

Stuttgart, 04. November 2003

Pause!

Das ist es, was ich gerade mache! Die Pause, die mir so lange gefehlt hat, genieße ich jetzt in vollen Zügen! Hawaii nulldreie war 'ne harte Nummer und lange Zeit während des Rennens hatte ich nur diesen einen Gedanken: Pause! Ich will hier jetzt stehen bleiben, aufhören und Pause machen! Alles tut weh und ich kann einfach nicht mehr! Okay, ich renn noch die letzten 30 km aber dann mach ich wirklich PAUSE! Komisch, jetzt, wo ich mitten in der Pause stecke, verschwende ich fast jeden freien Gedanken an die nächste Saison?! Aber genauso genieße ich die Pause, wohl wissend, dass sie für mich ziemlich wichtig ist, um die Birne wieder einigermaßen klarzukriegen und komplett zu regenerieren. Eine kurze Pause ist nur nötig, um die Knochen wieder als solche zu empfinden und nicht als Schmerz wahrzunehmen. Aber diese etwas längere Pause dient der kompletten Erholung von Körper und Geist. Jo, Pause ist ein simples Wort, aber was jedem Training vorgeht ist nun mal die Pause. Die Pause nehmen manche gar nicht als solche war, denn sie machen eigentlich immer Pause. Nee, das ist auch nix! Spätestens nach 6 Woche bräuchte ich dann ja 'ne Pause von der Pause und dann mach ich lieber jetzt 6 Wochen Pause und greif dann wieder voll an :-) Okay, ich will euch nicht länger nerven und fang mal an zu erzählen, wie Hawaii für mich gelaufen ist ...

Aber die Pause bzw. die Gedanken daran, haben mich überhaupt finishen lassen. Jo, so im hintendrin betrachtet, war es der schwerste Ironman, den ich bisher gemacht habe. Lanzarote gilt zwar als "der härteste" Ironman seiner Art, aber Hawaii ist für manche Triathleten einfach noch 'ne Ecke härter! Auch wenn die Bedingungen, wie in diesem Jahr, gut waren, drückt doch die Hitze und Luftfeuchte auf so manche Endzeit. Der Wind kam nur am Ende der Radstrecke ein bisschen nervig entgegen aber trotzdem hatte ich echte Probleme dabei. Fangen wir vorne an, oder besser, ganz von vorne!

Der Flug

8 Uhr, Flughafen in Frankfurt. Ich entdecke Striker und freu mich endlich den Volleyballkameraden aus alten Tagen begrüßen zu können! Striker vertritt in diesem Jahr das Supporter-Team und übernimmt gleich mehrere Parts. Vom anderen Volleyballkollegen haben wir 'ne Kamera mitbekommen, mit der Striker alle möglichen Eindrücke vor, während und nach dem Rennen aufnehmen sollte. Den Job haben wir beide als Vollblutamateure auch echt ernst genommen und einige von den anderen Triathleten hielten uns bestimmt auch für wichtig ... hihi! Vielleicht hätten wir uns 'ne Oakley über'n Schädel ziehen sollen, um auch wirklich für voll genommen zu werden. So haben wir dann mal den Radzusammenbau, das Training in den letzten Tagen oder einfach mal am Hotel-Pool die Kamera kreisen lassen. Dabei hat sich irgendwie die Linse auf die scharfe Masseurin vom obercoolen Zäck fokussiert. Im echt knappen Bikini wurde dem Kameramann ziemlich heiß um die Ohren, als Mayra die Filmerei auch noch gut fand :-)

 ... Zurück zum Flug. Der war mal wieder 22 Stunden lang ich war froh wieder in Kailua-Kona zu landen.**Die Tage bis zum Rennen**

Mir war die Gegend ja vertraut. Ich war zwar müde, aber echt happy wieder hier sein zu dürfen. Die Tage bis zum Rennen waren entspannt und das letzte Training lief mal so, mal so. Die Hitze drückte doch arg und bei einer längeren Radausfahrt hatte ich auch original zu wenig zu trinken dabei. Der anschließende Lauf hat mich dann komplett gekillt und ich durfte 5 Tage vor dem Rennen noch mal die leidvolle Erfahrung eines Einbruchs erleben. Hat mich gar nicht so gejuckt und ich habe mir noch fest vorgenommen während des Rennens auf jeden Fall zu trinken bis der Arzt kommt! Ähnlich unerfreulich war der Durchfall, den ich im Flieger bekam und der mich noch 4 weitere Tage nervte. Dann nahm ich irgendwann Immodium und bekam auch das Problem in den Griff. Dass sich diese beiden Handicaps auf das Rennen auswirken könnten, wollte ich eigentlich nicht so recht glauben.

Sonst waren die Tage vor dem Rennen ziemlich entspannt. Der Wetterbericht ließ gute Bedingungen am Raceday erwarten und ich war mir sicher, hier meine Bestzeit von Roth 2001 mit 9:43 zu unterbieten. Denn wenn die Bedingungen (wenig Wind) gut sind, ist Hawaii eigentlich ein schnelles Pflaster. Jo, wie gewohnt wurde der Alii Drive Tag für Tag voller und glich dem Catwalk - und wir mittendrin.

Striker hat mit der Materie Triathlon ja nix am Hut und nachdem ich ihm so manche Eigenarten der Triathleten erklärte, musste ich feststellen, dass ich bis auf die Oakley auf'm Schädel doch so einige Parallelen fand.

Das Rennen

Am Samstagmorgen wurde das Rennen pünktlich um 7 Uhr gestartet und ich versuchte mich zwischen knapp 1700 Athleten durchzupflügen. Nach 1:06 h habe ich das auch geschafft und war zu dem Zeitpunkt recht zufrieden, das Schwimmen überstanden zu haben. So richtig zufrieden bin ich aber längst nicht mehr, denn gegenüber 2001 bin ich gerade mal 3 Minuten schneller geschwommen. Weiter, auf dem langen Weg in die neue Wechselzone hab ich dann angefangen mal'n bisschen Stress zu machen und habe auf's Tempo gedrückt.

Der Wechsel lief ganz gut und ich fand mich kurze Zeit später auf dem Rad wieder im Zickzackkurs durch Kona. Die Veranstalter haben wieder mal die Strecke geändert und wollten die Athleten erst mal schwindelig fahren. Hat nicht geklappt und wir haben alle den Ausgang auf den Highway gefunden. Endlich, 85 km geradeaus. Ich bin gut losgekommen, aber so langsam bekam ich Schmerzen in den Oberschenkeln. Mist, und jetzt fangen auch noch an die Füße an wehzutun. Auf dem Rückweg gab's dann leichten Gegenwind und ich konnte, aus welchen Gründen auch immer, nicht mehr länger im Aufsatz fahren. Und die Oberschenkel schmerzten mehr und mehr. Egal, hab versucht das positiv zu sehen, dass ich nicht mein Tempo fahren konnte und mich wegen der gesparten Körner auf 'n schnellen Marathon eingestellt. Nach 5:20 h zurück in Kona, lief der Wechsel problemlos und ich hatte die ersten Meilen einen guten Schnitt. Und endlich hab ich Striker gesehen. Der Kerl hatte ein riesengroßes Plakat mit allen möglichen Unterschriften aus der Heimat und die Amis, die gegenüber bei Draftbeer in der Kneipe saßen, konnten (noch) lesen und schriegen meinen Namen. Cool, war 'ne schöne Überraschung.

Nach der ersten Wende ging's dann aber leider bergab mit dem Schnitt und diesmal fingen meine Waden an fürchterlich zu schmerzen. Mist, ich hab mir doch ohne Ende Mineralien in den Tagen eingeworfen oder hab ich doch zuviel davon in den Tagen mit dem Durchfall verloren? Und der anfangs flotte Laufschrift wurde langsamer und immer schwerer. Ab und an verkrampte die Wade heftiger und ich versuchte durch eine andere Schrittfrequenz und Belastung dem aus dem Weg zu gehen. Hat auch geklappt, aber die Ermüdung hielt natürlich an. Den Marathon habe ich von Anfang bis Ende bewusst wahrgenommen und echt gelitten. Wenn's gut läuft, kann ich die ersten 30 km ziemlich gut abschalten und der Marathon ist bis dahin ein Kinderspiel, wie auf Lanzarote. Aber heute tat alles weh und an abschalten war nicht zu denken. Zusätzlich hatte ich immer mehr Schiss, dass die Waden wegen der Krämpfe total versagen und ich aussteigen muss.

Die Gedanken vor dem Ziel

Tja, dieser Triathlon hat wirklich wehgetan und Spaß hatte ich an der Sache auch nicht mehr, als ich an den Wendepunkten feststellte, dass meine Leistungsriege gut im Rennen lag. Die anderen Jungs, mit denen ich Lanzarote gemacht hatte und die in der Ergebnisliste kurz vor und hinter mir positioniert waren, lagen sichtlich gut im Rennen. Wieso läuft es heute bei mir nicht so gut? Diese Fragen ließen mich schließen, dass ich das Rennen auf Hawaii verloren habe und ich hier wohl nicht bestehen kann. Als Fernplanung hätte ich vorgehabt 2005 wieder hier am Start zu stehen, aber heute hatte ich Hawaii ein für allemal abgehakt! Die letzten Meilen war ich dann damit beschäftigt, auf meinen Laufstil zu achten um bloß nicht total zu verkrampfen. Na endlich, die letzte Meile, die **Zielgerade**, all die jubelnden Zuschauer und der Sprecher kündigte Immo Krüger an! Gleich hab ich es geschafft und dann war ich auch erlöst!

Das Ergebnis

Wow, dieser Ironman war zwar nicht besiegt, aber ich hatte es dennoch geschafft und mit einer respektablen Zeit gefinisht. Nach **3:35** war ein langer Marathon geschafft und mit der Endzeit von **10:08** sprang der **311. Platz** heraus. Ich war zwar im ersten Moment unzufrieden, weil ich an meinem Ziel, unter die ersten 200 zu kommen, ziemlich weit vorbeigeschossen bin, darüber aber nicht unglücklich. Das war mir in dem Moment aber so ziemlich egal und ich war erst mal damit beschäftigt so schnell

wie möglich 'ne Liege zu suchen. Im Rotkreuzzelt war noch Platz für mich und ein Tropf mit einer Salzlösung baumelte über mir, als ich für ein paar Minuten wegdöste. Jo, mir ging's echt dreckig und alle Knochen taten weh, wie noch nie! Nach 'ner halben Stunde bin ich dann da raus gehumpelt und konnte Striker endlich erzählen, wie weh alles tat. Mann Striker, was war das für ein hartes Rennen und die Zeiten waren nicht so berauschend! Ey Immo, halt mal den Ball flach, du bist ein Ironman!!!

Nach dem Rennen

Tja, und so langsam wurde mir klar, dass ich zum wiederholten Male Hawaii gefinisht habe! Und das ist schließlich 'ne echt geile Sache! Gerade auch, weil's mir wirklich dreckig ging! Jo Striker, und jetzt holen wir uns erst mal die Medaille ab, futtern Pizza und legen uns ins warme Gras! Mist, ist gar nicht so einfach sich hinzulegen. Und Hochkommen schmerzt auch. Ey Alter, bleib doch einfach liegen :-)

Der nächste Tag stand noch ganz im Zeichen der schmerzenden Knochen und kaputter Füße! Dass ich eine Fortsetzung von Hawaii während des Rennens abhakte, war eine Sache, die andere waren die Erfahrungen, die ich unter Scherzen gemacht hatte. Einen Ironman, der gut läuft, ist 'ne schöne Sache. Aber erst wenn's mal nicht so läuft, macht man sich Gedanken darüber und lernt 'ne Menge dazu! Und wenn ich hier nicht mehr herkomme, kann man das schlecht versuchen umzusetzen. **Ergo, ich will das nicht erst in zwei Jahren wissen, sondern nächstes Jahr!** Komisch, die Saison hat noch gar nicht richtig aufgehört oder die lang ersehnte Pause begonnen, da plan ich schon wieder das nächste Jahr - verrückt! Oder einfach typisch Triathlet?!

Der Urlaub beginnt

Jo Immo, aber nu machen wir dann doch erst mal Urlaub und genießen die Tage auf Oahu! Geil war's! Die Welle vor Waikiki hatte keine Chance! Mit Nina, Martin und Striker haben wir sie zwar nicht off-the-lip genommen aber wir hatten auch unter der Welle eine Menge Spaß! Oahu bietet das absolute Kontrastprogramm. Auf der einen Seite der Insel ist die Großstadtmetropole Honolulu mit Waikiki und seinem weltbekannten Strand, auf der anderen Seite die Kultstätte der Wellenreiter: Northshore, mit unglaublichen Wellen und einer coolen Idylle. Zu dieser Jahreszeit sind die Wellen noch ziemlich piano, aber uns hat sie bereits die Grenzen aufgezeigt. Im Februar mutieren diese Wellen dann zu diesen haushohen Monstern - Hawaii ist einfach geil!!

Das Fazit und die Pläne für 2004

Auch nach gut zwei Wochen kann ich abschließend sagen, dass Hawaii 03 für mich ein absoluter Erfolg war und auf eine andere Art des Erlebens ebenso geil wie die Nummer von 2001! Ohne Sponsoring von **ICHEMA**, **BENNY BOHRER** und **TERRASOND** wäre das alles nicht möglich gewesen! Aber auch die privaten Spenden und Unterstützungen von **FREUNDEN** und **FAMILIE** haben Hawaii im Vorfeld schon einmalig gemacht! Dafür möchte ich mich noch mal herzlich bei euch allen bedanken und hoffe, dass ihr alle an meiner **Hawaii-Party** teilnehmt.

Ob's mit Hawaii im nächsten Jahr noch mal angeht, bleibt, neben dem **Qualiversuch in Frankfurt am 11. Juli 2004**, auch wieder eine finanzielle Frage. Die Jungs von Lanzarote haben fast komplett unter den ersten Hundert gefinisht - Glückwunsch! Aber haben mir auch gezeigt, dass hier auch für mich eventuell mehr möglich ist. Kann ja auch sein, dass ich für diese klimatischen Bedingungen und dieses Rennen nicht gemacht bin; geht schließlich einigen Profis auch so. Nur das will ich möglichst bald herausfinden. Und wo kann man das besser als nächstes Jahr auf Hawaii?

Es verabschiedet sich in seine wohlverdiente Pause,
Euer Immo