

Mythos Ironman Hawaii –

Erlebnisbericht von Manuela Süß

Bereits zum zweiten Mal nach 2015 hatte ich mich für die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii qualifiziert. Das Rennen auf Big Island, der größten Insel der Hawaii-Inselkette, sollte in diesem Jahr mein Saisonhöhepunkt werden. 1 Jahr lang habe ich mich auf dieses Rennen vorbereitet. Ich habe eine Fußverletzung auskuriert und ich habe einen schweren Radsturz überstanden. Meine Vorbereitungswettkämpfe liefen alle tadellos. Meine Halbdistanzbestzeit habe ich um 12min verbessert. Die Form war grandios! In der unmittelbaren Vorbereitungswoche vor meiner Abreise nach Hawaii hatte ich allerdings mit ganz anderen Problemen zu kämpfen. Mein geliebtes Rad wollte auf einmal nicht mehr mitspielen und signalisierte Verschleißerscheinungen. Zwischenzeitlich hieß es „Totalschrott“ und ein Neues besorgen. Leichter gesagt als getan bei meiner Minigröße und der Gewissheit, dass der Geldbeutel durch den Hawaii-Trip eh schon ordentlich angeknaxt war. Schlaflose Nächte und viel zu viel Kopfstress für mich! Schlussendlich konnte das Radl repariert werden. Hier muss ich echt ruhiger werden, denn es ist im Endeffekt nur Material und die Maschine sitzt ja bekanntermaßen auf dem Rad.

Alle Probleme beseitigt, starteten wir 9 Tage vor dem Rennen auf unsere große Reise. Leider haben wir aus dem Flieger einen Infekt mitgenommen. Das Risiko hat man nun mal, wenn viele Menschen über viele Stunden in einem klimatisierten Raum zusammengepfercht sind. Die ersten 2 Tage auf der Insel liefen ohne Probleme. Dann fing mein Hals an zu kratzen. Anfangs dachte ich, dass es die üblichen Nachwirkungen eines Langstreckenfluges sind. Spätestens als dann nach und nach die ganze Reisegruppe in unserem Ferienhaus ähnliche Probleme hatte, war es eigentlich klar. Ich kämpfte mich also von Tag zu Tag immer mit der Hoffnung, dass es besser werden würden. Die üblichen Trainingseinheiten zur Vorbereitung fielen gänzlich aus. Nach einer schrecklichen Nacht mit Reizhusten stand mein Start am Donnerstag früh sehr auf der Kippe. Unser letzter Versuch war der Besuch einer Apotheke. Dort sagte uns die Apothekerin, dass durch den gerade sehr aktiven Vulkan viel Asche in der Luft ist und bei angekratzten Bronchien solch ein Reizhusten entstehen kann. Ein Hustensaft sollte Abhilfe schaffen, was Gott sei Dank auch funktioniert hat. So habe ich am Freitag mein Rad eing_checked und war dann doch recht guter Dinge für den Wettkampf. Man fliegt ja nicht nach Hawaii, um dann nicht zu starten.

Der Morgen vor dem Rennen verlief problemlos. Durch meine Teilnahme vor 2 Jahren wusste ich schon, wie es abläuft: Bodymarking, Wiegen, Radkontrolle und Verpflegung auffüllen, Sonnenschutz und Vaseline auftragen, nochmal durchatmen und nach 3 Kanonenschlägen (3 Starts vor uns Altersklassen- Frauen) langsam den Weg zu Schwimmstart finden. Zur Startlinie vorschwimmen, immer wieder mit der Startposition hadern, die Schwimmbrille rauf und runter zippeln und dann beim Kanonenschlag losprügeln. Von 2015 sind mir harte Schläge, Tritte und Ziehen in alle Richtung in Erinnerung geblieben. Das hielt sich dieses Mal in Grenzen und ich fand recht schnell meinen Rhythmus. Auf dem Rückweg ging mir leider die Kraft aus und ich konnte meine Gruppe nicht mehr halten. Das war schonmal kein gutes Zeichen! Nach 1:13h stieg ich aus dem Wasser. Wie ich erwartet hatte, keine Toppschwimmleistung, aber zumindest 3min besser wie 2015. Der Wechsel zum Rad verlief problemlos und ich konnte auf den ersten 60km ordentlich Boden gut machen und überholte permanent andere Frauen und Männer. Ab km 60 blies uns ein ordentlicher Gegenwind entgegen, der bis zum Anstieg hoch nach Hawi am Wendepunkt anhielt. Wer jetzt denkt, zurück geht es mit Rückenwind, der denkt falsch. Der Wind dreht auf der Insel um die Mittagszeit, also genau die Zeit, wo der Großteil der Amateursportler am Wendepunkt ist. Also heißt es, auch mit Gegenwind und zusätzlichen Seitenwind wieder zurück strampeln. An dieser Stelle sei gesagt, dass die Windverhältnisse im Profirennen komplett andere sind, wie in unserem Rennen. Und wenn in diesem Jahr der Streckenrekord auf dem Rad bei den Männern geknackt wurde, heißt das im Umkehrschluss

für uns mehr und länger Gegenwind. Ab der Hälfte der Radstrecke habe ich keinen Druck mehr auf die Pedale bekommen und konnte die angestrebten Wattwerte nicht mal annähernd erreichen. Da fragst du dich natürlich warum? Du zweifelst und kommst zu dem Schluss, dass es am Infekt liegen muss und ergibst dich auch im Kopf deinem Schicksal. Ich habe das Radfahren 10min schneller absolviert wie 2015 und bin die 10. schnellste Zeit in meiner Altersklasse gefahren, trotzdem war ich höchst unzufrieden. Der ersten Kilometer auf der Laufstrecke hatte ich mit Atemnot und Schwindelgefühl kämpfen und konnte keinen ordentlichen Schritt machen. Ich dachte ans Aufhören, um meine Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen. Wie oft hat man schon gehört, dass jemand tot umgefallen ist, weil eine Krankheit nicht richtig auskuriert wurde. Da hatte ich ganz schön Angst davor. Mein Supportteam rieten mir eigentlich zum Aufhören, aber Did Not Finish in Kona, das konnte ich wirklich nicht mit meinem Sportlerherz vereinbaren. Also entschied ich mich für einen kontrollierten pulsorientierten Lauf, um kein Risiko einzugehen. An schwierigen Passagen erlaubte ich mir Gehpausen und so trabte ich meine 42,2km ins Ziel, welches ich nach 11:07h relativ emotionslos erreichte. Da war nicht das, was ich mir vorgestellt hatte. Trotzdem bin ich stolz, dass ich es durchgezogen habe, denn das Rennen ist etwas ganz Besonderes und dieses Magische, Spirituelle und Einzigartige bringt dich dazu, über deine Grenzen zu gehen.

Ich bin leider angeschlagen in den Wettkampf gestartet und du brauchst nun mal topp Gesundheit, Fitness und das Quentchen Glück, um in Kona erfolgreich zu sein. Das diesjährige Motto des Ironman lautete „ALOHA“. Für die Hawaiianer ist ALOHA eine Lebensphilosophie und jeder Buchstabe steht für ein einzelnes Wort: Akahai bedeutet Güte und Freundlichkeit, Lokahi steht für Zusammenhalt, 'Olu`Olu sind die positiven Gedanken, Ha`aha` ist die Demut und Ahonui die Geduldigkeit... und das ist das was bleibt.

Eure Manu Süß