

Ironman Coeur D'Alene in Idaho: Top-organisierter Event mit spektakulärer Kulisse

Einen Tag nach meinem Ironman Lanzarote 2008 fiel mir ein amerikanisches Triathlonmagazin in die Hände. In Coeur D'Alene in Idaho, war dort zu lesen, gibt's einen Ironman - landschaftlich reizvoll und angeblich ein echter Geheimtipp. Im Juni 2009 verfolgte ich die 7. Auflage und entschied mich 2010 dort zu starten. Am 27. Juni 2010 war es soweit: mit 2.500 anderen Triathleten stand ich morgens am Strand des Lake Coeur D'Alene, lauschte der Nationalhymne und stürzte mich pünktlich um 7:00 Uhr Ortszeit ins 15,5 Grad kalte Wasser. Diskussionen um ein Neoverbot hat es hier mit Sicherheit noch nie gegeben. Leider war das Wasser nicht nur kühl, sondern auch ausgesprochen wellig. Eine Schwimmzeit von 1:02 Stunden für die 3,8 km ist nicht wirklich flott, aber der Blick in die Ergebnislisten verrät, dass von den 250 Athleten meiner Altersklasse (45-49) gerade mal 6 unter 1 Stunde geblieben sind. Ich beende die mit einem kurzem Landgang unterbrochenen zwei Seerunden schließlich als 10. meiner AK.

Der Wechsel vom See auf's Rad verläuft flott. Der Neo wird „amerikanisch ausgezogen“: Man legt sich mit dem Rücken auf den Boden und ein Peeling-Team zieht den Kälteschutz (den Namen hatte er sich beim schwimmen wirklich verdient) wie eine Pelle von der Wurst. Aufgrund des Schwimmsplits ist im ziemlich engen Bikepark zum Glück noch wenig los. Die Temperatur liegt jetzt bereits bei rund 25 Grad und so trocknet das Top nach wenigen Minuten Fahrt. Die Radstrecke ist landschaftlich absolut spektakulär. 2 Runden á 56 Meilen geht's durch die „rolling hills“ im Nordwesten der USA. Für mich sind die 180 km mit 1600 Höhenmetern nach 5:40 Stunden geschafft - der spätere Sieger Andy Potts radelte die Strecke in 4:42.

Beim Wechsel auf die Laufstrecke zeigt das Thermometer mittlerweile 88 Grad Fahrenheit, also etwa 31 Grad Celsius. Zwei Runden mit jeweils 13 Meilen sind zu absolvieren. Die Strecke hat zwar einige Höhenmeter ist aber abwechslungsreich und gut zu laufen. Passagen durch enge Zuschauerspaliere wechseln sich ab mit Strecken durch gepflegte Wohngebiete und einem langen Abschnitt am See. „Hey Dörk, good job!“ höre ich so oft, dass ich meine Startnummer mit meinem Namen irgendwann auf den Rücken drehe. Die anvisierten 3:55 Stunden für den abschließenden Marathon schaffe ich nicht; es werden knapp 20 Minuten mehr. Nach 11:14 Stunden höre ich von Mike Reilly „Dörk Kornau aus Germany, you are an Ironman“. Meine Platzierung: 341. von 2.220 Finishern. In der AK 45 werde ich 41. Der letzte Konaplatz in dieser AK geht hier übrigens mit 10:16 Stunden weg.

Fazit: ein Ironman mit einem ganz besonderen Flair. Der Lake Coeur D'Alene wurde von der National Geographic Society mal zum schönsten See der USA gekürt. Die Radstrecke ist Sightseeing pur. Und auch die Laufstrecke ist kurzweilig. Die ganze Stadt mit ihren 35.000 Einwohner steht hinter dem Event. 3.700 volunteers und eine Organisation, an der es nix zu meckern gibt, machen diese Langdistanz absolut empfehlenswert.

www.ironmancda.com