



Persönlicher Wettkampfverlauf, Thomas:



Zwar waren die äußeren Bedingungen für den Wettkampf ideal, heiß, aber OK, doch leider hat sich zwei Tage davor eine Erkältung mit Husten Schnupfen Kopfweh angekündigt. Das hat mich aber nicht davon abgehalten, trotzdem zu starten. Die gewünschte Endzeit allerdings habe ich mir dann schon höher gesetzt. Es lief nach dem Motto: Dabei sein ist alles.



Der Schwimmstart und die Atmosphäre davor waren gigantisch. Aus dem Wasser war ich dann nach 1:09 nur drei Minuten mehr als in Frankfurt. Schneller Wechsel und dann ab aufs Rad auf dem Highway durch die Lavafelder. Da ich das Rennen diesmal aufgrund der Erkältung mit Pulsmesser gemacht habe wurde ich durch diesen des öfteren gebremst. Sonst wäre ich sicher schneller gefahren und hätte dann beim Laufen vielleicht einen größeren Einbruch gehabt als ich ihn letztendlich hatte. Dieser Einbruch war die Erfahrung das erste Mal bei einem Marathon Gehpausen einlegen zu müssen. Mein Ziel war dann noch, Daylight-Finish. Dieses Ziel habe ich dann mit einer Zeit von 10:31 auch erreicht. Eine Zeit mit der ich unter den gegebenen Bedingungen vollstens zufrieden bin. Es war einfach klasse, ich bin happy dabei gewesen zu sein beim IRONMAN Hawaii.





Persönlicher Bericht, Gerrit:

Hektik beim Einchecken: Schlange (30 Minuten warten) beim Oberarmbeschriften, gerade noch genug Zeit mich in den engen Schwimmzug zu zwängen. 6:45Uhr ins Wasser (Sie spielen gerade die US Nationalhymne), gleich ganz vorne bei den Agegroupnern eingereiht (die Pros starten ja bekanntlich noch mal 20 m vor den Amateuren) und dann auch schon die Startkanone.



Taktisch OK geschwommen, eine Minute wäre noch drin gewesen, hätte ich nicht die eine oder andere schnellere Gruppe verpennt. Aber locker durchgeschwommen, mit ca. 80% Einsatz. Mit Paula Newby-Fraser aus dem Wasser gekommen, Superwechsel (dank Schwimmzug, wo ich alles schon drunter anhatte) und aufs Rad.



Ca. 20km eingerollt, dann, auf den Highway, langsam Druck aufgebaut (Puls ca. 150 - 155). Bei km 40 Scott Molina überholt (fängt ja gut an), bei km 80 Luc van Lierde (so kann es weiter gehen). Bei km 120 auf Markus Forster aus dem Opel Triathlon Team aufgefahen (Hoffentlich fahre ich nicht zu schnell Rad). Dann weiter. Immer alleine im Wind, immer Druck gehabt. Dabei von Clif- und Powerbars und -gels sowie Gatorade und Wasser ernährt. Mit 4:52 h Radzeit als 38. und gut geröstet von der sengenden Hawaii Sonne vom Rad. Wow, über 7min schneller Radgefahren als in Frankfurt. Und das bei dem Wind.



Auf den ersten Laufkilometer ruft mir jemand zu: 2. Agegrupper insgesamt. Ach, so, deshalb haben alle blaue Startnummern und Xe auf den Waden. Die ersten 14 km auf dem sehr feucht schwülen Alii-Drive. Sehr schnell unterwegs, ca. 4-er Schnitt wenn die Meilenangaben stimmen. Dann den 15% Berg aus Kailua hoch auf den Queen K Highway. Dort nicht mehr so schwül dafür heiß, windig und monoton. Jede Meile Verpflegung, bei mir gabs Wasser, sowie Gu (= Powergel) und Gatorade im Wechsel. Jetzt auch langsam bei der vorgeplanten Pace angekommen (4:40-er). Bei km 28, an der fiesesten Stelle, dem Natural Energy Lab, 2 Dosen Red Bull an der "special foods bag" Verpflegungsstelle entgegengenommen. Kurz danach Chris McCormack überholt (Red Bull verleiht...).



Die letzten 14 km wieder etwas schneller geworden, die langen und harten Läufe im Training zahlen sich jetzt aus. Kurz vor der ersten Frau (Lori Bowden) im Ziel mit absoluter persönlicher HawaiiBESTzeit und -platzierung. Super glücklich erst mal ins Sanizelt (wg. Infusion, man erholt sich dann schneller und ich will ja noch Xterra machen) und dort die Pros getroffen. Dann endlich Coach, Physio, Betreuer, Freundin, etc. Eggord geknuddelt. Aloha.

Bedingungen (Summary):

Wind: Windig, aber nicht böig

Temp: 28°C (Hawi) - 42°C (Highway)

Luftfeuchtigkeit: 90-98 % (Alii Drive) 40-50 % Highway

Sonne: bis 15:00 h 100%, danach ein paar Wolken

Wasser: eher glatt, salzig, klar.



Thomas



Gerrit