

# Eine Heirat als vierte Disziplin

Zwei Goslarer starten diesmal beim Ironman Hawaii

Von Frank Saigge

Wenn man bei den Eisenmännern auf Hawaii mitmachen will, dann ist so etwas wohl normal. „In der Mittagspause mache ich dann für die Tempohärte schon mal schnell meine Ohlhof-Runde, das sind genau vier Kilometer“, sagt Markus Weinmann. Und Bob Orton, wenn er das Frühstück im Hotel erledigt hat, teilt seiner Frau mit, dass er mal eben laufen geht – um sich zusätzlich die Erlaubnis einzuholen, dass er zwei, vielleicht auch drei Stunden ausruhen darf.

Sie eint bei ihrem jeweils zweiten Start auf der Insel ein Ziel, den 49-jährigen Chemiker und den 44-jährigen Hotelier, die Teilnahme am legendären Ironman am 13. Oktober. Erstmals gibt es dort zwei Teilnehmer aus Goslar, die ansonsten mit Ausnahme der drahtigen Figur wenig gemeinsam haben. Der Hotelier, der bei der britischen Army stationiert war und der Liebe wegen in Deutschland blieb, der eigentlich ein begeisterter Rugbyspieler war, dem die Liebe zum Laufen

Knie und Knöchel lädierte und der dann beim sportlichen Dreiklang eine Heimat fand, weil es die lädierten Körperteile entlastete.

Der Chemiker, den es beruflich aus dem schwäbischen Sigmaringen nach Goslar verschlagen hat, war seit eh und je ein sportlicher Enthusiast vom Fußball übers Skilaufen bis zum Windsurfen, dem das Laufen zu langweilig wurde und der vom Triathlon gefasht wurde, in dem er seine Ambitionen, seinen Ausgleich zum Beruf, aber auch seine Naturverbundenheit ideal in Einklang bringen konnte.

## Kachelzählen unbeliebt

So ist für ihn das Training, bis zu 20 Stunden die Woche, nicht immer, aber meist auch ein bewusstes Baumeinlassen der Seele, des Genießens, des Beobachtens von Pflanzen und Tieren, ergänzt durch die vorbeihuschenden Schemen beim Radfahren. Da ist es zu verschmerzen, dass mit dem Kachelzählen beim Schwimmtraining auch ein ungeliebter Teil dabei ist – derzeit aber Pflicht im Aquatic, denn



Bob Orton (links) und Markus Weinmann bereiten sich in diesen Tagen auf den Ironman Hawaii vor. Zu ihrem Pensum gehört das Schwimmtraining im Aquatic. Foto: Schenk

Hawaii duldet keine Schwächen.

Das habe er sich notgedrungen aneignen müssen als eher schwächerer Schwimmer, sagt Weinmann, weil der für Beobachter spektakulärste Teil, das Schwimmen im Meer, neben dem Wechsel vom Rad in die Laufschuhe und der damit

verbundenen körperlichen Neuausrichtung der förderndste Teil des Triathlons ist. 1800 Menschen stürmen nach dem Startsignal ohne Rücksicht auf Verluste los. „Davor habe ich Angst“, sagt auch Orton, obwohl er selbst eher als guter Schwimmer gilt. Ellbogenschläge, Tritte, „manchmal schwimmt man unter einem“, sagt Orton. Das sei bedrohlicher als alles andere, etwa die Erinnerungen an den Marathon, in dem es ihn im Vorjahr mächtig zerriss. Mehr als fünfeinhalb Stunden war er unterwegs, mehr gehend als laufend, eine Tortur unter den Augen seiner Eltern, von immer älteren Teilnehmern überholt.

## 600 Euro Startgeld

„Das wird mir nicht noch einmal passieren“, sagt er, der in diesem Jahr unter schwierigen Bedingungen in Südafrika die Qualifikationsnorm geschafft hat und gleich im Anschluss, wie das so üblich ist, 600 Euro Cash Startgeld für Hawaii auf den Tisch des Hauses legen musste.

So kann er nun, wie geplant, gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Auf Hawaii will er neben einem guten Rennen am 8. Oktober auch seine langjährige Lebensge-

fährtin Karina heiraten, mit der das Hotel „Goldene Krone“ führt.

Unspektakulärer gerät die Vorbereitung bei Markus Weinmann, der mit fast kompletter Familie anreist und sich in einem Apartment einmietet. Alles andere sei zu teuer. Ohnehin gehen einige Tausender für das Abenteuer drauf: Flug, Unterkunft, Startgeld, Rennrad-Transport, das läppert sich.

Und die Ziele? Man hat gewisse Erfahrungen, so dass es weder nach oben noch nach unten besonders große Ausschläge gebe. Da braucht Weinmann nicht mal eine Uhr. „Das macht mich nur verrückt.“ Wichtig sei es beim Laufen vielmehr, sich auf der Strecke einen eigenen Mikrokosmos zu erschaffen.

Man dürfe sich eben nicht vorstellen, dass man bei der Hälfte noch 21 Kilometer zu absolvieren hat, sondern müsse die Strecke im Kopf portionieren. Am besten eigne sich dafür die nächste Verpflegungsstelle, bei der Kohlehydrate und Elektrolyte aufgenommen werden müssen, eine halbe Banane, ein Riegel, ein Gel, Brühe, Cola oder sogar ein alkoholfreies Weizen. Und wenn dann alles so läuft, dann kann er sein Ziel erreichen, glaubt er, dort, auf Hawaii auf dem Podest zu stehen.

## DATEN UND FAKTEN

Der Triathlon-Ironman Hawaii ist der älteste und gleichzeitig bekannteste und spektakulärste Ironman und wird seit 1978 jährlich auf der Inselgruppe Hawaii im Pazifischen Ozean ausgetragen. Für diesen Wettkampf muss man sich seit 1988 bei einem der weltweit stattfindenden und als Ironman lizenzierten Wettbewerbe durch eine schnelle Gesamtzeit in seiner Altersklasse qualifizieren.

Der Ironman Hawaii findet jedes Jahr im Oktober statt und gilt als einer der schwierigsten Ausdauerwettkämpfe der Welt. Neben der extremen Länge der Wettkampfstrecke kommen auf Hawaii die erschwerten Wett-kampfbedingungen hinzu, denen

die Athleten während des Rennens ausgesetzt sind. Neben der Hitze von zum Teil mehr als 40 Grad Celsius können die aufkommenden Mumuku-Winde vor allem auf der 180,2 Kilometer langen Radstrecke das Rennen stark beeinflussen, zumal das Windschattenfahren strikt untersagt ist.

Der Wettkampf startet morgens gegen 7 Uhr in Kailua-Kona mit der 3,86-km-langen Schwimmstrecke aufs offene Meer und zurück. Darauf folgt die Radstrecke durch die Lavafelder Richtung Norden auf dem Queen K-Highway. Danach wird das Rad wieder in Kailua Kona gegen die Laufschuhe getauscht. Der Marathon führt bis zum Natural Energy Lab, einer Forschungsstation zur Nutzung von Meeresenergie,

und endet mit dem Zieleinlauf auf dem Alii Drive in Kona.

Die erfolgreichsten Triathleten auf Hawaii sind mit je sechs Siegen die beiden US-Amerikaner Dave Scott und Mark Allen. Mit Thomas Hellriegel, Normann Stadler und Faris Al-Sultan standen drei Deutsche schon ganz oben auf dem Podest. 2011 stellte der Australier Craig Alexander mit seiner Siegerzeit von 8:03:56 Stunden einen Rekord auf.

Bei den Frauen siegte Paula Newby-Fraser (Simbabwe) achtmal. Sie hielt den Streckenrekord seit 1992 mit 8:55:28, und erst 2009 unterbot die Britin Chrissie Wellington mit ihrer Siegerzeit von 8:54:02 diese Bestmarke um 86 Sekunden.