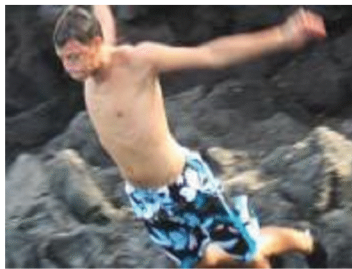


08.10.2010 09:48 Uhr, Sport

## MIT ODER GEGEN DIE NATURGEWALTEN KÄMPFEN

Entspannung und Tanken von Kohlenhydraten, das sind die wichtigsten Themen in den allerletzten Tagen vor dem Ironman auf Hawaii. Mit Klippenspringen lenken sich manche vom Rennen ab, am Abend steht die „Pastaparty“ auf hawaiianisch an.



Die Carboloadung-Party – Kohlenhydrate tanken für den großen Tag, den Raceday am Samstag. Das ist am Donnerstagabend der Rennwoche traditionelle Abschluss der Vorbereitungsphase auf den Triathlon auf Hawaii. Am nächsten Tag ist bereits die Sicherheitskontrolle der Fahrräder und der Helme angesagt und ca. 16 Stunden später, am Samstag um 18.30 Uhr bzw. 19 Uhr fällt der Startschuss für das härteste Ausdauerwettkampf der Welt – die Ironman-Triathlon-Weltmeisterschaft.

Am Morgen entspannten einige Athleten noch beim Klippenspringen. Ich nicht, traue ich mich doch kaum vom Startblock im Adami-Bad geschweige denn von einem 1 Meter Brett zu springen. Mein Sohn Dominik springt die 13 Meter hohe Klippe mit Begeisterung herunter und ringt mir allen Respekt ab. Die abendliche Party zelebrieren die Hawaiianer mit folkloristischen Darbietungen. Gesänge mit Themen aus der Geschichte des Insel-Archipels, Hula-Tänze und Segensgebete in der Ursprache der Polynesier sind nur „über den Bauch“ verständlich.

Die zeigen die Verbundenheit der Hawaiianer mit der Natur, dem Ozean und den Vulkanen. Das macht auch für mich den besonderen Reiz dieses einmaligen Wettkampfs aus: Es ist zwar zum einen die sportliche Herausforderung, aber da ist vor allem auch die Auseinandersetzung mit den Naturgewalten des pazifischen Ozeans beim 3,8 km Schwimmen, mit den heftigen gewaltigen Passatwinden auf der Radstrecke und der tropisch glühenden Sonne beim Marathonlauf. Nur wenn ich diese scheinbaren Widrigkeiten nicht als Feind, sondern als Begleiter auf meinem langen Weg betrachte, schaffe ich die Strecke. Die Redner des Abends versäumen aber auch nicht mir wie den vielen Athleten aus dem Herzen zu sprechen, wenn sie den Angehörigen danken für die Geduld und den Verzicht in den vielen Trainingsstunden.

Jede Stunde auf dem Rad, auf der Laufstrecke oder im Schwimmbad geht schließlich der Familie ab und da kommt in den Monaten vor einem solchen Wettkampf allerhand zusammen. Übrigens wird bei der Carboloadung-Party wieder deutlich, warum der Münchner Faris Al-Sultan, Hawaii-Sieger von 2005, als Sympathieträger für seinen Sport gilt. Während die anderen Profi-Athleten mit Abwesenheit glänzen oder sich im VIP-Bereich bewegen, sitzt Faris inmitten der Altersklassenathleten und isst mit ihnen vegetarische Lasagne und Hühnchen mit Gemüse. Als ich ihn frage, ob ich für den Samstag bei unserer Sportwette 20 Dollar auf seinen Sieg setzen soll, sagt er trocken: „Versaufts lieber, ist besser angelegt.“ Natürlich weiß er, dass ich als Triathlet das nicht tun würde, deshalb schiebt er einen anderen Tipp nach: „Setz doch einfach auf Andreas Raelert oder Marino Vanhoenacker, da kannst vielleicht was gewinnen“.

Dies war die letzte Meldung meinerseits vor dem Rennen. Ich hoffe, mich nach dem Wettkampf wieder gesund mitteilen zu können, vielleicht schon ein paar Gefühle vom Rennen rüberbringen zu können. Der Wettkampf wird in der Nacht vom Samstag zum Sonntag in den entscheidenden Abschnitten im Dritten Programm des Hessischen Fernsehens live übertragen. Und wers vom Anfang bis zum Ende mit erleben kann, der findet unter [www.ironman.com](http://www.ironman.com) den Link zu Videos und zum direkten Verfolgen aller Athleten. Nebenbei bemerkt, wen es halt interessiert: Ich habe die Startnummer 612.



Quelle: main.de

Artikel: <http://www.mainpost.de/sport/Hawaii-Mit-oder-gegen-die-Naturgewalten-kaempfen;art121025,5766666>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung