

# Das Sahnehäubchen für die Saison

**Triathlon** – Rüsselsheimerinnen Sonja Rapp und Edith Heinrich sowie der Wolfskeher Roger Hammann auf Hawaii

VON RAPHAEL SCHMITT

Der Ironman auf Hawaii gilt als härtester und schwierigster Ausdauerwettkampf der Welt. Nicht nur die Länge der Wettkampfstrecke ist auf „Big Island“ der Gradmesser für die Athleten, sondern auch die äußeren Bedingungen wie Hitze, Winde und hohe Luftfeuchtigkeit. Seit 1978 trifft sich die Weltspitze in Kailu-Kona.

Während vor 28 Jahren nur 15 Starter die 3,8 km Schwimmen im Pazifischen Ozean, die 180 km Radfahren und den Marathonlauf über 42,195 km in Angriff nahmen, stürzten sich in diesem Jahr 1800 Athleten in den Morgenstunden in die Fluten. Darunter 208 deutsche Ausdauersportler.

Unter ihnen drei Lokalmatadore. Edith Heinrich und Sonja Rapp (beide TG Triathlon Rüsselsheim) sowie Roger Hammann vom TSV Wolfskehlen. Alle drei Athleten waren mit ihrem Wettkampf sehr zufrieden und verbanden mit ihrem krönenden Saisonabschluss ein paar Tage Urlaub in den Vereinigten Staaten.

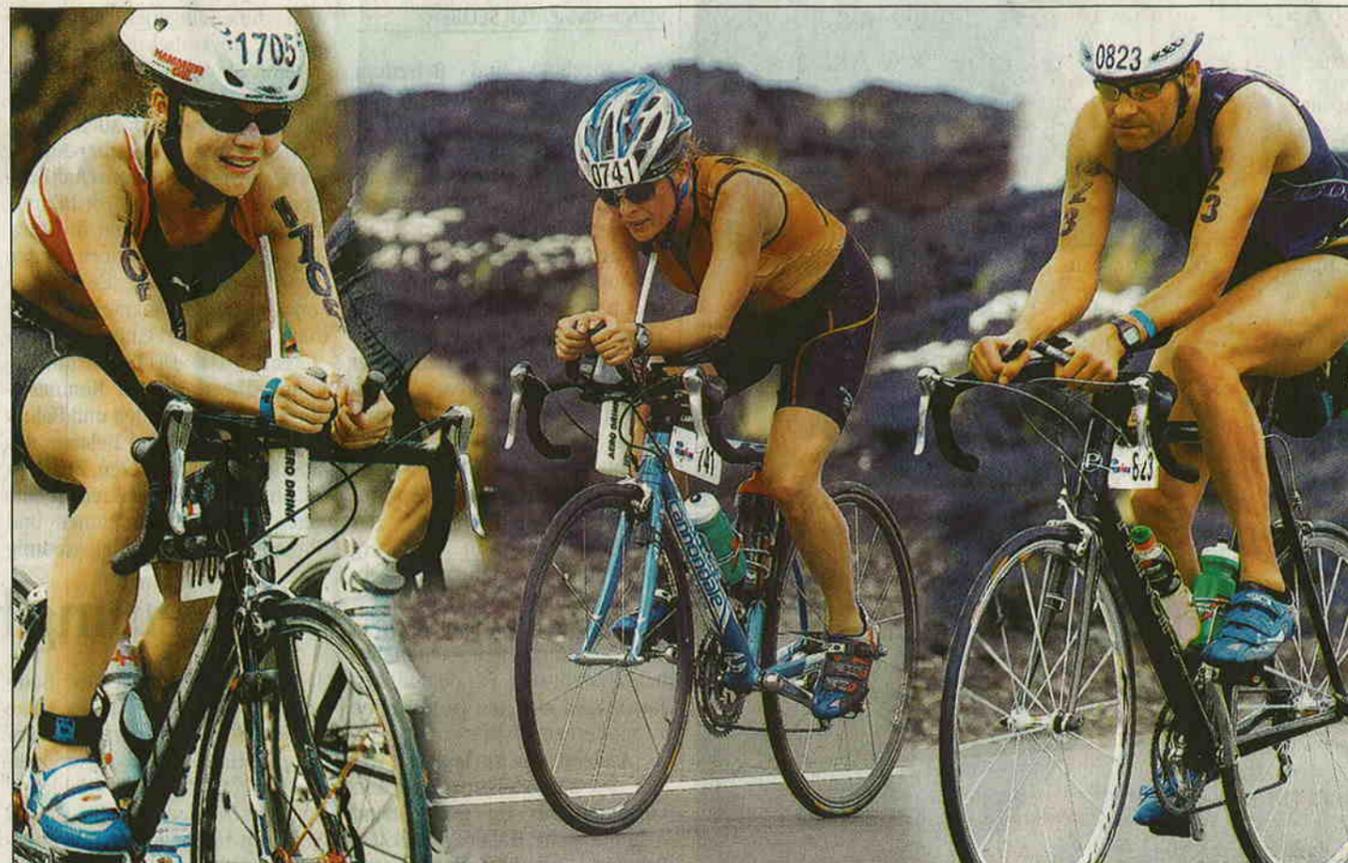
Während Edith Heinrich und Sonja Rapp erstmals auf Hawaii antraten, war Roger Hammann bereits 1998 auf der Pazifikinsel am Start. Für den Riedstädter war es ein Jubiläum: Sein zehnter Langdistanz-Wettkampf. In persönlicher Bestzeit von 9:50:37 Stunden glückte Roger Hammann in Frankfurt die Qualifikation. Das Hawaii-Ticket war ihm als 16. der Altersklasse M 40 sicher.

## Edith Heinrich bestätigt Europameister-Titel

Edith Heinrich und Sonja Rapp qualifizierten sich ebenfalls in Frankfurt für Kailu-Kona. Heinrich wurde in 11:07:09 Stunden Europameisterin der Altersklasse W 45. Sonja Rapp belegte Rang drei der W 25 in 10:39:14.

„Ich wollte meinen Europameistertitel bestätigen“, blickt Edith Heinrich auf Hawaii zurück. „Ich denke, das ist mir gelungen.“ Das Schwimmen im Meer fand sie angenehm, „die Wellen waren da, aber das war gar nicht so schlimm.“ Nach 1:19:25 Stunden hatte sie die 3,8 km zurückgelegt.

Knapp siebeneinhalb Minuten früher, nach 1:11:59 Stunden, war Roger Hammann den Fluten entstiegen. Gerne wäre er schneller gewesen, aber auch die Profis hat-



**Im Radsattel auf Hawaii:** Bei den Ironman-Weltmeisterschaften waren (von links) Sonja Rapp, Edith Heinrich (beide TG Triathlon Rüsselsheim) und Roger Hammann vom TSV Wolfskehlen erfolgreich. FOTOMONTAGE/REPRO: RAPHAEL SCHMITT

ten heuer langsamere Zeiten als sonst. „Man sieht die Bojen aufgrund der Wellen nicht so gut“, erinnert sich Sonja Rapp.

Sie suchte sich Orientierungspunkte am Ufer. Zudem sei die Strömung nach dem Wendepunkt sehr stark gewesen. Für manche Athleten sogar so stark, dass sie von Helfern aus dem Wasser gezogen werden mussten und der Wettkampf für sie frühzeitig beendet war. Nicht so für Sonja Rapp, die nach 1:16:42 Stunden aufs Rad wechselte.

## Sonja Rapp muss den Tacho überprüfen

Hier musste die TG-Athletin ohne Kilometer- und Geschwindigkeitsangaben auskommen. „Mein Tacho ging nicht“, so Rapp, „ich habe sogar angehalten und die Magnete noch einmal überprüft.“ Also ließ sie es auf den ersten Kilometern ruhig angehen.

„Das kommt einem irre weit vor“, beschreibt Edith Heinrich die Kulisse durch die Einöde der Lavafelder. Schließlich geht es zu Beginn des Radkurses erst einmal

60 Kilometer nur geradeaus. Die Sonne ließ das Quecksilber auf 35 Grad Celsius klettern. Einen Meter über dem Boden wurden auf der Radstrecke sogar 59 Grad Celsius gemessen.

## Zehn Liter trinken und kaltes Wasser in die Rad-Schuhe

Für die Athleten ist es wichtig, dass sie genügend Flüssigkeit aufnehmen und ihr Salzhaushalt im Gleichgewicht bleibt. Hammann hat im gesamten Rennen zehn Liter getrunken und beim Radfahren und Laufen jede Stunde eine Kochsalztablette gelutscht. Kühlung verschaffte er sich, indem er das an den Getränkestationen angebotene kalte Wasser in die Rad-schuhe schüttete.

Die 180-km-Radstrecke legte er in 5:39:43 Stunden zurück. Sonja Rapp benötigte 6:14:32 Stunden. Auf dem Rückweg nach Kailu-Kona lief es für die 28 Jahre alte Athletin zunehmend besser: „Vor allem die bergigen Passagen konnte ich gut fahren.“ Edith Heinrich erreichte nach 6:12:07 Stunden die Wechselzone. Beim

Marathonlauf hatte sie Anfangs das Gefühl sie werde „spazieren gehen“. Ähnlich der Radstrecke verläuft auch der Marathonkurs über lange Passagen nur geradeaus. „Ich habe mich gefreut, wie ich endlich einmal links abbiegen konnte“, so Heinrich. „Die letzten zehn Kilometer waren gefühlsmäßig die besten.“

3:46:00 Stunden gingen für sie in die Ergebnislisten ein. Eine starke Leistung, an der sich so mancher „Marathoner“ die Zähne ausbeißen würde. „Keine Krämpfe, keine Probleme, das war einfach super“, freute sich unterdessen auch Sonja Rapp über ihren 42,195-km-Lauf: „Das lief so gut wie noch nie.“

## „Das war bestimmt ein 4:30er-Kilometerschnitt“

Die letzten Meilen konnte sie sogar zulegen: „Das war bestimmt ein 4:30er-Kilometerschnitt.“ Im Ziel wurden 3:40:25 Stunden für sie notiert. Bei Roger Hammann machten sich beim Laufen zwar die Anstrengungen einer langen Saison bemerkbar, dennoch be-

wältigte er den Marathon in respektablen 3:39:13. Seine Endzeit von 10:39:14 Stunden (106. Platz der M 40) kann sich ebenfalls sehen lassen. War der Riedstädter doch gut eine Stunde schneller als bei seinem Hawaii-Debüt 1998.

## Heinrich startet ab Januar für die DSW Darmstadt

Für Sonja Rapp waren 11:19:14 Stunden (25. Platz W 25) „das Sahnehäubchen für die Saison“. Edith Heinrich beeindruckte in 11:28:25 Stunden, womit sie Rang sieben in der Altersklasse W 45 belegte. Im kommenden Jahr wird sie aber auf jeden Fall wieder beim Ironman in Frankfurt am Start sein.

„Außerdem werde ich wohl den einen oder anderen Ligawettkampf machen“, berichtet Heinrich, die ab Januar für den DSW Darmstadt startet. „So lange ich daran Spaß habe mache ich weiter.“ Gleiches gilt für Sonja Rapp und Roger Hammann. Aber alle drei sind sich nicht sicher, ob sie ein solches Abenteuer wie Hawaii noch einmal wagen wollen.