

Hawaii 2008

Endlich ist es soweit. Beim Frankfurt Ironman am 6.7.2008 erkämpfte ich die Quali für die Weltmeisterschaft auf Hawaii!

Ein Traum wird wahr. Nach einer kurzen Erholungsphase ging das Training weiter. Und nun steht der heiß ersehnte Tag bevor.

Der magische Tag X, the Race Day, dass unvergessliche Abenteuer startet für mich um 4 Uhr in der Früh.

Für mich um 4:30 ☺

Gedanken über den Verlauf meines Race Day`s begleiten mich seit ich auf Big Island bin. Wie wird es mir beim Schwimmen ergehen, wird der Pazifik ruhig sein? Was ist, wenn mir schlecht wird? Beim Training in den letzten Tagen ging alles gut aber wir sind auch nicht soweit raus geschwommen.

Über den Rennverlauf mache ich mir so gut wie keine Gedanken. Ich freue mich einfach nur wieder auf der Insel zu sein und das Rennen mitmachen zu können.

Doch, eines war mir wichtig: Ich wollte, dass es windig ist... das es ein „richtiges Hawaii“ ist... denn oft musste ich mir anhören, dass 2006 kein Wind war und das es einfache Bedingungen waren. Aber meine Chancen auf ein „richtiges Hawaii“ standen schon im Vorfeld gut ;)

Was wird beim Radfahren, wird der Mumukuwind und die Eintönigkeit der Lavawüste mir bereits vor dem Laufen in großer Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit alles abverlangen? Und geht es noch, der Marathon anschließend?

Diese Gedanken kommen am Race Day nicht, ich suche Anja, wir mussten getrennte Wege gehen ab dem Einchecken mit dem anschließenden Body Painting. Je älter der Agegrouper desto niedriger seine Nummer, die er auf die Oberarme „gestempelt“ bekommt. Auf die rechte Wade wird das Alter geschrieben!

Wo ist Marita?

Nachdem ich mein Rad fertig gemacht habe, geh ich zu Anjas Platz um ihr wie verabredet die Pumpe zu bringen, aber Anja ist nicht da. Ich gebe meinen Schwimmbeutel ab und versuche erneut mein Glück Anja zu finden, aber sie bleibt verschwunden.

Wo ist Marita??

Es ist 6:35h und Zeit ins Wasser zu gehen... wo ist nur Anja, wir wollen doch zusammen reingehen. Am Pier und im Wasser keine Anja zu entdecken, langsam werde ich unruhig... wenigstens noch mal drücken vor unserm langen Tag, aber ich finde sie nicht. Nach einigen lauten „Anja Rufen“, klappt es doch noch mit dem „Drücken“ und da geht der Kanonendonner auch schon los, AUF GEHT`S.

Wo ist Marita??? Ich gehe ins Wasser, allein. Ein ungutes Gefühl, ich wollte Marita noch einmal fest drücken... diesen einzigartigen Moment mit ihr teilen.

Auf einmal höre ich meinen Namen. Ich drehe mich im Wasser hin und her, versuche die Richtung zu orten, woher der Schrei kam. Und dann sehe ich Marita... was für eine Freude! Schnell schwimme ich zu ihr hin und wir drücken uns ganz fest. Das tat einfach nur gut...

Und dann geht es auch schon los. Es geht alles so schnell und mein zweiter IRONMAN auf Hawaii beginnt. Nach anfänglichen Schwierigkeiten komme ich schnell in meinen Rhythmus. Hinten klatscht es die ganze Zeit an meine Füße. >Gut< denke ich, >Marita ist da<. Ein Irrtum, wie sich allerdings erst Stunden später herausstellen sollte...



Das Meer brodelt, als wolle man den Pazifischen Ozean umpflügen. Unter den vielen schlagenden Armen und Beinen begleiten uns in nur einigen Metern Tiefe ganz viele bunte Fische. Ich spüre eine innere Dankbarkeit, dieses Ereignis hier erleben zu können. Gleichzeitig hoffe ich auf die Kraft, physische und psychische Energie, das Abenteuer gut zu überstehen. Auf den ersten 1.000 m ist ein normales Schwimmen kaum möglich, ich versuche mein Glück weiter links draußen um mein Tempo zu finden. Anja sehe ich nicht mehr, sie ist so losgeprescht und ich will meine ganze Kraft nicht hier im Pazifik vergeuden.

Nach 1:13 sitze ich auf dem Rad... alles lief gut. Nun kommt meine Lieblingsdisziplin.

Die ersten Kilometer in Kona gehen schnell dahin. Meine Beine fühlen sich gut an... hoffentlich bleibt das möglichst lange so. Ich freue mich auf das Rad fahren. Ich schaue immer, ob ich Marita irgendwo entdecken kann, aber leider vergebens.

Nach 1:17h habe ich das erste Ziel erreicht, ohne jemals meinen Rhythmus gefunden zu haben.

Etwas wackelig auf den Beinen geht es zum Abduschen des Salzwassers und dann mit dem Radbeutel ins Zelt. Die Radschuhe anziehen und eincremen und schon mache ich mich auf den Weg zu meinem Rad. Helm auf, Rad zur Linie geschoben und LOS GEHT`S.

Die Palani Rd. das erste kleine Stück gleich bergan und dann rechts rein bis zur ersten Wendepunktstrecke geht es weiterhin leicht bergan. Nach der Wende läuft es gut, auch auf dem nun erreichten Highway verläuft alles gut und ich fühle mich auch gut.



Nach ca. 50 km Radstrecke winke ich Peter und Regina Sauerland noch fröhlich zu aber dann...

Der berühmt berüchtigte Wind taucht auf und zunächst denke ich noch fröhlich, was soll das denn jetzt. Aber mit der Zeit vergeht die Fröhlichkeit und Panik macht sich in mir breit.

Die Zeit vergeht so schnell und der Tacho geht nicht höher als 25 km/h. Es kommen richtige Anstiege, dann auch noch die Meilen hinauf nach Hawi im immer stärker werdenden Gegen- und Seitenwind. Das ist er also, der Mumukuwind, denke ich.

Meine Arme schmerzen vom Lenker festhalten und die Füße beginnen zu brennen. Ich habe das Gefühl, es seien Tausend Nägel unterm Vorderfuß bei jedem Tritt, was ist das?

Kann so etwas vom „Drücken und Ziehen“ kommen? Was meinen die Radspezialisten unter Euch dazu?

Nach dem Wendepunkt in Hawi dreht anscheinend auch der Wind oder besser gesagt er kommt wieder von allen Seiten, so dass ich den Lenker nicht loslassen kann, sonst würde ich mit Sicherheit stürzen. Lange Zeit kann ich nichts trinken deswegen, da ich keine Flasche am Lenker habe. Ein Fehler, der mir nie wieder passiert! Ich könnte heulen vor Schmerzen.

Anhalten, mal auf den Füßen stehen oder immer mal wieder ausklicken und ausschütteln, hilft alles nichts. Der Wind und die Schmerzen in den Füßen bleiben bis zum Schluss.

Dann kommt der Highway... und der (gewünschte) Wind! Okay, zwischenzeitlich hätte ich mir weniger Wind gewünscht, aber im Großen und Ganzen läuft es sehr gut. Ich habe Druck in den Beinen und kann viele Frauen meiner AK (ich sage nur Wade) überholen..

Auch der Anstieg nach Hawi ging gut. Vielleicht lag es daran, dass ich zu Beginn des Anstieges noch „Gewicht gemacht“ habe und mich meiner Flasche vom Rahmen entledigte. Natürlich nur, weil ich wusste, da oben gibt es wieder was.

Leider bleibt es nicht nur bei meiner Radflasche derer ich mich entledige... Nachdem der Anstieg gut gelungen ist und ich die Abfahrt überlebt habe, bekomme ich heftige Magenschmerzen.

Ich musste mich übergeben... und das nicht nur einmal. Ich habe einfach das gereichte Gatorade nicht vertragen. Ab da wurde es hart, da ich energetisch „unten“ war.

Als dann noch das Medical-Auto neben mir herfährt und mich ermahnt mehr zu trinken, da mein Anzug wohl komplett weiß ist (Ausgangsfarbe: schwarz), bekam ich es mit der Angst zu tun. Ich denke nur noch daran, wie ich mich wieder aufpäppeln kann. An jeder kommenden Aid-Station schnappte ich mir ein Stück Banane und Wasser. Nicht ganz das richtige bzw. nicht wirklich ausreichend, aber die Banane blieb wenigstens drin.

Ich traue mich nicht, schon mit Cola anzufangen, da mir dies bei einer verpassten Aid-Station das Genick brechen könnte.



*Einige Kilometer später geht es mir wieder besser. Ich dachte nur noch daran, sauber und kontrolliert nach „Hause“ zu fahren. Ein Gedanke begleitet mich dennoch die ganze Zeit:
>Wie soll ich mit dem Magen den Marathon überstehen?<.*

Als ich „zu Hause“ ankomme und zu meinem Laufbeutel renne merke ich gleich, dass es funktioniert. Ich bin so erleichtert! Schnell ein eiskaltes Handtuch auf die Schulter und das Gesicht abgewischt und los ging es.



Nach unglaublichen 7h bin ich beim zweiten Ziel angelangt.

Endlich, dass Rad abgeben und die Schuhe ausziehen... was für eine Wohltat. Gehend durch die Wechselzone, den Laufbeutel schnappen, ab ins Zelt, die Schuhe an, Mütze auf. Dass anschließende Einschmieren mit Sonnencreme auf meinem Rücken wird zur Qual. Ich habe als Oberteil nur ein Top gewählt, wieder ein Fehler den ich nie wieder mache, denn alle nicht bedeckten Flächen auf meinem Rücken sind so verbrannt, dass sich noch am Abend große sehr schmerzhaft Blasen bilden, die bei jeder Bewegung wie Hölle brennen, aber Augen zu und AB GEHT'S zur letzten Runde.



Nach ca. 500m wird mir schwindelig und schlecht, mein Kreislauf spielt verrückt, ich bekomme Angst, hinzufallen. Ich befürchte, dass das die Rennmarshalls bemerken und mich dann aus dem Rennen nehmen. Alles nur das nicht! Wann ich aufhöre möchte ich selbst bestimmen. Also erst einmal gehen.

Über eine mögliche Platzierung mache ich mir längst keine Gedanken mehr, dass ist spätestens jetzt völlig unbedeutend. Finishen heißt die Devise, ankommen im Ziel von Kailua-Kona.

An jeder der ca. 2 km auseinander liegenden Verpflegungsstellen greife ich Becher mit Wasser, Cola nehme Gels und versuche es sogar noch mit salziger Soupe, aber nichts hilft und so laufe ich wieder kurz bis mir schwindelig wird, dann wieder gehen usw. ... es wird ein langer Tag heute. Die Sonne hat sich längst für heute verabschiedet, das war ein fantastisches Schauspiel am Horizont..

Was mir zu schaffen macht, ist mein tierischer Sonnenbrand und die hohe Luftfeuchtigkeit, eben dieses Saunaklima, auch nach Sonnenuntergang sind noch 30 bis 35 °.

Der Marathon lief super... okay, es war ganz sicher kein Spaziergang, aber ich fühlte mich, den Umständen entsprechen, gut ☺ Auf jeden Fall besser als in Frankfurt. Ich konnte die ganze Zeit laufen und musste nicht einmal gehen. In meinem Kopf gab es nur eine Aufgabe: An jedem Stand Cola und Wasser und alle fünf Meilen versuchen, noch einen Schluck Gel runter zu bekommen. Das ging soweit auch ganz gut, außer das mit dem Gel war irgendwann

vorbei. Aber da hatte ich den Wendepunkt im Energy Lab schon passiert und es ging erneut „nach Hause“... und diesmal richtig.

Ab Kilometer 37 hatte ich dann keine Lust mehr, aber da war es ja auch bald geschafft. Ich habe mir die ganze Zeit gesagt, was sind schon fünf Kilometer. Unter normalen Umständen nicht mal mehr 25 Minuten.

Und dann sah ich Marita. Sie war noch am Anfang vom Highway! Ich wollte und konnte aber nicht stehen bleiben. Ihr schien es nicht gut zu gehen ☹

Inzwischen auf dem Highway begegne ich Anja. Sie sagt nichts. Sie hebt nur kurz den Finger, ist voll konzentriert. Ich rufe ihr noch zu, dass sie es schafft unter 11 Stunden. Freude kommt auf, dass es wenigstens ihr gut geht.

Mein Weg ist dagegen noch lang, aber egal, ich will hier nur noch durch, dass ist ALLES was zählt.

Die letzten Kilometer vergingen wie im Fluge: Nur noch die Palani Road runter, links, rechts, rechts und das war es dann! Ich konnte das Ziel sehen.

Dann kam die Stimme von Mike Rilley „Anja Leuendorff from Berlin Germany you are an Ironman!“.

Ja, und das war es dann. Nach 10:48h erreichte ich super zufrieden das Ziel.



Sehnsüchtig warte ich auf den Wendepunkt der im „Energy Lab“ liegt. „Der Abzweig dorthin muss doch bald kommen, es kann doch nicht mehr weit sein“ rede ich mir kontinuierlich ein. Aber, auf der vor mir endlos langen Straßengeraden kommt kein Abzweig. Liegt er tatsächlich erst hinter der nächsten Erhebung? Mit inzwischen erhaltener Leuchtstange wegen der Dunkelheit ist auch der Wendepunkt am „Energy Lab dem heißesten Punkt“

erreicht, nun geht es Richtung Ziel. Freude kommt zeitweilig auf, Gänsehaut beim Gedanken ins Ziel zu Laufen.

Unterwegs immer wieder mehr taumelnde als gehende Athleten, die ganz offensichtlich am Ende ihrer Kräfte sind. Die zahlreichen Helfer sind schnell zur Stelle. Zum Glück verschlechtert sich mein Zustand nicht aber er wird auch nicht besser.

Irgendwann erreiche ich nach dem dunklen Highway wieder Kailua-Kona, ich fange an, diesen verdammten und trotzdem faszinierenden 226 Kilometer langen Hawaii Ironman zu lieben.

Noch zwei Straßenecken und ich kann in den Alii Dr. Richtung Zieleinlauf einbiegen... endlich.

Im lauten Jubel der Zuschauer vernehme ich nur noch im Unterbewusstsein: "Marita Hoessler from Berlin Germany you are an Ironman". Ein Lei wird mir umgehängt, rechts und links von mir Helfer, die nicht mehr von meiner Seite weichen und mich ständig fragen ob ich medizinische Hilfe möchte. Sie führen mich durch den Bereich, wo es die Medaille und das unbezahlbare Finisher T-Shirt gibt, sowie Verpflegung.

Ich möchte jetzt nur noch hier raus und hole meine Beutel dann das Rad, will meine Leute sehen und endlich realisieren was heute war.

Am Ausgang ist niemand vertrautes zu sehen, ich suche mir ein Plätzchen und erst jetzt wird mir richtig bewusst was ich geschafft habe.

Mein Jubel bleibt in Grenzen, die erreichte Zeit ist erschreckend mit 13:28h, aber egal Hauptsache ins Ziel. Dann überkommt mich ein unbeschreiblich tolles Gefühl und meine Augen füllen sich mit Tränen.



Nachdem ich in unserem Appartement geduscht habe, fühle ich mich wieder etwas besser und freue mich darauf, zur Finishline zurück zu kehren um das Finale dieses langen Tages mit zu erleben.

Die Zeit bis Mitternacht vergeht wie im Fluge. Die Helfer, Betreuer und Athleten, alle sind ca. 20 Stunden auf den Beinen und bejubeln nun die letzten Athleten die innerhalb der 17 Stunden finishen. Binnen der letzten 30 Sekunden erscheint noch ein Athlet am Ende der Tribünen. Die Menge brüllt den Athleten förmlich über die Finishline.

Das war der letzte Hawaii Ironman dieses Jahres. Deadline. Ich fühle für Alle mit, die sich noch auf der Strecke befinden und nun vom Besenwagen eingesammelt werden. Andächtig singen wir Alle gemeinsam zum Schluss mit Tränen in den Augen.



Oft werde ich gefragt, ob ich den Ironman auf Hawaii wieder machen würde... was meint ihr ist meine Antwort?

Es war toll, aber zugegebener Maßen war auch etwas Traurigkeit dabei. Im Ziel war leider niemand den ich kannte. Das hat doch schon sehr gefehlt.

Und das ist für mich eine sehr wichtige Erkenntnis gewesen: Hawaii... jederzeit gerne wieder wenn ich es schaffen sollte mich zu qualifizieren, aber nur noch, wenn meine „Liebsten“ dabei sind. Es ist einfach nur halb so schön, wenn man nicht seine Familie und/ oder Freund dabei hat mit denen man das ALLES erleben und teilen kann. Zum Glück war Marita dabei!

Aber mir ist noch etwas bewusst geworden: Ich liebe dieses Rennen! Nicht nur diese menschliche Anstrengung, die bei einem IRONMAN ja eh immer vorhanden ist und hier vielleicht noch ein wenig mehr als anderswo, sondern auch die mentale. Denn die mentale

Stärke ist hier besonders wichtig... auf dem schier endlos zu scheinenden Highway... erst beim Rad fahren und dann noch beim Marathon... das flimmern der Hitze auf dem Asphalt. Aber das macht das Rennen einzigartig... und für mich so liebenswert ☺

Jeden, dessen Traum es ist bei den Ironman Weltmeisterschaften auf Hawaii an den Start zu gehen, möchte ich raten, seinen Traum niemals aufzugeben und Alles daran zu setzen ihn leben zu können... es lohnt sich ☺.

Und diesmal kann keiner sagen es wehte kein Wind ;)

Mit lieben Grüßen

Eure Marita

und Anja



Die letzten Minuten am Flughafen von Big Island bevor es wieder nach Hause geht.

