

Ein Jahr für einen Moment, der für die Ewigkeit ist - die Ironman WM 2014 auf Hawaii!

Vor exakt einem Jahr begann der Wahnsinn - die Vorbereitung, um sich den Traum der Teilnahme bei dem wohl legendärsten und härtesten Sportevent der Welt, der IronmanWeltmeisterschaft auf Hawaii, zu erfüllen. Die erste Hürde, die Qualifikation für die WM, wurde bereits Anfang Juli in Frankfurt genommen. Mit dem Hawaii Slot in der Tasche hieß es jetzt a) nicht in ein Motivationsloch zu fallen, b) gesund zu bleiben und c) die Reise auf die andere Seite Welt zu organisieren. Done!

Am 03.10.2014 begann das Abenteuer Hawaii. Nach langer Reise kamen nicht nur wir 3, sondern auch all unser Gepäck inkl. Radkoffer unversehrt auf Big Island an - nun konnte es also losgehen und das tat es auch. Sehr schnell habe ich mich an Klima und Zeitverschiebung gewöhnt und konnte somit die letzten Tapereinheiten, sowie die Pre-Race Veranstaltungen (Nationenparade, Underpantsrun, etc.) genießen.

Am Vorabend des großen Tages ging es mit meiner Familie und einem befreundeten Pärchen zur "Nudelparty" in das sehr angesagte "Lava Java".

... und dann war sie da : die Ironman Weltmeisterschaft 2014 - Raceday - und ich hatte derbe Bock!

Es sollte nicht nur der längste Tag des Jahres, sondern, wie wir Athleten im Nachhinein von den Hawaiianern erfahren sollten, auch das heißeste und zweitwindigste Ironman-Rennen auf Hawaii werden!

Um 6:50 Uhr startete die Kanone von Kona das Rennen für die etwas mehr als 1.500 Agegrouper Männer.

Vor dem Startschuss bin ich an der Startlinie etwas hin und her geschwommen, um eine Lücke und somit gute Startposition in der ersten Reihe zu erwischen. Bei der Meute und bei einer WM leider leichter gesagt, als getan. Bis zur 2. Wendeboje war es eine unglaubliche Massenschlägerei. Hinzu kam, dass man bei dem schon recht ordentlichen Seegang und dem aufgewühlten Salzwasser seine eigenen Hände nicht vor Augen sehen konnte. Auf dem Rückweg hatte es sich dann etwas gelichtet und ich fand gute Füße vor mir. Nach 1:01:43 Stunden hatte ich die 3,86 km unverletzt überstanden und wieder Land unter den Füßen. Wie sich im weiteren Rennverlauf herausstellen sollte, war meine Zeit für die vorhandenen Bedingungen wirklich gut.

In der sehr engen Wechselzone ging es ebenfalls turbulent zu, aber ich fand sofort meinen Wechselbeutel "Bike" und rannte, nachdem ich meinen Swim Suite ausgezogen hatte, zu meinem Rad. Helm + Brille auf, Rad bis zur Bike-Start-Line geschoben und schon begann die 2. Disziplin.

In der Woche vor dem Rennen war ich die Radstrecke bereits abgefahren und wusste, was auf mich zukommt ... dachte ich ... zu Beginn rollte es quasi noch fast von alleine und meine Beine und Pace waren sehr gut. Auf dem Highway, der mitten durch die Lavawüste Hawaiis führt, kam er dann, der Munuku (so heißt hier der starke Wind, der im Laufe des Tages an Fahrt aufnimmt und seine Richtung ändert) mit aller Macht. Der Munuku war so stark, dass das Auffüllen der Aerobottle am Lenker und das Essen auf dem Rad für ca. 25-30 km nicht möglich war. Ein, wenn auch nur kurzes, einhändiges Fahren war nicht möglich. Einige Athleten wurden einfach so auf die Gegenfahrbahn gedrückt oder sogar gestürzt, da das Rad unter dem Athleten regelrecht umgekippt wurde. Endlich mussten wir vom Highway abbiegen und der Wind kam kurz von hinten - schnell die Zeit genutzt und die Flasche aufgefüllt und gegessen. Dann ging es hoch nach Hawi (ein wundervolles kleines Nest). Der Munuku drehte und somit ging es nicht nur rauf, sondern auch noch gegen den Wind - es gibt fast nichts Schöneres :-(! In Hawi war dann endlich auch der Wendepunkt erreicht. Nun ging es für kurze Zeit mit Rückenwind vollspeed zurück. Die Hitze wurde immer extremer, daher hieß es an jeder Verpflegungsstelle so viel Wasserflaschen greifen, wie nur

eben möglich - gar nicht um diese zu trinken, sondern um damit von außen den ganzen Körper zu kühlen. By the way: Die freiwilligen Helfer hier sind ebenfalls weltmeisterlich! Leider, wie ich später feststellen musste, hatte dieses ganze Wasser zur Folge, dass meine Füße nach dem Radfahren so schrumpelig aussahen, als hätte ich stundenlang in einer heißen Badewanne gesessen, aber dazu komme ich später nochmal. Erst einmal ging es mit dem Bike wieder auf dem Highway zurück Richtung Kailua Kona. Mein Freund Munuku drehte weiter und somit blies er mir die letzten ca. 30 km wieder direkt frontal ins Gesicht. Nach 180,2 km hatte ich endlich nach 5:08:42 Stunden die 2. Wechselzone erreicht. Ich hätte nie gedacht, dass ich mal auf einen flachen 35er Schnitt stolz sein kann, aber an diesem Tag bei diesem extremen Wind und der brütenden Hitze war ich es!

An der Bike-Finish-Line wurde uns Athleten das Rad abgenommen. Es musste die gesamte Wechselzone abgelaufen werden, erst dann gelangte man zu seinem Wechselbeutel "Run". Im Wechselzelt wurde ich mit Sonnencreme eingeschmiert während ich mich auf die letzte Disziplin, das Laufen, vorbereitete. Jetzt zurück zu den Schrumpelfüßen - bevor ich mir meine Laufsocken angezogen habe, habe ich mit einem Handtuch noch das Möglichste versucht, aus Angst vor Blasenbildung, meine Füße zu trocknen. Rein in die Laufschuhe, Sonnencap auf und raus - auf in die 3. Disziplin.

Mir ging es richtig gut und ich hatte noch immer derbe Bock. Zu Beginn der Laufstrecke noch fix einen Knutscher bei meinen Mädels abgeholt und dann ging es auf die erste, eine 15 km lange Schleife auf dem Alii Drive. Noch immer war alles super. Dann ging es die Palani Road hoch - erneut auf den Highway - nur dieses Mal ohne Rad. Die Hitze auf dem Asphalt und in Mitten der Lavawüste wurde immer extremer - und das Kühlen ging weiter. Becherweise Eiswürfel vorne und hinten in des Top, kalte Schwämme unter die Träger und Wasser über und in den Kopf. Einige Kilometer hatte ich sie nun schon ignoriert, aber nun war sie da, eine dicke Blutblase unter und neben dem rechten dicken Zeh - die kleine am anderen Fuß vernachlässigen wir mal. Ein rundes Laufen war somit nicht mehr möglich, aber ich versuchte mein Bestes, um nicht auch noch zusätzlich muskuläre Probleme in Unter- und Oberschenkel zu bekommen. Endlich der Abzweig zum Energy Lab. Hier geht es erst bergab, einmal fix nach rechts, dann der Wendepunkt und dann sind es ja nur noch ca. 12 km von 42,195 km und es geht quasi direkt zum Ziel - so mein Gedanke und die Theorie, doch leider bekam ich zu den schmerzenden Füßen auch noch Magenprobleme in der Bergabpassage, die mich zwangen, mein aufgrund der Blasen eh schon reduziertes Tempo, noch weiter zu drosseln. Nach 2 WC-Besuchen ging es dann schmerzhaft, langsamer als gewohnt und gewollt auf in Richtung Ziel. Endlich ging es vom Highway wieder auf die Palani Road, dann noch einen kleinen Schlenker und dann war er endlich wieder da, der Alii Drive, die Zielgerade, die Menschenmassen, die unzähligen Namen und Sprüche auf der Straße, die unbeschreibliche Stimmung, das Meer, meine Mädels mit einem Finisher Kuss und dann die letzten Meter des Marathons auf dem Ironman Teppich rauf auf die Rampe zum Finisher Bogen! Das Ziel, der Traum, der Moment für die Ewigkeit war nach 10:01:00 Stunden erreicht und all die Schmerzen, der extreme Wind, die Schlägereien beim Schwimmen und die brütende Hitze sind vergessen und es überwiegt der Stolz, es geschafft und von Mike Reilly (the voice of Ironman) gehört zu haben: "Fränk - you are an Ironman!"

Facts:

Swim: 1:01:43

T1: 0:03:44

Bike: 5:08:42

T2: 0:04:34

Run: 3:42:17

Einen unendlichen Dank will ich an dieser Stelle noch meinen beiden Mädels aussprechen, die mir diesen Traum alltäglich ermöglichen haben und mich selbst in schlechten Phasen der Vorbereitung immer wieder zum Training motiviert haben, aber selbstverständlich auch an den Rest der Familie, Sponsoren und Partner:

Trionik Multisport

Implico GmbH

Tiemann TherapieTraining.com

JES! Die Bewegungsschmiede

manusports

HAI Hamburg

TRI TEAM Hamburg e.V.

trihörnchen

u. v. m.