

## Ironman WM Hawaii 2010 - World Championship

Sa. 2.10. Landung auf Big Island, Hawaii. Ankunft 19:30 Uhr.

Der Flughafen ist einer der schönsten auf diesem Planeten.

Nach Zeitumstellung gewöhnen ans Klima, man spürt überall diese tolle Stimmung vor dem wichtigsten Rennen des Jahres, Rennstart ist Samstag den 9.10. um 07:00 Uhr.

Rad o.K. – Zusammenbau

So. 3.10. Radausfahrt Hawi -> Kona; heftiger Wind, einige Stürze, von der Straße geblasen, bei einer (Anke) Start fraglich; 55 km;

Mo. 4.10. Schwimmen auf Originalstrecke – 2 km, klares Wasser, alle Farben bei den vielen Fischen vertreten, gut zu schwimmen; Trubel immer einige 100 am Pier.

Di. 5.10. Laufen, Bein spinnt wie immer!

06:00 Uhr am Meer, Krebse, Lava machte Geräusche;

Vögel kommen jeden Tag zum Frühstück, gelbe, schwarz-rote, graue;

Registration;

Mi. 6.10. Physiotherapie 07:00 Uhr US, Massage 40\$, Frühstück, 11:00 Uhr

Schwimmen – hohe Wellen; EXPO; Wettkampfbesprechung; Kochen; 20:00 Uhr Bettruhe -> könnte auch schon um 19:00 Uhr gehen;

Do. 7.10. Cliff-Jumping 8/13 m Höhe – cool; Springe wegen Ironman nicht (später); ->

Physiotherapie; ausrasten, danach Pool -> Wasserdüse, Super Pasta Party, kein Warten, 1.500 Sitzplätze im Freien, Hawaiianische Show, Good Food;

Fr. 8.10. 09:40 Uhr Physio; -> Check In Bike; viele SMS; fühlt sich alles sehr gelassen an bei mir. COME ON RACE!!

Sa. 9.10. **RACEDAY!!!** 03:20 Uhr Aufstehen. Gut geschlafen (das 1. Mal) mache ich wieder eine Punktlandung???! Frühstück -> WC (Haud a hin) - Ein Sorgenkind weniger! Aber wird das Bein halten? Das war die Frage der Woche. Dosiertes

Rennen, das ist das Zauberwort; und das gerade bei der WM? Geht das?

Mit dem Bus an den Pier. Es ist noch stockdunkel draußen, (auch beim Frühstück auf der Terrasse) unheimlich, nicht mal die Vögel sind da schnorren!

Im Bus ist 's verdammt ruhig. (Hosenscheisser! Lauter Deutsche!)

In der Wechselzone wird man optimal betreut. Braucht man keine Pumpe selber, Betreuer bringen sie einem, binnen einer Minute. Dann leuchtet er mit der Taschenlampe genau auf das Ventil, nimmt dir sofort allen Unrat ab, den man nicht mehr braucht. WC und übliche Szenarien.

Dann zum Start über eine kleine Rampe die auch der Ausstieg ist. Das Wasser geht einem gleich über die Knie. 1.900 warten auf den Start. Man schwimmt nach vor zum Start, wo man nicht mehr stehen kann.

Hawaiianische Trommler geben den Rhythmus vor – Dann der Kanonenschuss – Und ab da war Schluss mit lustig! Volles Rohr Richtung Schiff das den Wendepunkt darstellt. Geht gut, Strömung geht hinaus, herein ist 's schon schwieriger. Hohe Wellen, Richtung beibehalten, aber ein gutes Gefühl, nur nicht überzocken; 1:18 Std. Endzeit ist o.K.

Schneller Wechsel aufs Rad, ich hab wirklich nichts zu verschenken; da geht's gleich mal eine steile Rampe hoch (Theyern) ruhig bleiben; HaHa die 1.000en Zuschauer plärren was das Zeug hält, und ich trete wie der Armstrong (-> nur etwas schneller). Wenn man oben ist geht's leicht bergauf -> dann bist am Highway, da ist links und rechts nur schwarze Lava. Aber auf das freute ich mich Jahrelang! Kein Schmä! Und die Birne hat das erste Loch von der Hitze (09:00Uhr), sollte nicht das letzte sein! 90 km nur Bergauf lang gezogene

Anstiege, immer etwas Wind und kühler ist es auch nicht geworden immer trinken und Kopf abkühlen das die Körpertemperatur herunter bleibt. Oben in Hawi ist die Wende, jetzt geht's bergab! Bekomme noch die eigene Flasche gereicht (Tee mit Salz) die ich in der Früh abgab und los geht's. 40 – 50 km/h auf den ersten Kilometern – coool!! Aber dann kommt er mein Freund. Der gefürchtete Mumuko Wind!!! Solche Schräglagen haben's normal bei Motorradrennen. Er bläst seitlich und heftig. Guter Tipp – auf den Aerolenker legen - und durch; nix für Anfänger!!! Teilweise versetzt es einem schon mal 1m – da muss man die Balance halten. Trinken nur vorne beim Trinksystem mit Strohalm. Schalten geht noch. Aber da überhol ich die meisten. Durch das Fahren in Aeroposition ist man nicht so Windanfällig kostet aber einiges an Überwindung, dass sich nicht viele trauen. Nach 5:30 Std. gut in Kona angekommen in die W2.

Helfer machen mir die Startnummer wieder fest, die ich im Einteiler eingesteckt hatte weil sie der Wind runterriss. Raus auf die Laufstrecke – Zuschauer über Zuschauer, wennst da keine Gänsehaut kriegst, bist tot. Mein Lauftempo ist jetzt das entscheidende. Ich muss langsam, kontrolliert laufen, damit die Muskeln Zeit zum Umstellen haben. Eine kleine Schleife (15 km) in der Stadt, und dann wieder raus zum Highway. Die Hitze ist spürbar. Die ganze Strecke ohne Schatten. Nur Asphalt. Spätestens dann weißt wieso so viele Eiswürfel an den Labestellen sind, Trinken und von außen kühlen bei jeder Labestelle. Anders kommst nicht durch. Aber wennst waschelnaß aus der Labestelle rennst bist spätestens 1 Min. nachher wieder trocken. Wende am Energy Lab (Naturschutzgebiet, Forschung) = die heißeste Stelle (~35°C im Schatten), aber jetzt geht's nur mehr heim. 10 km vor dem Ziel geht's los. Hab ich Haluzi. Die Beine steigen nicht mehr exakt (Oberschenkel noch immer o.K.), wenn ich jetzt umfalle, komm ich nimmer auf. Weiterrennen, bis die Muskeln nimmer können ist die Devise. Dann macht's Plop im linken Schuh. Die erste Blase (bisher nicht bemerkt) platzt. Dann noch 2 Super! Aber bei einer WM bleib ich wegen Blasen nicht stehen. Nur Muskeln oder umfallen zählen Andi (da hast die ärgsten Selbstgespräche). Kurz vorm Ziel 3 – 4 km weiss ich, jetzt hab Ichs geschafft. Ab km 40 wird noch etwas beschleunigt. Die Endorphine tun ihr übriges. Die meisten Endorphine schießen aus den Augen. Es ist schon ein sehr spezielles Gefühl die Ziellinie eines Ironmanrennen zu überqueren. Noch viel spezieller die Ziellinie von Hawaii, das ja doch der Traum vieler 1.000er Triathleten ist. Ich genieße es mit jeder Faser, die Menschen toben während meiner Gefühlsausbrüche. Sie toben tatsächlich, strecken die Hände durch die Absperrung; da sind die Amerikaner in ihrer Art der Begeisterung toll.

So geht ein langer Ironmantag wunderbar zu Ende. Und mit dieser Ziellinie schloss sich der Kreis eines Lebenstraumes, den ich jahrelang träumte.

In diesem Sinne;

Auf zu nächsten Träumen.

*Andreas Schuhmeier*

P.S.: Meine, an diesem Tag aber eigentlich nicht so wichtige, Endzeit war: 11:02:31 Std.

Mein besonderer Dank gilt:

- Sportunion Traismauer
- Stadtgemeinde Traismauer
- Primar Dr. Helmut Kern
- Sportunion Obergrafendorf
- Massage Fachinstitut Stummer