

Kämpfen, kämpfen, kämpfen!

Glücklicherweise verbesserte sich mein Zustand täglich, sodass ich am Rennntag versuchte, mit den gegebenen Einschränkungen einen bestmöglichen Wettkampf zu bestreiten. Schon im Vorfeld ärgerte ich mich darüber, dass Profis und Amateure in verschiedenen Startwellen ins Rennen geschickt werden. Warum eigentlich? War es nicht der ursprüngliche Reiz, Seite



Wunden lecken

angeschlagen ins Rennen gegangen zu sein. Erleichtert höre ich kurze Zeit später: „You are an Ironman“. Yes indeed! Heute war nicht mein Tag, aber trotzdem habe ich mit 10:52:29 Stunden eine persönliche Bestleistung auf Hawaii aufgestellt. Wohl wissend, dass ich mich hier auf einem hohen Niveau beklage, möchte ich es aber nicht versäumen, allen Finishern, egal in welcher Zeit sie durchs Ziel gelaufen sind, meinen Respekt zu zollen.

An den nächsten Tagen gönne ich meinem Körper die erforderliche Ruhe und Abstand vom Sport. Glücklicherweise bietet Big Island weitaus mehr als nur am Strand zu liegen, auf den Wellen zu surfen oder Kona-Kaffee zu trinken. Wir entdecken die Insel, fahren auf den Gipfel des Mauna Kea, entdecken Hilo, wandern im Waipio Valley und entspannen uns an leeren Traumstränden. Abends saugen wir in Kona in der Kava Bar noch Hawaii-Stimmung auf und tauschen lokalen Musikern, die Bob Marley musikalisch Tribut zollen. Aber alles hat irgendwann einmal ein Ende. Kona, ich komme wieder. Ganz bestimmt. Diese Rechnung werde ich noch begleichen.

Angela Kühnlein



an Seite mit den Welt- und Europameistern sowie Olympiasiegern am Pier zu stehen, um gemeinsam die Herausforderung anzunehmen? Durch den 25 beziehungsweise 30 Minuten früheren Start müssen die Stars sich auch weniger mit den drehenden Mmuku-Winden auseinandersetzen, was sich wiederum in schnelleren Zeiten widerspiegelt. Bei den Amateuren sind zudem immer mehr Athleten am Start, was einem fairen Rennen gerade auf dem Fahrrad nicht wirklich dienlich ist. Aber auch im Wasser macht sich die Größe des Feldes bemerkbar. Erst nach dem Wendepunkt schaffe ich es, mich aus einer ziemlich kompakten Gruppe zu „befreien“ und kann endlich meine Ideallinie schwimmen. Ansonsten hätte ich wahnsinnig viel Prügel einstecken müssen.

Zufrieden steige ich aufs Rad und versuche, mein Tempo zu kontrollieren. Glücklicherweise habe ich energetisch keine Probleme, aber vom ersten Pedaltritt an macht sich eine bestimmte Kraftlosigkeit sofort bemerkbar, was mich nach den letzten Tagen auch nicht wirklich überraschte. Ich gebe trotzdem mein Bestes und freute mich ganz besonders auf das Laufen, meine Paradedisziplin. Aber dort setzt sich das träge Gefühl fort und mein Körper will einfach nicht schneller laufen. Es fühlt sich auch gar nicht nach Laufen an. Die Kilometer ziehen sich wie Kaugummi hin. Das Schwierige an einem nicht perfekten Tag ist, sich nicht hängen zu lassen und trotzdem alles zu versuchen, sein Bestes zu geben. Am liebsten wäre ich gegangen oder ganz langsam gelaufen, aber das war keine Alternative, denn dieses tat genauso weh. Also bleibe ich mir treu und kämpfe und kämpfe. Ich laufe und laufe und langsam komme ich auch dem Ziel näher. Als ich an der Palani Road an der letzten Verpflegungsstelle bergab in Richtung Ziel laufe, löst sich meine Anspannung. Die Freude über das an diesem Tag möglich Gemachte überwiegt über die Enttäuschung, körperlich