

## **Ironman World Championship 11.Okt 2008 auf Hawaii**

Nachdem ich mir im Mai beim Ironman Lanzarote einen Slot erkämpft hatte, durfte ich nach 2005 zum zweiten Mal beim Ironman auf Hawaii starten. Es war die 30. Jubiläumsausgabe.

Nach dem langen harten Training mit alle den Verzichten und den Monaten, wo sich alles nur um Triathlon drehte, war es am 3. Oktober 2008 endlich soweit. Von Frankfurt über San Francisco ging es für meine Frau und mich nach Hawaii.

Bach 26 Std. Anreise (schnell verdrängen) sind wir auf Big-Island gelandet. Dort ging alles ohne Probleme los. Unser Gepäck und auch mein Fahrrad war alles angekommen, der Mietwagen stand parat und unsere Ferienwohnung war leicht zu finden. Wir hatten eine ganz tolle Wohnung etwas außerhalb von Kona gebucht. Diese lag Mitten im Grünen auf einem Golfplatz in sehr ruhiger und schöner Umgebung. Ja, hier konnte man es aushalten, große Terrasse, eigener Pool einfach ein Traum.

Aber ich war ja nicht zum Urlaub hier, sondern zum Triathlon, also stand noch etwas Training auf dem Plan. Man kann in Kona in der Woche vor dem Rennen schon auf den Wettkampfstrecken trainieren.

Auf der Schwimmstrecke sind schon die Bojen gesetzt, am Pier die Getränkestellen und Kleideraufbewahrungen eingerichtet, so dass man nach dem Schwimmtraining duschen kann. Auf der Laufstrecke zwischen dem Pier und dem ersten Wendepunkt sind Getränkestellen eingerichtet, was bei dieser Hitze auch dringend notwendig ist. Bei der ersten Laufeinheit auf Hawaii kann man sich sowieso nicht vorstellen bei dieser Hitze einen Marathon zu laufen. Der Puls ist in ungeahnten Höhen man schwitzt schon nach einer Minute, wie sonst nach 30 Minuten Tempolauf, aber es wird mit jeder Einheit besser. Auf der Radstrecke, die über den Highway führt warnen riesige Verkehrsschilder, die Autofahrer vor den Triathleten beim Radtraining. Nach dem Training hängt man im Lava Java dem Kultcafe in Kona ab. Hier trifft man alles was Rang und Namen hat, fachsimpelt ein bisschen bei einem Kona-Coffee und erlebt einfach mal das berühmte Hang-Loose Feeling. Doch bekanntlich ist ja wo viel Sonne ist da ist auch Schatten. Mein Schatten kam am Dienstag Nachmittag, nach bis dahin gut gelaufenen Trainingseinheiten machte sich ein erstes Kratzen im Hals bemerkbar und am Mittwoch hatte ich dann eine richtig fette Erkältung.

Toll 4 Tage vor dem wichtigsten Ironman, auf der anderen Seite der Welt nach soviel Training. War jetzt alles vorbei? Es sah wirklich so aus, als das ich nicht starten könnte. Ich war total am Boden zerstört. Dann habe ich mich 3 Tage nur in der Sonne gelegt und Erkältungsmittel geschluckt und bin zum Glück bis Freitag wieder fit geworden. Dann endlich der Renntag, vorher war ja alles schon ziemlich aufregend, Startunterlagen abholen, Wettkampfbesprechung, Rad einchecken aber jetzt morgens um 5.00 Uhr in der Wechselzone steigt dann die Anspannung noch ins Unendliche. Und zur Krönung bat mich noch das Fernseheteam vom ZDF ein paar Worte zusagen, ich habe vor lauter Nervosität irgendwas erzählt und wie es sich später rausstellte haben sie mich auch in Ihrem Bericht gezeigt. Jetzt war es endlich 6:45 Uhr die Profis wurden gestartet und alle Agegrouper konnten bis zur Startlinie vorschwimmen. Dann 7.00 Uhr endlich der Startschuss , 1,7 KM geradeaus ins Meer dann 400m nach rechts und wieder 1,7 Km zurück.

Es waren ziemlich wenig Wellen an diesem Tag, das Wasser war 26 Grad warm und glasklar. Das Gedränge lag im normalen Bereich und bis hinaus zum Wendepunkt schwammen wir mit der Strömung. Zurück war es dann etwas schwerer wegen der Gegenströmung. Nach 1Std. 11 Minuten kam ich aus dem Wasser eine ganz gute Zeit für mich. Platz 84 von 160 in meiner Altersklasse der M45. Ab in die Wechselzone unter den Duschen durch ins Zelt. Dort habe ich zum ersten Mal bei einem Ironman bereits zum Radfahren die langen CEP Kompressionssocken angezogen, deshalb war auch die Wechselzeit etwas länger als sonst. Aber die langen Socken schon bei Radfahren zu tragen hat sich bewährt (einfach mal selbst ausprobieren).

Dann aus der Wechselzone raus und rauf aufs Rad, meiner stärksten Disziplin. Zuerst fährt man eine Schleife durch die Stadt zu einem ersten Wendepunkt, dies ist eine ca. 5 km lange Steigung, dann geht es zurück durch Kona und dann raus auf den Highway quer durch die berühmten Lavafelder ca 80 km auf einer sehr welligen Strecke zum 2. Wendepunkt in dem Ort der Hawi heisst. Mit jeder Meile die man fuhr wurde es immer heißer und auch windiger, irgendwann flimmerte die Hitze auf dem Asphalt.

Zum Glück sind auf der Radstrecke alle 15 Km Getränkestellen die auch dringend nötig sind. Man muss auch sehr auf die Windschattenregelung achten, da die Wettkampfrichter sehr hart und gnadenlos durchgreifen und auch sehr viele Zeitstrafen verteilen. Ich kam ohne Strafe durch das Rennen bin stark gefahren und auf Grund des harten Windes ist meine Zeit von 5 Std 26 Minuten sehr gut.

Da ich auf denn 180 km eigentlich nur am überholen war bin ich auch in der Platzierung weit vorgekommen .Platz 46 in der AK 45 nach dem Radfahren. Jetzt raus auf die Laufstrecke,zuerst gehts durch Kona dann auf den legenderen Alidrive am Meer entlang zum ersten Wendepunkt, gleiche Strecke zurück dann kommt der erste Knackpunkt. Die Palaniroad ein ca. 500 m langer Anstieg mitten in Kona

dort oben gehts dann auf den Highway Richtung Energylab. Das heißt wellige Laufstrecke ewig geradeaus kein Schatten nur pralle Sonne und mitten durch die Lavawüste. Was einem dort am Leben hält sind die Getränkestellen mit all den freundlichen und gutgelaunten Helfern die zum Glück alle 2,5 KM kommen. Dann kommt der 2.Knackpunkt auf der Laufstelle das Energylab man läuft vom Highway links runter einen leichten Berg hinab zum Meer dort nochmals ca. 1,5 km parallel zum Meer zum letztem Wendepunkt hier unten werden die höchsten Temperaturen gemessen. Dieses Jahr lagen die Temperaturen, je nach Uhrzeit zwischen 37-42 Grad Hitze. Jetzt heißt es sich durchkämpfen bis zum Ziel. Irgendwie gehen die letzten 15 km auch noch rum wenn man wieder nach Kona kommt sind es nur noch 2 km bis zum Ziel jetzt ist man kurz vor dem größtem Moment in seinem Sportlerleben, man biegt auf die ca 800 Meter lange Zielgerade ein die Zuschauer werden immer mehr bejubeln und beklatschen jeden als ob er der Gewinner wäre. Dann der größte Augenblick das Finish, Mike Reilly, der legendäre Sprecher ruft dir zu: „Christian Wolf from Germany you are an Ironman“. Geschafft, geschafft den Marathon noch in 4 Std. 5 Minuten gelaufen, nicht optimal aber bei der Hitze war nicht mehr drin.

Endzeit 10 Std. 52 Minuten, sogenannter Daylight-Finisher Platz 720 von 1736 Finishern  
Platz 70 von 160 in der AK 45, alles in allen ein guter Wettkampf mit dessen Ergebnis  
ich sehr zufrieden bin.

Nach dem Rennen verbrachten wir noch ein paar ruhige schöne Tage auf Hawaii  
Es war ein super Erlebnis ein Klasse Event und ein gutes Ergebnis.  
Alles hat super funktioniert, angefangen bei meinem PZ3 Schwimmanzug, meinen  
bestens vorbereitetem Cervelo P3C Fahrrad, den Scott Makaii Laufschuh und meiner  
CEP Kompressionssocken großer Dank an meine Ausrüster und alle die mich  
unterstützt haben

Jetzt steht erst mal eine Trainingspause zur Erholung an, die Saison war sehr  
erfolgreich aber auch sehr hart.

Viele Grüße Christian Wolf