder vorne im „Flaschenhals“ mit zu den ersten zu gehören oder hinten eingeengt und im Chaos untergehen. Da nur wenige Triathleten wie Michael Phelps unterwegs sind, wurde es bitter und hart. Nachdem mehrere Athleten über mich 2 x komplett quer zur Schwimmrichtung rüberkreuzten, mir mein Chip samt Befestigung vom Fuss gerissen wurde und ich mehrere Minuten nur noch mit einer Sechser Atmung unterwegs war, kamen bei mir echte Zweifel an einer erfolgreichen Beendigung der ersten Disziplin auf. In den Tagen nach dem Race erfuhr ich von verschiedenen Athleten, dass sie die gleichen Erfahrungen machten mussten und zusätzlich beobachteten, wie sich wiederholt einige Triathleten verzweifelt mit Tränen in den Augen an den Bojen oder den Begleitmarschals auf Ihren Surfbrettern festhalten mussten. Es gelang mir irgendwie aus der brenzligen Situation herauszukommen, das kostete aber enorme Energie und raubte mir auch etwas den Nerv gezielt hinter jemanden herzuschwimmen. Nach der Hälfte der Strecke wurde die Situation entspannter, da das Feld so breit schwimmen konnte wie es wollte. Ich wählte daher die Variante möglichst alleine und ohne „vordere Füsse“ zu schwimmen. Nach knapp etwas mehr als 1 std. hatte ich es geschafft, der Ausstieg war noch einmal eng, aber flüssig. Die Überkopf-Duschen waren leider sehr voll, hier herrschte auch Nahkampf um den besten Platz. Ich verließ mich auf die Vaseline und verzichte daher auf ein ausgiebiges Entsalzen meines Körpers. Mein Problem war nun die Zeitnahme, aber auch hier hatte der Veranstalter gut vorgesorgt. Ein Zelt mit der Aufschrift „Lost Chip“ war vorhanden. Leider erging es offenbar mehreren Athleten so wie mir, es kam zum Stau. Man musste seine Nummer ansagen, wurde registriert und bekam einen neuen Chip samt Fussband. Bücken, sicher befestigen, weiterrennen, Wechselbeutel suchen, Brille Badekappe rein, Verpflegung raus und zu sich nehmen, ab zum Rennrad. Hört sich einfach an, aber nach 3.800 m im freien Salzwasser mit den zuvor beschriebenen Schwierigkeiten, doch alles etwas anstrengend. Ich vergieß daher auch den Service des Einschmierens mit Sonnenmilch in Anspruch zu nehmen. War ärgerlich, aber ohne zeitnahe Auswirkungen. Den Weg zum Radstellplatz fand ich sicher und raus ging es auf den Aliidrive. Die Strecke ist so gewählt, dass man bei den ersten 10 km 1x pendelt und am Startbereich noch einmal vorbeifährt.

Aufstieg Palani Road km 10 1

Die Zuschauer können einen somit 3 x sehen und dann leider nur noch am Ende nach ca. 178 km.

Eine Taktik fürs Radfahren hatte ich mir auch zurechtgelegt, diese wurde aber aufgrund der geänderten Windverhältnisse völlig durchgekreuzt. Erfahrungsgemäß, so wurde es jedenfalls berichtet, hat man nur auf den ersten 40 km Rückenwind, dann Gegenwind bis Wendepunkt bei km 100 in Hawi, nach dem Wendepunkt wieder Rückenwind und dann ab km 140 wieder Gegenwind. Zum ersten Mal in der Geschichte des Hawaii Ironman gab es mehr oder weniger starken Rückenwind bis Hawi, also fast 100 km, danach aber nur noch Gegenwind über 80 km lang. Er blies teilweise so stark, dass man auch bergab nur mit 22 km/ h daher kroch. Im Nachhinein betrachtet hielt ich mich zu stark zurück bis Hawi. Ich hatte nach 100 km einen Schnitt von 39,1 ohne großen Krafteinsatz. Die Konkurrenz erreichte hier Werte um 44-45 km im Durchschnitt. Auf der Rücktour konnte ich so gesehen die verlorene gegangene Zeit nicht mehr gut machen. Trotz des enormen Gegenwindes kam ich gut über die restlichen 80 km. Die Nahrungsaufnahme lief reibungslos. Meinen dröhnenden Kopf habe

ich mir alle 5 km mit Eiswasser gekühlt. Nach meinen Beobachtungen gab es zu wenig Racemarschalls auf der Strecke. Es überholten mich des Öfteren mehr oder weniger „organisierte“ Pulks bei denen mindestens immer 1 Athlet nach den Marschalls Ausschau hielt. Unschön und unsportlich, aber bei Größe des Starterfeldes und der enormen Leistungsdichte auch nicht verwunderlich.

km 85, nach Hawi only Lava 1

Es muss halt jeder für sich entscheiden, wie er die Regeln lebt und mit den Verhältnissen vor Ort beim Wettkampf umgeht. Die Einfahrt zur Wechselzone war eng aber aufgrund der vielen Helfer unproblematisch. Ich kam gut vom Rad und lief schon mit guten Beinen ins Wechselzelt. Da ich mich wie schon oben angemerkt, komplett umzog, war meine Wechselzeit mit 6 min relativ lange. Also Einteiler aus, Vaseline und Sonnencreme komplett von oben bis unten, Laufhose, Laufhemd, Laufbad mit Startnummer und Gels anlegen, Mütze auf, kurz verpflegen und los gings. Taktik diesmal, einlaufen, sehen was geht und lange durchhalten bis der Schmerz kommt. Zuerst nervte das neue Laufband mit den integrierten Gels. Es verrutschte ständig und nervte mehr oder weniger die ganze Zeit.

Kurz nach dem Wechsel 1

Die Schirmmütze hielt ich nur knapp 3 km wegen der starken Kopfschmerzen am Kopf aus. Nach knapp 3 km mit einem 5:20 er Schnitt auf 1000 m, hatte ich mich eingelaufen und konnte dann das Tempo stetig steigern. Ich lief zwischendurch die 1000er zwischen 4:40 und 4:30 min. Wie erwartet, aber nicht erhofft, stellten sich die Muskelschmerzen in den Oberschenkel ab km 22 ein. Aufgrund meiner unzähligen

Marathonerfahrungen kenne ich natürlich diese Situation zur Genüge. Ich entschloss mich daher diesmal nicht das Tempo völlig rauszunehmen, sondern vielmehr Dehnungspausen einzulegen und danach lieber wieder schneller zu laufen. Das mag am Ende zwar auf die gleiche Zeit hinauslaufen war mir aber für den Psyche so lieber.

KM 35, nocheinmal 2 Berge 1

Die Verpflegung klappte gut, ich hatte keine Magenprobleme, nichts scheuerte oder sonst was beeinträchtigte, außer die Kopfschmerzen, den Lauf. Die Stimmung an den Verpflegungsstellen war super, der Hotspot von Hannes, wo auch meine Familie feierte, war einmalig. Raphael war mit dem Rad unterwegs und konnte mich mindestens 6 x sehen und anfeuern.

Das war ein Supergefühl. Die letzten 600 m in Kona auf dem Aliidrive entlang der Zuschauer und der Einlauf zwischen den überfüllten Zielschauertribünen kurz vor dem Ziel, mit der Musik und dem ungeheuerlichem Lärm, ging wahrlich unter die Haut. Meine Familie konnte ich aufgrund der sichtbaren orangen „Kondiusshirts“ lange vorher auf der Tribüne sehen. Ich genoss in vollen Zügen den Zieleinlauf.
Nach dem Ziellauf waren sofort die Betreuer des Veranstalters vor Ort und geleiteten einen durch das Wirrwarr der Absperrungen zur Athletenarenal, wo es alles gab von der Massage über Pizza bis Eis usw. Ärgerlich fand ich hier, dass die persönlichen Angehörigen keinen nahen Zutritt erhielten. Das soll wohl in den Jahren zuvor anders gewesen sein. Ich war weder erschöpft noch körperlich am Ende und konnte daher die Atmosphäre danach voll genießen.

Wir hielten uns noch ca. 1 ½ std. vor Ort auf, fuhren dann ins Hotel und kamen am späten Abend noch einmal zum Zieleinlauf zurück. Die Stimmung nachts ist einfach der Hammer. Jeder Finisher wird frenetisch von dem Zuschauern und dem Ansager gefeiert. Tags darauf fand die Siegerehrung unter freien Himmel statt.

Finish Areal

Fangroup

Zieleinlaufparty 1

Sie war super, das Essen war üppig, es gab auch Bier und die Stimmung war auch aufgrund der tollen Videos hoch emotional. Ich mach kein Hehl daraus, aber ich hätte gerne oben auf der Siegertribüne gestanden.

Abschiedsgala 1

Mit meiner Zeit wäre ich 2012, dritter in der AK geworden. In diesem Jahr wurde ich damit 14 ter. Die Konkurrenz ist riesig und die erzielten Zeiten sind schon unglaublich. Ich bin mit meiner Zeit sehr zufrieden, zumal ich über 5 Minuten schneller war, die ich 1991 als 30 jähriger, bei meinem letzten Hawaiistart erzielte. Wir genießen jetzt noch ein paar schöne Tage auf Hawaii und vielleicht komme ich ja hierher noch einmal zurück und starte dann mit meinem Sohn Raphael gemeinsam in einem Rennen.

Zum Schluss noch ein paar Worte zu Amerika. Essen, na ja, essen gehen für Vegetarier eher suboptimal. Obst und Gemüse auf Hawaii bekommt man gut auf den heimischen Märkten. Bier, fast unbezahlbar. Ein- und Ausreise kein Problem. Autofahren entspannt, da hier keiner Hektik macht. Die Amis und die Hawaiianer im Allgemeinen: Superfreundlich, immer nett und höflich, kein Stress, hilfsbereit und Sportler werden, egal was sie machen oder wie sie es machen, bewundert. Der Sport hat hier definitiv einen ganz anderen Stellenwert als bei uns. Auch Tage nach der Veranstaltung und weit weg von Kona sind die Wörter „awesome und congrats“ allgegenwärtig. Aloha und mahalo 2013 und Mohala i ka wai ka mako o ka pua.