

## Erfahrungsbericht Ironman World Championship Hawaii 2024 Stephan Schwarz

**18.09.2022 Ironman Langdistanz, Emilia-Romagna, Italien:** Stephan Schwarz ist nach 8:36,42 im Ziel. Hinter ihm liegen 3,8 km Schwimmen im Mittelmeer, 180 km Radfahren durch die malerische Urlaubsregion Emilia-Romagna sowie einen Marathon, 42,2 km durch die Hafenstadt Cervia. 13 Sekunden vor ihm liegt mit dem dritten Platz das Podium. Trotzdem ist er mit dem Rennen und der Zeit sehr zufrieden. Das Podium zwar knapp verpasst, bedeutet es doch die Qualifikation für die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii. Der Traum eines jeden Triathleten.

Direkt im Anschluss ging es in die Planung der Saison 2023. „Wenn wir nach Hawaii fliegen, wäre es doch super, wenn du nicht nur zuschaust, sondern am besten gleich mitmachst“ sagt er zu seiner Frau Claudia. Natürlich steigt sie sofort darauf ein. Also werden auch hier die Planungen für die Saison und eine mögliche Qualifikation angestoßen. Für Rennen im Kraichgau (Mitteldistanz im Mai) und das geplante Qualifikationsrennen in Kopenhagen (August) wird sich angemeldet. Flüge und Unterkünfte auf Hawaii gebucht.

Dann der Schock: Ende 2022 verkündet der Veranstalter, dass 2023 auf Hawaii die Weltmeisterschaft exklusiv für die Frauen ausgetragen wird, die der Männer wird kurzerhand nach Nizza verlegt. Im Jahr darauf wird dann die der Männer auf Hawaii ausgetragen und die Frauen starten in Nizza.

**26.10.2024 Ironman WM Langdistanz, Kona, Hawaii: 07:35 Uhr Ortszeit:** Einstieg ins Wasser. Der Pazifik. Wassertemperatur 27 C. Die Sonne ist gerade aufgegangen. Das Pier an dem gestartet wird ist komplett mit Menschen gefüllt die uns startenden zujubeln.

Schon beim Zustieg werden unzählige Male die Schulter von freiwilligen Helfern geklopft, Hände geschüttelt oder abgeklopft. Zurufe die einem Mut, Anerkennung und nur das Beste für den Tag wünschen vermischen sich mit den anderen Gefühlen die man in diesem Moment verspürt: Anspannung, Vorfreude, Stolz, Ehrfurcht, Zweifel, Zuversicht. Bevor ich die Brille über die Augen ziehe und ins Wasser springe fliegen noch kurz einige Gedankenketten an mir vorbei:



Nach der Enttäuschung, dass ich 2023 nicht auf Hawaii starten konnte, hatte dies meinen Ehrgeiz weiter beflügelt. Ich bin 2023 nochmal in Italien angetreten. Mit dem 1. Platz konnte der Wehrmutstropfen aus dem Vorjahr, das knappe verpassen des Podiums vergessen gemacht werden. Im Oktober 2023 hatte ich meine Frau Claudia in Hawaii begleitet und unterstützt und selber die Insel und deren gewisse Eigenheiten vor-Ort kennengelernt. Auch der Spirit der dort vor- und während des Wettkampfes vorherrschte, zog mich ganz in den Bann der Legende: Ironman Hawaii!

Brille auf, ab ins Wasser. Es gilt ca. 100 Meter bis zur Startlinie zu schwimmen. Stiche, rechts und links an der Schulter. „Aua, was war das?“ Der genauere Blick unter Wasser zeigt: Alles voller Quallen! „Na das geht ja super los“ denke ich. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich zwar Delfine, Schildkröten und Fische aller Art und Größe gesehen, Quallen auf Hawaii waren für mich aber neu.



Immer mehr Schwimmer sammeln sich zum Massenstart an der durch paddelnde Surfer gekennzeichneten „Startlinie“. Man muss sehen wie man über Wasser bleibt ohne Tritte oder Armhiebe zu verteilen oder selber abzubekommen. Niemand möchte noch seine gute Position am Start verlieren.

„Bumm“ die Kanone am Pier gibt das Signal und wie wenn man eine Rührmaschine anschaltet setzen sich alle, das Wasser aufschäumend, gleichzeitig in Bewegung. In der Warteposition noch alle waagrecht im Wasser wartend, gehen alle zum Schwimmen in die horizontale wofür aber der Platz fehlt. Es gilt im Gewühl mit den

Körperteilen der Mitschwimmer nicht zu sehr heruntergedrückt oder überschwommen zu werden. Aufgrund der relativ ähnlichen Schwimgeschwindigkeiten der Athleten dauert dieser „Kampf“ die ersten ca. 600 Meter. Danach verläuft es etwas ruhiger. Da das Schwimmen nicht meine bevorzugte Disziplin ist, heißt es für mich gut und sicher durchzukommen. Nach 1.900 Metern kommt die Wende und es geht zurück zum Pier. Dieser Abschnitt bedeutet für mich regelmäßiges Ausweichen zum Überholen von Schwimmern einer vorherigen Startgruppe bzw. immer wieder der Versuch einen Schwimmer, der sich sehr nah an meine Füße gehängt hatte abzuschütteln. Dieser hat ständig meine Füße berührt und immer wieder nach unten gedrückt. Dies ist nicht nur nervig und stört den Rhythmus, sondern verschlechtert auch die Wasserlage. Trotzdem verging dadurch das Schwimmen wie im Fluge. Von den Quallen zu Beginn hatte ich nichts mehr gemerkt. Auch den später auf Bilder zu sehendem Hai und Delfine die uns begleitet haben, habe ich an diesem Tag nichts gesehen oder wahrgenommen.

Ausstieg am Pier. Aus den fast meditativen Geräuschen beim Schwimmen folgt abrupt lautes Geschrei und Hektik. Jetzt volle Konzentration auf den Wechsel. Die Holztreppe hinauf. Während dem Lauf durch die Wechselzone ziehe ich Brille, Mütze und Swimsuit herunter. Den Sportanzug welchen ich unter dem Swimsuit heruntergekrempt hatte ziehe ich hoch. Dabei wollen mich Helfer während dem Vorbeirennen mit irgendwelchen Quallenmittel oder Sonnencreme einschmieren. Ich laufe an allem vorbei und suche meinen Wechselbeutel in dem mein Fahrradhelm ist. Um mich herum ist einiges los in der Wechselzone. Platz 156 nach dem Schwimmen. Ein wenig weiter vorne hatte ich schon gehofft. ...1343, 1344, 1345, da: Meine Startnummer. Ist mein Helm drin? Check, das passt. Bloß keine Fehler machen. Ich renne weiter. Im Radständer steht mein Fahrrad. Mein treuer Weggefährte mit dem ich unzählige Stunden verbracht habe, steht für mich bereit. Ich nehme das Rad und renne zum Ausgang der Wechselzone. Die Radschuhe sind bereits am Rad eingeklickt. Aufsteigen, ab in die Schuhe. Part 2 Bike: Es geht los!



Die ersten 10 km geht es hügelig und etwas kurvig durch die Küstenstadt Kona. Erstmal gut im Feld sortieren bevor es raus auf den Highway geht. Die im Training herausgearbeitete Leistung welche ich im Durchschnitt erbringen will, muss auf den ersten Kilometern deutlich erhöht werden. Dann geht es auf den Highway. Eine hügelige Strecke bis zum Wendepunkt in Hawi bei Kilometer 95. Die legendäre Strecke durch die Lavawüste ist sehr windanfällig. Zwar herrschen nicht die teilweise extrem starken Winde der vorherigen Tage, dennoch wechselt der Wind von anfänglich Rückenwind über Seitenwind bis zu starkem Gegenwind beim Anstieg nach Hawi. Leider habe ich mich durch meinen Schwimmrückstand in eine Position gebracht in welcher der erste „Zug“ starker Radfahrer abgefahren ist. Ich muss also alleine fahren. Zwar ist Windschattenverbot, der Abstand bis zum Hinterrad eines vorausfahrenden macht sich aber auch bei Einhaltung des vorgegebenen Mindestabstands deutlich bemerkbar. Jammern hilft nicht. Meine Beine gehen super, die 15.000 Radkilometer in diesem Jahr zahlen sich aus. Ich fliege im Feld alleine nach vorne, muss mich ein wenig bremsen um nicht zu früh meine Beine für den Lauf zu ruinieren. Ich kann einen nach dem anderen Überholen und an der Wende habe ich 89 Plätze gutgemacht und liege auf Platz 67.



Am höchsten Punkt nutze ich nach einer Versorgungsstation eine zusätzliche Flasche um mich komplett nass zu machen. Bergab kühlt der Wind bei 75 km/h. Der Temperatursensor für die Körperkerntemperatur den ich am Brustgurt trage hatte bereits bei Kilometer 40 bedenkliche 39,0 C signalisiert.

Am hügeligen Rückweg sammle ich einige Radfahrer ein, die ich hinter mir her „ziehe“. Die Arbeit vorne möchte keiner übernehmen. 20 Kilometer vor dem Ende des Radsplits habe ich diese abgeschüttelt. Die letzten 10 Kilometer wollte ich eigentlich ein wenig die Leistung reduzieren um etwas „erholt“ auf die Laufstrecke zu gehen. „Dann kommen die anderen wieder ran“ geht es mir durch den Kopf. „Nein, das darf nicht sein“. Es wird also bis zum Wechsel durchgedrückt.

Meine Verpflegungsstrategie, man sagt im Triathlon auch die vierte Disziplin, ist bis dahin aufgegangen. Die geplanten 545 Gramm Kohlenhydrate (entspricht 2.180 Kalorien) konnte ich während der Fahrt

aufnehmen und die errechneten benötigten 9,4 Liter Wasser habe ich mit 9 Litern fast erreicht. Die 180 Kilometer und 1772 Höhenmeter sind geschafft. Einbiegen in die Kreuzung zur Wechselzone. An den Straßen stehen die Zuschauer in Massen und schreien alle durcheinander. War da Claudia? Keine Zeit, volle Konzentration auf den Wechsel. Absteigen vor der Wechsellinie. Vor mir rennt ein Volunteer um mir den kürzesten Weg zu meinem Stellplatz zu zeigen. Fahrrad parken, Helm ab, den Wechselbeutel fürs Laufen suchen. Auch hier helfen die Volunteers um in den richtigen Flur der aufgestellten Taschenständer zu laufen. Die vorbereiteten, aufgekrempeelten Socken an, rein in die Schuhe, gebunden sind sie schon. Mütze auf: Los geht's! Die Hektik und das Geschrei um mich herum nehme ich wie durch einen Filter wahr. Rauslaufen aus der Wechselzone. Die spannende Frage immer in diesem Moment: „Wie fühlt es sich an?“ Der erste Eindruck der Beine ist gut. Nach 300 Metern ruft mir Claudia von der Seite zu: Platz 41. Ich konnte also nochmals 26 Plätze gutmachen. Trotzdem wird mir klar, dass ich den Weg nach ganz vorne heute nicht erreichen werde. Dafür sind das einfach zu viele. Den Rückstand in Minuten kenne ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Mein Plan, den abschließenden Marathon in drei Stunden zu absolvieren erfordert eine Pace von 4:15 Min/Km. Die ersten 12 Kilometer (6 Kilometer auf dem legendären Alidrive hin- und wieder zurück) drücke ich etwas aufs Tempo, 4:05 Min/Km, Risiko. Geht das gut aus?



Es folgt der kurze aber steile Anstieg an der Palani Road. Hier stehen die meisten Zuschauer. Alle wollen einen den Anstieg hoch pushen. Die Stimmung ist unglaublich, die emotionale Verfassung unbeschreiblich. „Ruhig bleiben“ sage ich mir, „danach beginnt das Rennen erst“. Oben angekommen schaue ich auf die Uhr. Soweit passt alles, außer dass die Körpertemperatur auf 39,45 C weiter angestiegen ist. In der Vorbereitung, trotz des Versuchs, ein nie erreichter Wert. Mir schwant übles. Sonne und Wolken wechseln sich ab. Der Asphalt ist glühend heiß. Die Luft ist so feucht, dass Schweiß oder Wasser nicht verdunsten. Es entsteht keine Verdunstungskälte mehr. Der Lauf entwickelt sich ab Kilometer 18 zu einem Überlebenskampf von einer Versorgungsstation zur nächsten. Dort kommt der Kopf in die Eistonne, Eiswürfel in den Anzug,



Cola, Wasser, Elektrolyt drinks, Gels, alles was greifbar ist wird im vorbeilaufen reingeschüttet. Es wird mir klar: Die Pace ist nicht zu halten. Die Volunteers geben wirklich alles um die Läufer zu unterstützen. Das ist Wahnsinn! Ab Kilometer 22 geht es ins EnergyLab, ein unter Triathleten bekannt und gefürchteter Ort. Hier ist es für 10 Kilometer nochmal heißer und auf dem Weg zurück zum Highway fällt auch noch der Wind, in dem Moment als Rückenwind, als Kühlung aus. Bereits vorher hatte sich dieser auch eher so angefühlt als steht man in den heißen Abgasen neben einem LKW. Nach Kilometer 30 biege ich auf den Highway ein, während Kontrahenten die noch auf dem Weg ins EnergyLab sind mir entgegenlaufen. Athleten welche erschöpft am Rand liegen oder von Sanitätern versorgt werden häufen sich.

Es geht wellig aber geradeaus direkt auf dem Highway nach Kona zurück. Insgesamt hat der Marathon etwas über 300 Höhenmeter. Jeder davon tut jetzt weh. Die längsten 10 Kilometer des Jahres. Die Temperatur fordert Ihren Tribut. Vereinzelt kann ich noch Athleten überholen. „Position halten, es wird nichts mehr verschenkt“, versuche ich mich weiter anzutreiben. Der letzte Anstieg, dann geht es nach 40 Kilometern die Palani Road wieder recht steil runter. Der linke Oberschenkel schmerzt beim schnellen Bergablaufen. Jetzt nur keine Krämpfe. Von mir lange ersehnt erblicke ich Claudia an der Seitenlinie die mir „Platz 18!“ zruft. „Du musst die TOP 20 halten“. Fünf Meter vor mir ist ein Läufer, einer knapp hinter mir. Verdammte, es ist mir kein ruhiges Ende die letzten 2 Kilometer vergönnt. Wir biegen auf den Alidrive ein. Der rote Teppich naht. Fahnen aller Nationen, übergroße Bilder der Weltmeister vergangener Jahre und unzählige Zuschauer säumen die letzten Meter. Lautes Trommeln, das Meer im Hintergrund. Der Zielbogen, nur wenige Meter vom Beginn des Rennens heute Morgen entfernt, ist zu sehen. Die Positionen

sind vergeben. Etwas ungläubig, dass es nun doch zu Ende gehen scheint, laufe ich die letzten Meter und durch das Ziel hindurch. Ich höre meinen Namen durch die Lautsprecher durch die Bucht von Kona schallen. Platz 18. Zwei Volunteers nehmen sich mir direkt hinter der Ziellinie an, stützen mich und führen mich unter Glückwünschen und Gratulationen hinter den Zielbereich. Die Beine wacklig genieße ich dort die Ruhe und lasse den Eindruck auf mich wirken. Im Blick nach oben wedeln Palmen, zum Sonne-Wolken-Mix kommen jetzt sogar vereinzelt Regentropfen herunter. Es dauert ca. 1 Stunde bis ich gefühlsmäßig und körperlich in der Lage bin den Zielbereich zu verlassen und Claudia sowie Betreuer /-innen von Freunden zu treffen.

### **Der morgen danach:**

Man könnte meinen nach einem solchen Tag fällt man total erschöpft ins Bett und schläft wie ein Stein. Wer aber schon einmal eine Langdistanz oder etwas Vergleichbares gemacht hat weiß, dass man zwar tatsächlich total erledigt ins Bett geht, allerdings verhältnismäßig schlecht schläft. Die Eindrücke, Anspannung und totale Fokussierung lassen nicht so schnell nach und wecken trotz der körperlichen Erschöpfung immer wieder auf. Dies gibt aber gleichzeitig die Möglichkeit eine erste, vorläufige Bilanz zu ziehen. Ein solcher Renntag ist zwar der Höhepunkt und das (vorläufige) Ende einer unter Umständen sehr langen Vorbereitungszeit. Das gesamte Projekt lediglich an der Zielzeit oder der Platzierung zu messen wäre aber nicht ausreichend. So spielen doch unterschiedliche Faktoren für die eigene Bewertung eine Rolle: Welches Potential hat man bis zum Renntag aufgebaut? Hat man die persönlichen und örtlichen Rahmenbedingungen richtig eingeschätzt? Hat man letztendlich am Schluss das richtige Pacing während des Rennens gefunden um das vorhandene Potential richtig auszuschöpfen? Diese und weitere Dinge gilt es dann noch mit der eigenen Erwartungshaltung abzugleichen. Was meine Erwartungshaltung war? Ich wollte für mich mein bestmögliches Rennen abliefern. Sollte mir dies gelingen wusste ich, dass es nicht allzu viele Mitstreiter geben sollte die schneller sind. Für mich stand relativ schnell fest: Mit der erbrachten Leistung an diesem Tag unter diesen Bedingungen kann ich absolut stolz sein. Platz 18 in einem Feld von Startern die Ihre Leistungsfähigkeit ebenfalls alle in vorherigen internationalen Rennen mit einer Topplatzierung nachgewiesen haben kann ich ebenfalls zufrieden sein.

Zufrieden heißt aber nicht, dass es perfekt war. Erkenntnisse gab es bei meiner ersten Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Hawaii natürlich auch. In aller Kürze dazu die beiden wichtigsten: Der Nachteil meines Schwimmens führte in der Folge zu einem deutlich schwierigeren Radfahren, da der Anschluss an die Spitzengruppe nicht vorhanden war. Eine Verbesserung der Schwimmzeit bedeutet im folgenden Radfahren eine Verbesserung der Radzeit bei gleicher Leistung. Das Laufen, eigentlich meine stärkste Disziplin, konnte ich nicht ganz so gestalten wie vorgestellt. Eindeutig ist die Hitze der limitierende Faktor gewesen. Zwar habe ich mich im Training im Sommer auch intensiv mit dem Thema Hitzetraining beschäftigt, leider nicht in dem Maße wie es notwendig gewesen wäre.

Diese Erkenntnisse gilt es jetzt in konkrete Verbesserungen des Trainings einzubauen. Das „perfekte“ Rennen muss also noch etwas warten. Jetzt ist aber erstmal Saisonpause. Etwas weniger Training um dann gestärkt ins neue Jahr 2025 zu starten. Das Jahr der Qualifikation!

An dieser Stelle möchte ich noch meinen Dank all denen aussprechen die mich auf diesem Weg nach Hawaii in irgendeiner Form begleitet oder unterstützt haben. Dazu zählen neben meinem Trainer Arne Dyck, meine Trainingspartner und Freunde die ich hier nicht alle aufzuzählen kann, es würde einer eigenen Kategorie bedürfen. Aber die Wichtigsten möchte ich noch nennen: Ich danke meiner Frau und Kindern, die mich immer unterstützt und entbehrt haben, oder auch mal schlechte Laune ausgehalten haben. Ihr Sportler wisst was ich meine.

Außerdem mein Dank auch an die Mitglieder der SVGG Hirschlanden-Schöckingen insbesondere der Abteilung Triathlon. Ich freue mich auf die nächste Saison mit euch!

In dem Sinne: Runter vom Sofa, das Rad, Laufschuhe oder Schwimmbrille sind Einsatzbereit und warten auf uns!

