



Hawaii 2022

Yessss I did it again

Aloha liebe Freunde/innen

Also eines gleich vorweg: Es ist ein Privileg auf Hawaii bei einer Langdistanz WM dabei zu sein. Die erforderliche Qualifikation, die Stimmung, die Freude und Anspannung der Athleten/innen, das Wissen sich mit den Besten der Besten im fairen Wettkampf messen zu dürfen, die schiache Anspannung vor dem Rennen, all das sagt Dir: „Einzigartig, sei dankbar und schau dass du es mit Anstand finisht. Bringe die verdammte Medaille nach Hause.



Als es der Startschuss kracht, fällt auch mit einem Schlag die Anspannung. Die ersten 500 Meter ein Gewurl, ich komme gleich in einen sehr guten Rhythmus und finishe die 3,8k-für mich sensationell- in 01:12:53.

Das Radfahren verbocke ich aus zwei Gründen und das ging so: Fülle nie einen Sirup in die Aufleger Flasche und versuche ihn mit dem Trinkhalm zu „zuteln“ Geht net, viel zu dick. Dir treten beim krampfhaften Ansaugen die Augen aus den Höhlen, die Wangen sind kleiner als deine Nase breit ist, die Trommelfälle kommen aufgeblasen aus den Ohren und deine Gaumenkugel ist dort wo einmal die Mandeln waren Oidaaaa. Gott sei Dank habe ich einen Vollvisierhelm auf. Als ich dann noch auf den ersten 7k die Gel Notflasche wegen der rumpeligen Straße verliere, habe ich 173k ein Versorgungsproblem zu lösen. Gott sei Dank schneidet mir bei einer Labe ein US Cowboy mit einem Leatherman den Strohalm mit den Worten „You are so awesome“ auf und ich komme halbwegs zum dicken Saft. Dass wegen des verbogenen Schaltauges ich nicht am vorderen Kettenblatt den 19 Meilen Anstieg nach Hawi - mit ständigem starkem Gegenwind von rechts vorne - fahren kann, ist die zweite Geschichte. Sicherheitshalber dreht der Wind die letzten 34 Meilennach Kona wieder und kommt dankbarer Weise wieder von rechts vorne – wieder Oidaaaaa. Nach richtig zachen, ungemein körperlich und mental fordernden 180k steige ich nach 06:03:02 vom Rad, ohne irgendeine Idee wie ich jetzt noch die 42km Marathon laufen soll.

Aber es geht doch. Ich komme gut in den Rhythmus, renne bis km 26 eine anständige Pace zwischen 05:20 und 05:45. Nur bei den Laben stecke ich beide Hände und den Kopf in den Eisbottich, höre wieder „Your are awesome“ oder „you are looking good“ und dann plötzlich beim Anstieg auf die Palani Road – das ist dort wo Doppelmayer eigentlich einen Sessellift bauen sollte – eine deutsche



Stimme. „Ich habe Wasser für dich“. Es ist der zweifache Ironman Weltmeister Jan Frodeno, der verletzungsbedingt heuer nicht starten konnte und deshalb bei der Labe alle verpflegt. Er drückt mir zwei Becher in die Hand, ich wünsch ihm für nächstes Jahr alles Gute und er bedankt sich, meint, aber wichtiger ist jetzt, dass es mir gut geht...Ohne Worte ein großartiger Sportler. Er könnte ab sofort mein Lieblingsdeutscher werden.

Und dann beginnt die Brutalität eines Rennens hoch zwei, so wie ich es noch nie erlebt habe: Fast 14km langgezogene Anstiege, Gegenwind und die Sonne, die dir auf die Birne brennt. Die Achillessehnen beginnt zu schmerzen, ach ja und das heiße Lavagestein nicht vergessen. Aber dennoch, nie ein Gedanke ans Aufhören, voll motiviert, mich mental von Streckenabschnitt zu - abschnitt weiterhandelnd, beginne ich eine schon lange nicht mehr gekannte positive Kraft in mir zu spüren. Viele gehen, einige sammle ich auf, kaum jemand überholt mich jetzt noch. Ich merke trotz des Leidens – es geht mir gut – ich hole das Sch...ss Ding nach Hause. Beim Rauslaufen aus dem Energy Lab plötzlich Windstille - also die letzten 13k nicht der erhoffte Rückenwind – auch das ist mir wurscht. Die Pace zwar um ca. 90sec pro km langsamer – drauf gepfeifen. Ich will nach Hause, zu meinem Team, ich will es beenden. Ich stehe kein einziges Mal, renne in der Finsternis wie in Trance, mit Stirnlampen kommen mir noch viele entgegen – die Armen. Ich höre das monotone Patschen meiner nassen Laufschuhe – patsch, patsch nach Hause patsch, patsch ah da ist die Palani noch 2km bis zur Finishline patsch, patsch.. Nina brüllt sich die Seele aus dem Leib, schreit wie stolz sie auf mich ist, reißt mich aus dem Tunnel noch 1,5km - ich beginne mich echt zu freuen.

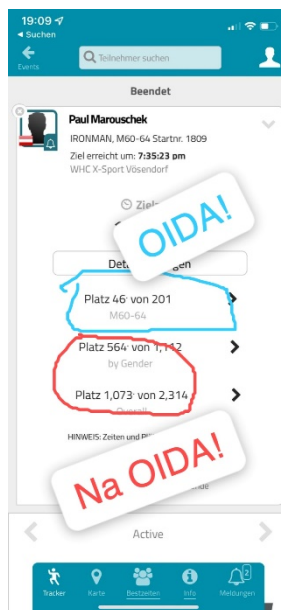
Mit einer 3,8 Promille Schiefelage überquere ich nach 12:05:02 (Marathon 04:33:55) die Finishline, versuche zu lächeln, reiße die Arme in die Höhe. 2 Helfer stützen mich gleich. Als ich dann, ob der von mir abfallenden Anspannung zum ersten Mal an diesem Tag Möööööök anrufe, ist sofort ein Medical bei mir. Sinnvoller Dialog: „It`s normal ,möööök, I`m okay, möööööök, believe me, möööök“ „Really okay?“ „Yes“ „You`re awesome“ muahahaha



Überglücklich falle ich meinem Supporterteam in die Arme, Marathonista Nina, Lieblingsärztin Ingrid, Aloha Ferdl 1 Heinz (der macht dieselbe Tortur am 08.10.22) mit seiner Yvonne vielen, vielen Dank für eure herzliche und motivierende Unterstützung, bitte vor den Vorhang das war soooo wichtig für mich.



Ja und meine Gedanken: Yessss I did it again, mit Anstand und mit einer für mich persönlich zufriedenstellenden Leistung, habe ich jetzt zum Zweiten Mal eine Ironman Langdistanz Weltmeisterschaft auf Hawaii gefinisht. Nur eines ist auch sonnenklar: Ohne meine Familie, die mich trägt, auffängt und unter Leitung der besten Ehefrau von allen wieder ab und zu in die Normalität und Realität „runterholt“, ohne meine „Frotzn“ die sooooo stolz auf mich sind und so mitfiebern und - leiden, ohne der ehrlichen Wertschätzung meiner Freunde und meiner Chefs/Arbeitskollegen/innen im BK, ohne die großzügige Unterstützung meiner Sponsoren und der Professionalität meines Physios und meines Trainers, wäre es nicht möglich gewesen, dieses Ergebnis heimzubringen



Das alles erfülle ich mit großer Dankbarkeit, dass ich das alles tun darf, ohne Wenn und Aber. Ich bin demütig und ein bisschen stolz, dass alles so ist, wie es ist. Jetzt werde ich loslassen, Urlaub genießen, mich sammeln neu orientieren, ach ja und morgen meinen Freund Aloha Ferdl 1 ordentlich in den Hintern treten.

Ihr hört von mir, auch aus der Off Season

Euer dankbarer Aloha Ferdl 2

Mit sportlichen Grüßen

euer

whc x-sport vösendorf