

IRONMAN-WM HAWAII, 10. Oktober 2015

Vom Paradies in die Hölle und wieder zurück

von Thomas Srb

Zwei Wochen Hawaii mit Doris, Judith und Tanja. Es waren zwei paradiesische Wochen, unterbrochen durch einen kleinen Höllenritt: die Ironman-WM in Kona mit 3,8 Kilometern Schwimmen im welligen Pazifik, 180 Kilometern Radfahren durch die Gluthitze der Lavawüste und 42,2 Kilometern Laufen über den höllisch heißen Highway. Es waren zwei perfekte Wochen, mit lediglich einer kleinen Einschränkung: ausgerechnet der Renntag selbst ist nicht ganz optimal gelaufen.



Alleine schon, was sich in der Woche vor dem Rennen in Kona abspielt, ist eine Reise wert: jeden Morgen trifft man sich zum Schwimmen am Pier und zum Kaffee-Trinken im Pazifik beim Coffee-Boat. Am Alii-Drive rennen den ganzen Tag über sportliche Menschen auf und ab. Dazwischen wummern die Hochprofilfelgen der Zeitfahrräder durch die Straßen. Man trifft sich zur Nationenparade und zum Underpants-Run. Dieses Erlebnis kann man nicht kaufen. Die Ironman-WM in Kona ist „By Qualification Only“. 2.300 der besten Triathletinnen und Triathleten aus aller Welt haben das heuer geschafft und sorgen für die außergewöhnliche Stimmung vor dem großen Rennen am Samstag.



Überall wird einem in diesen Tagen in Kona das Gefühl vermittelt, dass man Teil eines besonderen Ereignisses ist.



Selbst der Rad-Check-In in der Wechselzone ist besonders: jeder Teilnehmer wird von einem eigenen Helfer begleitet, der einem persönlich alles genau erklärt. Dadurch geht das Einchecken auch sehr rasch – ein großer Vorteil, denn auf die Wechselzone am Pier brennt die Sonne gnadenlos herunter.



Schneller als gedacht ist dann der Renntag da. Ich habe eigentlich ein gutes Gefühl, als ich in der Früh begleitet von Doris den Weg zum Start antrete. Ich bekomme von zwei Helfern die Startnummern-Tattoos verpasst, pumpe die Reifen auf und stecke die Flaschen aufs Rad. Dann geht's nochmals kurz ins Hotel und schließlich ins Gedränge des Schwimmstarts.

Ich habe mittlerweile viel darüber nachgedacht, was bei dem Rennen alles passiert ist. Jetzt würde mein Bericht schon viel analytischer ausfallen. Und die Analyse folgt auch noch. Zunächst aber die unmittelbare Geschichte meines Rennens, wie ich es am 10. Oktober 2015 in Kona erlebt habe:



Das Rennen:

Auf den ersten Blick sieht die Ironman-WM in Kona wie eine Heldentat aus: Qualifikation geschafft, neun Monate Vorbereitung ohne größere Zwischenfälle überstanden, einige wirklich gute Rennen abgeliefert, gesund und gut vorbereitet am Pier in Kona ins Wasser gesprungen. Dafür habe ich lange und hart trainiert. Und es hat sich gelohnt. Die Ironman-WM war ein einzigartiges Erlebnis. Ich habe allerdings erwartet, dass angesichts dieses Erlebnisses das Ergebnis fast bedeutungslos ist. Ich habe mich getäuscht. Von Anfang an bekomme



ich während des Rennens das Ergebnis nicht aus dem Kopf. Bei jeder Zwischenzeit denke ich: da hätte schon etwas mehr gehen müssen. Heldengeschichten fangen anders an.



Schon das Schwimmen ist eigentlich vor allem Schadensbegrenzung: Kampf gegen nervöse Mitstreiter, Kampf gegen die Wellen, Kampf gegen die Seekrankheit. Irgendwann ist es dann vorbei. Ich habe zwar viel gekämpft, aber trotzdem nicht das Gefühl gehabt, dass der Kampf erfolgreich war: 1:22:16 für die 3,8 Kilometer. Selbst wenn man berücksichtigt, dass der Pazifik sehr unruhig gewesen ist und natürlich kein Neo erlaubt war, kann ich damit nicht zufrieden sein. Da bin ich schon mindestens fünf Minuten hinter meinem Plan. Dass viele andere ebenfalls langsamer geschwommen sind als geplant, ist kein Trost.

Danach das Radfahren: nach einer kleinen Schleife in Kona geht es Richtung Norden nach Hawi. Zunächst steht der Wind günstig. Ich sollte also Richtung Hawi fliegen. Angepeilt ist eine Radzeit von 5:30 Stunden, also ca. 33 km/h. Das schaut zunächst ganz gut aus. Es ist allerdings schon um halb neun in der Früh sehr heiß. Nach meinen Erfahrungen mit Hitzerennen in diesem Sommer bedeutet das für mich: vorsichtig anfangen. Ich versuche daher, mich zurück zu halten und verfolge ganz genau, was meine Pulsuhr und mein Tachometer anzeigen.



Der Queen-K-Highway führt durch die Einsamkeit der Lava-Wüste, die lediglich alle 16 Kilometer durch eine Verpflegungsstation unterbrochen wird. Kurz vor Hawi zieht dann ein heftiger Regenschauer durch. Der warme Regen ist gar nicht unangenehm, er wird aber von heftigem Gegenwind begleitet, was den Anstieg nach Hawi sehr mühsam macht. Dafür geht's dann nach der Wende in Hawi mit 60 bis 70 km/h wieder runter. Ich bin froh, als ich

wieder in die Sonne komme. Denn die Abfahrt ist zwar nicht anspruchsvoll, aber auf der nassen Straße kann immer etwas passieren.

Jetzt will ich eigentlich nach dem verhaltenen Start aufs Tempo drücken, allerdings kommt Gegenwind auf, der sehr unangenehm von schräg vorne bläst. Es geht immer wieder langgezogene Hügel hinauf – mit geradezu lächerlich niedriger Geschwindigkeit. Und

selbst bergab muss ich arbeiten, um auf Tempo zu kommen. Es ist ein Kampf gegen die Hügel, ein Kampf gegen die Hitze, ein Kampf gegen den Wind. Dass die anderen genauso kämpfen, ist kein Trost. Denn bei mir kommt noch der Kampf gegen ein mieses Körpergefühl dazu. Das Durchschnittstempo sinkt und ich schaffe es nicht, auf Angriff umzuschalten. Das Radfahren fühlt sich trotz Schneckentempo und erstaunlich niedrigen Pulswerten viel härter an als erwartet. Ich habe das Gefühl, dass irgendwas meine Beine lähmt. Die Hitze? Vielleicht war die Akklimatisationszeit doch zu kurz? Oder einfach nur ein schlechter Tag? Wenn ich das wüsste! Meine Gedanken drehen sich im Kreis. Nach 5:35:22 Stunden sind die 180 Radkilometer geschafft. Wieder fünf Minuten auf den Plan verloren. Nächster Halt: das Dixie-Klo in der Wechselzone. Und wieder rinnen ein paar Minuten davon. Dann geht's endlich raus auf die Laufstrecke, auf die um zwei Uhr nachmittags die Sonne herunter brennt.



Zunächst geht's die Küstenstraße, den Alii-Drive, nach Süden. Die heiße Luft steht, aber es stehen auch viele Zuschauer da und Einheimische, die mit ihren Gartenschläuchen alle mit Wasser zum Kühlen versorgen. Etwa jede Meile gibt's eine Verpflegungsstation. Viel Trinken ist bei diesen Bedingungen ohnehin Pflicht, ich versuche mich auch noch dadurch abzukühlen, dass ich mir jede Menge Eiswürfel in den Rennanzug und in meine Kappe stecke. Das Eis auf der Haut oder am Kopf tut zwar im ersten Moment ein bisschen weh. Wenn das Eis dann aber schmilzt, wird es wirklich angenehm kühl. Der Kühleffekt hält allerdings nicht lange an. Schon bevor ich die nächste Labestation erreiche, ist das Eis geschmolzen und der Rennanzug fast trocken. Und das, obwohl ich am Anfang nur etwa 8 Minuten für jede Meile zwischen den Labestationen brauche.



Dann erreiche ich den Wendepunkt bei der blauen Kirche am Alii-Drive, es geht zurück nach Kona und nach etwa 16 Kilometern den berühmten Anstieg auf der Palani-Road hinauf. Fast alle Läufer rund um mich wandern hinauf. Das kommt für mich aber nicht in Frage. Noch geht's mir gut, obwohl mir schon klar ist, dass ich auch beim Laufen langsamer sein werde als erhofft. Von der Palani-Road geht es dann nach links auf den Queen-K-Highway und auf diese Stelle freue ich mich schon sehr. Da hat „Hannes Hawaii Tours“, unser Reiseveranstalter, eine kleine Party-Meile eingerichtet, in der die Fans ihre Sportler anfeuern können. Auch mein Fanklub wartet schon auf mich. Es ist schön, dort Doris, Judith und Tanja zu sehen sowie unsere



Freunde Robert, Susi und Matthias. Mit einem Lächeln laufe ich den Highway hinaus Richtung Energy-Lab, zur Schlüsselstelle der Laufstrecke.

Mein Gott, ist das zäh: der menschenleere Highway durch die Wüste. Lediglich einige ähnliche Narren wie ich laufen, wandern oder schleppen sich hier entlang. Von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation. Bei Gluthitze und nach mittlerweile neun Stunden im Wasser und „on the road“. Da hab ich in der

Wüste genug Zeit, um darüber nachzudenken, wie ich das Rennen jetzt weiter gestalten soll. Mein Zeitplan hat sich in den Wellen, im Wind und in der Hitze bereits erledigt. Wenigstens das Daylight-Finish sollte aber zu schaffen sein, also der Zieleinlauf bei Tageslicht. Herumtrödeln gibt's jetzt nicht mehr: Nur bei den Verpflegungsstationen erlaube ich mir kurze Gehpausen, um mich ordentlich zu versorgen. Dazwischen suche ich mir immer wieder ein kleines Ziel. Ich nehme mir irgendjemanden vor mir als Gegner vor und versuche, ihn bis zur nächsten Verpflegungsstation einzuholen.

Endlich geht's links vom Highway ab und runter zum Energy-Lab. Zunächst bergab mit Gegenwind, angenehm kühl. Dann ist unten der Wendepunkt und es geht wieder bergauf. Das habe ich mir schlimmer vorgestellt. Die Hitze hat spürbar nachgelassen, denn es ist schon fast 17 Uhr und in etwas mehr als einer Stunde wird die Sonne untergehen. Als ich wieder auf den Highway einbiege, ist auch ein bisschen Wind aufgekommen. Von jetzt an geht's dem Ziel entgegen, etwa zehn Kilometer liegen noch vor mir. Ich vertreibe mir die Langeweile und die Müdigkeit wieder damit, mir für jede Labestation jemanden auszusuchen, den ich einholen will. Manchmal klappt's, manchmal nicht. Aber es ist jedesmal ein kleines Ziel, das mich dem großen Ziel näher bringt.

Ein Hügel noch, von Ferne sehe ich schon die Beach-





Flags der Party-Zone von „Hannes Hawaii Tours“. Ungefähr zwei Kilometer sind es von dort noch ins Ziel. Als ich näher komme, lösen sich aus der bunten Menschenmenge Gestalten mit den eigens für dieses Rennen entworfenen T-Shirts meines „Fanklubs“. Zwei Kilometer vor dem Ziel. Schwimmen, Radfahren, und 40 Kilometer Laufen. Geschafft! Jetzt kann eigentlich nichts mehr passieren. Die Sonne steht noch immer über dem Horizont. Ich klatsche ab mit Doris, Judith und Tanja – mit Robert, Susi und



Matthias – und mit allen anderen, die mir ihre Hand hinstrecken.



Rechtskurve in die Palani-Road, diesmal bergab und das Ziel schon fast vor Augen. Dann aber noch einmal links abbiegen, einen Häuserblock muss ich noch umrunden. Schließlich erreiche ich wieder den Alii-Drive und jetzt sind es nur noch wenige hundert Meter bis zum Ziel. Tausende Zuschauer feuern mich an. Links von mir nähert sich die Sonne am Horizont dem Pazifik. Vor mir beginnt der Teppich des Zielkanals. Am Ende wartet das Ziel, ein blumengeschmücktes Tor – ein Heldentor. Startnummer nach vorne, Kappe vom Kopf. Von diesem legendären Rennen am Ende der Welt will ich ordentliche Zielfotos haben. Mit einem Lächeln und erhobenen Armen renne ich

durchs Heldentor:

„You Are An Ironman!“

Es war ein unglaublich zähes Rennen. Es hat ewig gedauert, bis ich hineingefunden habe. Es hat ewig gedauert, bis ich nicht mehr mit Zahlen, Geschwindigkeiten, Puls-werten, diversen Rechnungen und enttäuschten Erwartungen beschäftigt war. Es hat ewig gedauert, bis ich das Rennen nicht mehr mit Plan und Verstand gelaufen bin, sondern mit dem Herzen. Natürlich hätte etwas mehr gehen können. Ich hätte es mir gewünscht. Aber es könnte immer etwas mehr gehen.

Pfeif auf die Ergebnisliste. Zahlen, Zeiten und Platzierungen sind bedeutungslos. Ich stehe nach dem Zieleinlauf in der Athleten-Zone, in



einem wunderbaren Südsee-garten. Ich stehe unter Palmen auf der grünen Wiese am Strand in Kona. Ich habe den Ironman auf Hawaii geschafft – den legendären Triathlon, von dem zehntausende träumen, für den sich aber nur ein Bruchteil davon überhaupt qualifizieren kann. Aus der Ferne höre ich, wie weitere Finisher im Ziel begrüßt werden. Qualifiziert, gestartet und gut durchgekommen. Jeder, der das Ziel erreicht, ist einer mehr, der sich einen Traum erfüllt. Geschafft. Ich bin müde. Am Horizont versinkt die Sonne groß und rot im Pazifik.



Die Analyse:

Ich könnte mir die Analyse des Rennens leicht machen: die zwei Hauptziele habe ich erreicht: gesund und munter das Ziel erreichen. Und zwar als Daylight-Finisher, also bei Tageslicht. Passt, was will man mehr? Ich hab die Finishermedaille beim wichtigsten Triathlon der Welt. Was will man mehr? Dazu zwei Wochen im Südsee-Paradies mit meinen Liebsten. Was will man mehr?

Na ja, es wäre halt schön gewesen, wenn ich bei diesem absoluten sportlichen Höhepunkt auch in Höchstform gewesen wäre. Und das war ich leider nicht. Wobei Schwimmen und Laufen im Rahmen des Erwartbaren waren. Im Radfahren hab ich mich aber unter Wert verkauft.

Schwimmen: 1:22 Stunden ist ganz okay für mich, wenn man die Umstände in Rechnung stellt: raue See, kein Neo und vor allem praktisch kein Schwimmtraining vor Hawaii, weil ausgerechnet heuer das Schwimmbad in Klosterneuburg saniert worden ist und daher ab August gesperrt war. Ich bin heuer sicher schon besser geschwommen, aber dass die Schwimmform leidet, wenn man nicht viel zum Schwimmen kommt, muss man wohl akzeptieren.

Laufen: 3:54 Stunden sind sicher keine Glanztat, aber auch okay. Ich bin kein Hitzeathlet und muss daher vorsichtig sein. Und immerhin war das in meiner Altersklasse von 262 Finishern die 83. Laufzeit, also im ersten Drittel. Bei der Qualität des Starterfeldes in Kona brauche ich auch da nicht zu meckern.

Radfahren: 5:35 Stunden – das ist der Knackpunkt. Es ist sowohl im direkten Vergleich zu einzelnen Mitstreitern als auch im Vergleich zur gesamten Altersklasse viel zu langsam. Nur AK-Platz 147. Normalerweise habe ich heuer bei allen Rennen im Radfahren zumindest die gleiche Teilplatzierung geschafft wie im Laufen. Da fehlen also mehr als 60 Plätze, oder etwa 20 Minuten. Angesichts der Tatsache, dass mein Durchschnittspuls am Rad bei 125 gelegen ist, glaube ich nicht, dass es tatsächlich ein körperliches Problem war. Ich vermute, dass ich einfach ein bisschen zu viel Respekt vor der Hitze gehabt und mich unbewusst selbst mehr gebremst habe als nötig. Dadurch habe ich zwar sicher insgesamt weniger gelitten als viele andere. Anders formuliert, habe ich dadurch aber meine Leistungsgrenze beim Radfahren nicht ausgereizt.

Insgesamt nehme ich mir jedenfalls zwei Dinge vor, sollte ich jemals wieder in Hawaii antreten dürfen: ich werde beim Radfahren nicht mehr so übervorsichtig agieren. Und ich werde schon früher anreisen. Denn die Zeitumstellung und die Akklimation habe ich wirklich unterschätzt. Erst gegen Ende der zweiten Woche auf Hawaii habe ich das Gefühl gehabt, dass sich mein Körper an die feuchte Hitze gewöhnt hat.

Trotzdem bleibt auch vom Rennen viel Positives: gerade auf Hawaii zählt ja der Spruch besonders, dass das Hauptproblem nicht ist, die Ziellinie zu erreichen, sondern die Startlinie. Während einer langen Vorbereitung auf einen wichtigen Tag kann so viel passieren: Verletzungen, Unfälle, Krankheiten ... Und obwohl es mich im Nachhinein ein

wenig wurmt, glaube ich doch, dass es sehr vernünftig war, das erste Rennen in Hawaii defensiv anzulegen. Seine Leistungsgrenze wirklich auszureizen, ist immer eine Gratwanderung – eine Gratwanderung, die in Hawaii besonders bitter enden kann. Ich bin in einer akzeptablen Zeit auf zwei Beinen laufend ins Ziel gekommen und kann mich noch an alles erinnern! Und die Finishermedaille ist auch ein schönes Stück.



OCTOBER 10TH 2015

Thomas Srb



01:22:16

SWIM

05:35:22

BIKE

03:54:06

RUN

FINISH

11:03:12

2015



Rückkehr ins Paradies



Nach dem Höllenritt des Rennens bin ich zum Glück schnell ins Paradies zurückgekehrt. Noch am Renntag haben wir uns die Finishline-Party nicht entgehen lassen und am Sonntag waren wir bei der Siegerehrungs-Show. Dann haben sich die Triathleten langsam vertschüsselt – teilweise nach Hause, teilweise auf andere hawaiianische Inseln. So ist also ein bisschen Ruhe eingekehrt, um Big Island noch ein bisschen näher zu erkunden: beim Schnorcheln, bei Wanderungen durch den Regenwald oder beim Durchqueren eines Lavatunnels. Die größte Insel Hawaiis hat viel mehr zu bieten, als die Lavawüste, die man von der Ironman-Übertragung kennt.



Auch die Gipfeltour mit dem Allrad-Auto auf den 4.205 Meter hohen Mauna Kea ist sich noch ausgegangen. Wir haben dort oben einen wirklich beeindruckenden Sonnenuntergang erlebt, zwischen den Vulkankegeln und den verschiedenen Observatorien. Es war ein traumhafter Sonnenuntergang am Mauna Kea über den Wolken, die unterhalb von etwa 3.500 Metern gehangen sind. Es waren zwei traumhafte Wochen auf Hawaii, in denen lediglich ein Tag nicht ganz perfekt war. Aber nicht nur über den Wolken am Mauna Kea ist dieser eine Tag, der unten groß und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein.

