Aloha!
Der Ironman auf Hawaii war ein einzigartiges Erlebnis, ein Kindheitstraum hier einmal zu starten und seine Leistung an diesem einem Tag abrufen zu können.
Der Schwimmstart war voll und viel gedrängel vor dem Start, aber im Gegensatz zur Bundesliga doch ein entspanntes Anschwimmen, sodass ich recht schnell aus dem Gewühle raus war. Den Anschluss zur Spitzengruppe habe ich dann aber recht schnell verloren, im Wasser hatte ich keinen guten Tag erwischt.
Als wir dann angefangen haben uns durch die Startgruppen vor uns zu schlängeln, wurde es ein ziemliches Zick-Zack Schwimmen.
Der Rückweg war von den Wellen etwas angenehmer als der Hinweg und als ich dann noch schräg vor mir einen Delfin gesehen habe, hat das Schwimmen dann doch angefangen Spaß zu bringen. Der Wechsel lief wie geplant, nur schnell Aero Calvs angezogen ein Gel genommen und dann rauf aufs Rad.
Die Beine haben sich gut angefühlt und die doch recht vielen Hügel ließen sich wie geplant hochdrücken.
Das Radfahren hat von Anfang an sehr viel Spaß gebracht auf einer meistens guten Straße durch die Einsamkeit der Lava Felder.
Am Berg Hoch zum Wendepunkt hat der Seitenwind den Anstieg auf der immer schlechter werdenden Straße doch etwas erschwert und die Abfahrt wieder runter war dementsprechend auch etwas wackelig. Die letzen 30-40km kam der Wind dann nochmal schräg von vorne und die Kraft ließ ein wenig nach, sodass es nochmal harte letzte Kilometer auf dem Rad wurden.
An den Verpflegungsstellen habe ich immer so viel Wasser wie ich bekommen konnte genommen, um mein Trinksystem aufzufüllen und mich so viel wie möglich runterzukühlen. Die Energieversorgung auf dem Rad hat perfekt geklappt, sodass ich voller Energie in den Lauf wechseln konnte. Auch beim Laufen haben sich die Beine richtig gut angefühlt und die wichtigste Aufgabe war zu Beginn rauszufinden, wie man sich am besten an den Verpflegungsstellen runterkühlt.
Nach ein Paar hatte ich meine Strategie rausgefunden.
Erst Wasser nehmen und trinken, dann zwei Becher mit Eiswürfeln (einen vorne in den Einteiler reingekippt, einen hinten) und zum Ende nochmal Wasser um einen weiteren Schluck zu trinken und mich komplett nass zu machen.
Auch beim Laufen hat es mit den Gels gut geklappt, am Ende wurde es nur schwierig sie noch runterzubekommen.
Das Laufen war am Anfang eine Wendepunktstrecke durch eine recht bewohnte Gegend, wo viele zum Anfeuern standen und der ein oder andere mit einem Gartenschlauch für etwas Abkühlung gesorgt hat. So gingen die ersten 10km recht schnell vorbei, bevor es dann auf die Straße durch die Lavafelder zum bekannten Energie Lap ging. Mental darauf eingestellt, dass es da nochmal so richtig hart wird, kam dann pünktlich auch noch die Sonne dazu sodass dieser Abschnitt richtig Energie und Kraft gekostet hat.
Die Beine haben sich aber immer noch ziemlich gut angefühlt, sodass ich zuversichtlich auf den letzten Abschnitt zurück nach Kona Laufen konnte. Dort wurden die Kilometer dann richtig lang, die Verpflegungspunkte immer ersehnter und so 2-3km vor Ziel kam die Erschöpfung durch, dass ich dort den Mythos

Hawaii so richtig spüren durfte. Leider bin ich auf dem letzen Kilometer noch von Platz 4 in der AK 30 auf Platz 6 zurückgefallen, aber ich habe mich einfach nur darüber gefreut das Ziel zu sehen und mir beim Laufen über den roten Teppich meine Lebenstraum zu erfüllen, alles auf Hawaii abzurufen was geht und glücklich nach 10:06:25h als 6 in meiner Altersklasse, 22 von allen Agegroupern und 62 inklusive Profis ins Ziel zu Laufen. Danke an alle die mich auf diesem Weg begleitet und mitgefiebert haben und besonders an meine Freunde, Familie und meinen Freund vor Ort, die diesen Tag zu einem ganz besonderen Erlebnis gemacht haben.