



Samstag am 13.10.2007 klingelt der Wecker um 3.45 Uhr. Deutsches Frühstück und Instant-Kaffee. Gar nicht übel. Die Erkältung hat sich fast verflüchtigt und dennoch die Tagedevisse auf „moderates Risiko“ vorgegeben. Das Ziel ist das Ziel. Um halb sechs morgens stehen wir mit gut zwanzig anderen Sportlern und Betreuern, darunter auch Martin und Joanne, am Alii Drive und warten auf den Bus-Shuttle zum Startbereich. Zwischendurch in der Woche hatte es dann auch Martin noch mit einer Erkältung erwischt und so sehen wir beide dem Tag mit gemischten Gefühlen, und dennoch optimistisch, entgegen.

Schließlich wollen wir, den Umständen entsprechend,

beim bedeutendsten Triathlon der Welt schon auch unseren Spass haben. Und als guter Schwimmer hat man zumindest bei der ersten Disziplin auch gut Lachen. Die an den vorhergehenden Tagen anwesenden Meeresschildkröten haben sich heute einen anderen Platz gesucht und so kämpfen sich Martin und ich kurz vor sieben Uhr in den vorderen Startbereich vor. Ich freue mich, denn nach Zeugenaussagen soll es beim Schwimmen in Hawaii deutlich weniger hart zur Sache gehen. Ich halte mich am Pier ganz rechts und erwarte den Startschuss. Ich weiß jedoch weder, dass der Startschuss ein Kanonenschuss sein soll, noch, und das Klingeln sollte ich noch an der Wendemarke im Ohr haben, dass ich mich direkt neben eben dieser Kanone befand. Kein deutsches Peng, sondern ein amerikanisches Kawumm hallt durch meine Gehörgänge! Die Zeugenaussagen muß ich gleich zu Beginn revidieren. So wie jetzt, muß es bei einem Tokio-Hotel-Konzert in der ersten Reihe abgehen. Rücksichtsloses Gerangel. Das liegt aber natürlich auch an der deutlich höheren Leistungsdichte im Vergleich zu anderen Wettkämpfen.



Hier tummelt sich schließlich die Weltelite. Also nicht jammern. Ich gebe mein Unterfangen, an die Spitze zu kommen, angesichts der bevorstehenden Stunden recht schnell auf und paddle gleichmäßig mit. Nach gut drei Kilometern checke ich mal die Lage und bin überrascht, wie weit vorne ich trotz angezogener Handbremse mittlerweile bin. Nach 54 Minuten entsteige ich dem Pazifik und bin, ich kann es kaum glauben, die Nr. 1 in meiner Altersklasse! Nach der Führung bei der WM in Hamburg nun auch hier. Im reisserischen Marketingjargon würde folgende Headline taugen : „Der weltbeste und ungeschlagene Altersklassen-

Schwimmer im Triathlon in der AK40 heißt Holger Lünig“. Ein netter Gedanke, der nicht allzu ernst genommen werden sollte (naja, ein bisschen stolz bin ich schon).

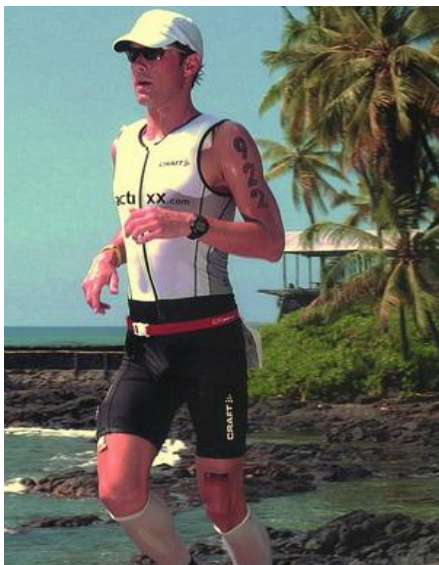
Denn der Ernst eines Ironman-Rennes beginnt im Regelfall nach dem Schwimmen. Und das gilt, wie nirgends sonst auf der Welt, für die Ironman-Weltmeisterschaft in Kona. So schwinge ich mich auf meine Kohlefaser-Tretmühle und beginne mit meiner Radtour gen Lavafelder. Ich bin richtig entspannt, freue mich einfach nur, hier sein zu können und kurble gleichmäßig vor mich hin. Die ersten 100km vergehen wie im Fluge. Doch der Blick in den Himmel verheißt nichts Gutes. Keine Wolke ist zu sehen! Es soll der heißeste Tag der letzten Wochen werden. Nicht jenseits der 30 Grad. Nein, eher scharf an der 40 Grad-Grenze pendelt sich das Thermometer ein. Die Luft flimmert. Ich versuche, mich so gut es geht zu kühlen.



Die Verpflegungsstellen sind top organisiert und so habe ich recht schnell einen guten Rhythmus: Wasserflasche in Halter 1, Colaflasche in Halter 2 und eine Flasche Wasser sofort über den Kopf und die Muskulatur zur Kühlung geben. In Verbindung mit dem Fahrtwind fühle ich mich recht wohl. Am Rande der Strasse sehe ich das Rad von Normann Stadler stehen, der gerade in einen Van steigt. Drop out! Nicole Leder und Andrea Brede überhole ich schon auf der ersten Hälfte. Die Profis sind eine Viertelstunde vor den Agegroupern gestartet und so kann man im Bereich des Wechsellpunktes bei Hawi ganz gut sehen, wie sich die Pros duellieren. In diesem Moment wird einem bewusst, welche enorme Belastung auf einem Berufssportler lastet, der maximal zweimal pro Jahr die Chance hat, sich in einem guten Rennen zu beweisen. Wie in einem Roadmovie flackert die Strasse am Horizont wie eine kochende, wabbernde Asphaltsuppe. Mir macht die Hitze schon ein wenig zu schaffen. Das spüre ich an der Verpflegungsstelle ca. 140 Kilometer. Irgendwie bin ich ein wenig Durcheinander und verwechsle meinen Flaschenrhythmus. Man kann sich es denken, oder? In Erwartung frischen, kühlen Wassers klatsche ich mir eine komplette Ladung Cola ins Gesicht und dann über den Körper. Köstlich! Gibt mir aber doch zu denken. Der Sensenmann schärft seine Klinge und ich höre die Stimmen aus dem Nirvana. Sicherheitshalber bremsen ich bei der nächsten Station stark ab und frage lieber vorher nach. Dabei knallt mir fast ein Franzose von hinten in das Rad. KM180: zurück in Kona. Ich freue mich auf den Wechsel zum Laufen, da ich mich tatsächlich noch ganz gut fühle. Na also. Hepp, runter vom Gaul. Doch was ist das?

Ich fühle mich, als wenn ich in einen frisch angerührten Eimer aus Beton springe. Auweia. Jetzt also ganz ruhig. Ich trabe in das Wechselzelt, lasse mir ein kühles Handtuch überlegen und lasse mir viel Zeit. Nach sechs Minuten verlasse ich das Zelt und bekomme den nächsten Hammer. Meine Güte was für eine Hitze!

Bei solchen Temperaturen würde ich zu Hause höchstens Schwimmen gehen. In Hawaii läuft man gerne mal einen Marathon. Daran erkennt man die Touristen. Am White Sands Beach beim



Kilometer 10 sehe ich den einheimischen Surfern zu, die sich keinen Deut für den Triathlon interessieren. Sie warten geduldig auf die perfekte Welle. Ich warte geduldig auf jede Verpflegungsstelle, die jede Meile Flüssigkeiten und Eiswürfel auf der Speisekarte haben. Ich gieße mir Eiswürfel vorne und hinten in den Einteiler und drücke die Körpertemperatur so gut es nur geht. Bereits nach wenigen Minuten sind die Eiswürfel allesamt geschmolzen. Ich stecke mir Schwämme in den Anzug, damit die Kühlung länger anhält. Da die Eiswürfel dadurch die Oberschenkelmuskulatur aber derart abkühlen, bekomme ich fast Krämpfe. Strategiewechsel. Eiswürfel also nur in den Nacken und unter die Mütze. Nach 14 Kilometern geht es die berühmte Palani Road hinauf auf den Queen-K-Highway. Mir glüht der Schädel und der Kreislauf macht mir echte Sorgen. Chris McCormack kommt mir entgegen und wird in zehn Minuten Weltmeister sein. Schön für ihn.

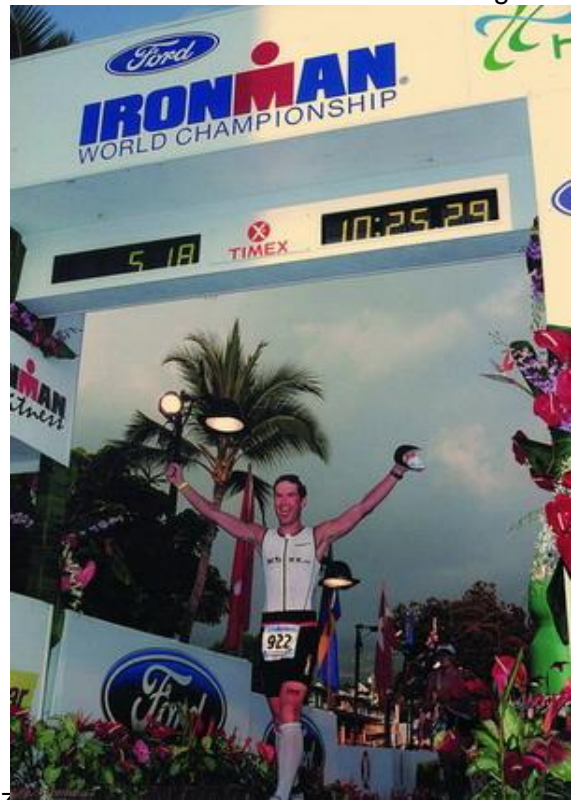
Damit man bei dem Ironman auch einen schönen Teint bekommt, ist die Strecke komplett schattenfrei gehalten. Höllische Hitze! Manchen Zeitgenossen macht das nichts aus. Da meine Schwitzrate unter solchen Bedingungen aber bei fast 2 Litern liegt, bekomme ich echte Probleme mit der Flüssigkeitsaufnahme. Von den zu großen Schlücken bekomme ich dann vor dem Energy Lab erhebliche Magenprobleme und muß eine Viertelstunde gehen. Ich bin genervt und frage mich, wo hier die Faszination liegen soll. Einmal Hawaii – der Traum eines jeden Triathleten? Ich glaube eher an TraumA.

Ich fange wieder an zu traben und überhole sogar ein paar Profis (unter ihnen die amtierende Vize-Weltmeisterin Desiree F\*\*\*\*\* – sie heißt wirklich so!). Beruhigend. Auf meinem Rückweg begegnet mir Martin und bei jetzt mittlerweile Kilometer 30 können wir uns beide eines erfolgreichen Finishes sicher sein. Die Endzeit ist mittlerweile sekundär. Trotz der extremen Bedingungen liegt die Finisherquote übrigens in Hawaii so hoch wie bei keinem anderen Ironman auf der Welt.

An einer Verpflegungsstelle schreit mich eine korpulente Schwarze mit Zahnlücke an: „I love you man. Good job!“ Gott sei dank. Selbst die Einheimischen bekommen bei der Hitze einen Dachsaden! Ändert aber nichts an meiner Situation. Dann endlich. Abzweig von der Einöde des Highways in den Stadtbereich von Kailua Kona. Noch zwei Kilometer. Und da sind sie auch wieder: Zuschauer! Eine Zuschauerin kommt mir bekannt vor. Ja, es ist Solly. Was will sie von mir? „Mach dein Trikot zu. Wenn man deine Brustwarzen beim Zieleinlauf sieht, wirst du disqualifiziert.“ Verrückte amerikanische Welt. Aber dazu später mehr!

Der Zieleinlauf am Pier wird dann zu einem echten Freudentaumel. Geschafft. Endlich ist es vorbei. Nach 10.25h! Zeit egal. Hauptsache im Ziel. Sieger-Posen finde ich ja eigentlich nicht angebracht. Hier habe ich sie mir auch mal geleistet. Es war ein persönlicher Sieg. Blütenkette, Handtuch und zwei reizende Mädels, die mich in den Athletenbereich begleiten und zu mir meinen „I like your socks.“ Na immerhin. Die Amis stehen also auf Socken, nicht auf Brüste.

Nach zehn Minuten auf der Liege, bin ich dann auch recht schnell wieder auf den Beinen. Und genau das ist die Krux. Der Kreislauf hat den Hitzekollaps verhindert und die Möglichkeiten der Mobilisation auf ein Sicherheitsmaß heruntergefahren. Auf der einen Seite konnte ich, trotz richtig guter Form, einfach nicht schneller in der größten Saunalandschaft der Welt. Deshalb war das Lauftempo ja höchstens auf lockerem Trainingsniveau. Ein Marathon in 3.59 ist ja nun wirklich nicht der Knüller. Da die muskuläre Belastung deshalb nicht so hoch war wie sonst, bin ich auch am nächsten Tag muskelkater-frei und doch gleichzeitig mit gemischten Gefühlen behaftet. Irgendwie schon schade, dass ich mein Leistungsniveau nicht abrufen konnte. Doch genau das ist die große Herausforderung Hawaiis. Viele Profis brauchen Jahre, um sich an die Hitze und Luftfeuchtigkeit zu gewöhnen. Ihnen bleibt nichts anderes übrig. Sie müssen hier bestehen. Anderen gelingt das sofort. Dem Amateur und Nordlicht Holger Lünig wird das nie gelingen. Der schwimmt lieber bei 15 Grad in der Binnenalster. So ist das Leben!



Deshalb war dieser Ironman für mich die größte Willensleistung meines Lebens. Dieses Rennen ist so hirnrissig, öde, heiß, wüst, nervenaufreibend, windig, grenzwertig, vielleicht bekloppt, aber ganz sicher auch eines: faszinierend! Die Gefühlswelt ist danach schon ein wenig Durcheinander und etwas undefinierbar. Eine Reise der besonderen Art eben. Schwer in Worte zu fassen. Surreal! Die Szenerie, die Kailua Kona in der Vorwoche des Rennens bietet, die Menschen, die exotische, ja fast unwirkliche Umgebung und der Wettkampf an sich, sind eigentlich nur schwer zu beschreiben. Die Besonderheit dieses Ironmans offenbart sich nicht an der sichtbaren Oberfläche. Sie

liegt weit dahinter und ist wohl nur zu greifen, wenn man es einmal selbst erlebt hat. Ich bin froh, diese Erfahrung gemacht zu haben. Hawaii war eine Reise und jede Trainings- und Wettkampfqual wert.