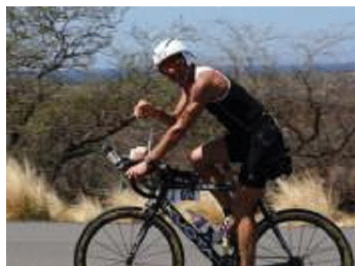


10.10.2010 11:14 Uhr, Sport

"GERALD, YOU ARE AN IRONMAN"

Etwas mehr als zehneinhalb Stunden war Gerald Lehnrieder beim Ironman Hawaii vom Start am Pier von Kona bis zur Ziellinie unterwegs. Trotz schmerzlicher Erlebnisse beim Schwimmen und kritischen Momenten beim Radfahren konnte er das Event genießen. Hier schildert er unmittelbar nach dem Ankommen seine Eindrücke.



„Gerald, you are an ironman“ rief mir eben noch der Streckensprecher Mike Riley zu, als ich nach 10 Stunden und 37 Minuten die Ziellinie erschöpft, aber glücklich überschreiten konnte. Im Zielkanal feierten mich Tausende von Zuschauern, ebenso wie die anderen mehr als 1800 Teilnehmer. Die Eindrücke sind noch so frisch, deshalb folgt heute in diesem Blog nur ein kurzer eigener Erlebnisbericht, morgen die Statements auch meiner Würzburger Vereinskollegen vom SV 05 Würzburg Jan Diekow und Marcel Bischof.

Nirgends auf der Welt ist das Schwimmen im Ironman so unwichtig wie hier in Kona, angesichts dessen was da noch auf der Radstrecke und Laufstrecke kommt. Nirgends wird aber beim Schwimmen so geprügelt. Blutige Kratzer am Bein und ein Loch im Wettkampfanzug wahrscheinlich von einem Fingernagel eines Konkurrenten und Dutzende Schläge auf den Rücken und einen sehr verhängnisvollen in die linke Wade hab ich abgekriegt. Die Wade hat auf den letzten zwei Kilometer vor Schmerzen immer wieder gekrampft, mein schlechter Schwimmstil hat zusätzlich gelitten. Unter diesen Umständen war ich ganz zufrieden, mit ca. einer knappen halben Stunde Rückstand auf die Weltspitze aus dem Wasser zu kommen.

Marcel Bischof, mein Vereinskollege vom SV 05 Würzburg, kam gar mit einem blauen Auge aus dem Wasser. Die Radstrecke über 180 km durch die Lavawüste wurde zum Ritt durch böige Passatwinde, die von den Vulkanen herunterblasen, von den Einheimischen Mumuku genannt. Zum Teil war der Wind so heftig, dass die Räder schräg auf der Strasse lagen, um überhaupt dem Wind Paroli zu bieten. Das kostete viel Überwindung, dabei dann zum Teil mit bis zu 50 km/h bergab und die Böen auszugleichen.

„Geschwindigkeit stabilisiert“, lernen schon die Kinder beim Radfahren und auch die brauchen bei ihren ersten Versuchen auf zwei Rädern viel Mut. Vor allem die leichten Japanerinnen mussten aufpassen, nicht vom Rad geweht zu werden. Ich selbst bin knapp einem Unfall entgangen, als ich in Schräglage quasi mit dem Wind segelte, ein Radler, der auf der gegenüberliegenden Strassenseite auf meine Spur „verweht“ wurde. Zurück herrschte zum Teil solch ein Gegenwind, dass man den Berg runter, sonst locker mit 60 km/h zu fahren, stark treten musste, um überhaupt knapp „30 Sachen“ auf dem Tacho zu haben.

Aber irgendwann geht auch die scheinbar längste Radstrecke zu Ende und meine Lieblingsdisziplin das Laufen folgt. War diesmal gar nicht so heiß. Schwer wars für mich nur, weil ich auf dem Rad schon so viele Körner gelassen hab. Laufen von Verpflegungsstelle zu Verpflegungsstelle, dort immer Kühlung mit Eis in allen Kleidungsstücken, Wasser über Kopf und Laufanzug und das Wissen, darum, dass die Wette mit Jan Diekow ja gilt. Der wollte den Marathon eigentlich schneller laufen als ich. Dass er der bessere Schwimmer und Radfahrer ist war ja eh klar.

Trotz Blasen an der Fusssohle (von 10 Stunden mit nassen Socken in Rad- und Laufschuhen) lief ich noch drei Stunden 32 Minuten und war damit knapp 20 Minuten schneller als Jan. So, jetzt ist das auch geklärt, aber gar nicht so wichtig. Jan war trotzdem auf alles hochgerechnet 20 Minuten schneller. Übrigens: Dass die Topfavoritin Chrissie Wellington krankheitsbedingt nicht an den Start ging und mit der Australierin Mirinda Carfrae die Vorjahreszweite siegte und bei den Männern sich auf den letzten Kilometern Andreas Raelert mit dem späteren knappen Sieger Chris McCormack duellierte, haben wir überhaupt nicht mitgekriegt. Der Lohn im Ziel für die ganzen Strapazen: Eine Medaille, ein hawaiianischer Blumenkranz, ein Finisher-T-Shirt und stark gesalzene Pizza bis zum Abwinken.



Quelle: main.de
Artikel:
<http://www.mainpost.de/sport/Hawaii-Gerald-you-are->