

## Destination Kona



Auf Hawaii trafen sich im Februar 1978 15 verrückte Ausdauersportler um etwas völlig neues auszuprobieren. Sie kombinierten die 3 bestehenden Ausdauerwettbewerbe zu einem Wettkampf. Das 3,8km lange Waikiki Roughwater schwimmen. Das Radrennen Around Oahu eigentlich 2 Tage a 90km und den Honolulu Marathon.

Die 12, die das Ziel erreichten nannte der Organisator und Mitstreiter Ironman. Weil es so schön war fand der Ironman, wie er von nun an hieß, jährlich statt. Unerwarteterweise gab es mehr Verrückte als gedacht, die Teilnehmerzahlen stiegen stark an und das Rennen wurde von der belebten Insel Oahu zur unwirtlichen Nachbarinsel Big Island verlegt. Damit bekam das Rennen eine Wettkampfstrecke, die den eigentlichen Charakter des Rennens widerspiegelt. Das Schwimmen geht durch den offenen Ozean 1,9km hinaus, um ein Wendeboot und wieder zurück. Die Radstrecke führt über menschenleere und unendlich erscheinende Lavafelder. Spätestens kurz vor dem Wendepunkt kommt der berühmte Mumuku-Wind auf. In Jahren mit viel Wind kann der Mumuku die Verpflegungsstände wegblasen. Meistens herrschen die letzten 60km Gegenwind. Die Sonne, die jetzt fast im Zenith steht heizt die Lava und den schwarzen Asphalt zu einem Glutofen auf. Ist man nach 180km im Ausgangsort Kona wieder angekommen wartet der Marathon mit seinen 42,2km.

Nach einer kleinen Runde durch Kona geht es hinaus auf die bekannte Strecke durch die Lavawüste und wieder zurück nach Kona.

Das ein solches Rennen einen weltweiten Run auslöst dürfte jedem verständlich sein. Die Veranstalter begrenzten die Teilnehmerzahl auf 1800. Die Teilnehmer mussten sich jetzt in einem der weltweit stattfindenden Qualifikationsrennen zur Teilnahme an der Ironman WM auf Hawaii qualifizieren. Was den Ansturm nur noch weiter verstärkte.



Für die meisten Altersklassen-Athleten stellt die Qualifikation die Erfüllung ihrer Träume und den Höhepunkt ihrer Sportkarriere da. So auch für mich. Nach 5 Jahren Triathlon hatte ich mich 2003 als vorletzter Nachrücker für Hawaii qualifiziert.

Dieses Jahr 2009 hatte es wieder geklappt - Quali in Frankfurt. Am 3.10. hieß es für mich wieder Destination Kona. Eine Woche braucht man um den Klimaschock, den langen Flug und die 12 Stunden Zeitverschiebung zu verkraften. Um 7:00 am 10.10.2009 donnerte die große Startkanone und 3600 Arme starteten die große

Waschmaschine. Meine Arme waren leider etwas schwächer als erwartet. Dafür konnte ich die tropische Unterwasserwelt länger genießen. Erst nach 1h und 18 min entstieg ich dem Pazifik. 10min langsamer als gedacht.

Oder 15min. nach Rudy Garcia-Tolsom - aber der hatte auch keine Beine.

Garcia-Tolsom wollte als erster mit beidseitig oberhalb des Knies amputierten Beinen den Ironman finishen. Beim Rad fahren mit Prothesen schaffte er leider das Zeitlimit nicht und konnte das Rennen nicht beenden.



Ich starte mit dem Rad fahren, es läuft super. Wenig Wind die Temperaturen noch angenehm. In stetem auf und ab geht es durch die bizarre Mondlandschaft über die Lavafelder Richtung Wendepunkt. Fans haben mit weißen Korallen die Namen ihrer Athleten in die schwarze Lava geschrieben.



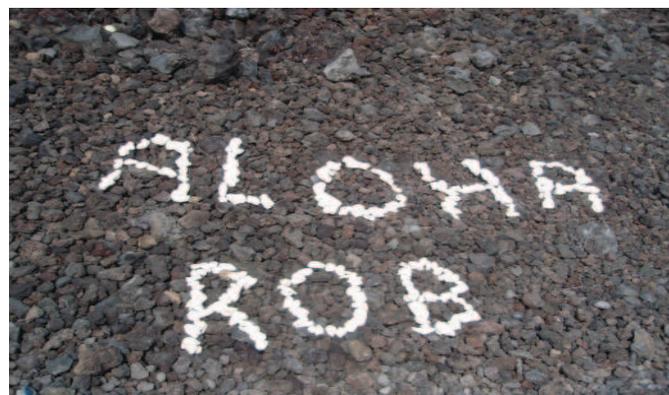
Wie erwartet bläst kurz vor dem Wendepunkt starker Gegenwind. Nach der



Wende geht es kurz mit Rückenwind zurück. Nach 120km machen sich erste Ermüdungserscheinungen bemerkbar. Mit der steigenden Sonne legt der Mumuku-Wind jetzt richtig los und bläst von vorne. Selbst auf geraden

Abschnitten schaffe ich nur selten schneller als 30km/h zu fahren. Lufttemperatur mittlerweile knapp 40 °C. Die angereichten Flaschen mit gekühltem Wasser kippe ich mir in den Helm und über den Körper um die Körpertemperatur abzusenken.

Nach 7h10min bin ich wieder in Kona und starte zum Marathon. Ich ahne schon, bei der Hitze und körperlich schon angeschlagen, wird mein Ziel „unter 11h“ jetzt schwer zu erreichen sein.



Beim Laufen komme ich nur schwer in Gang. Muss jetzt schon Gehpausen einlegen. Oh je das wird was,

denke ich. Immerhin nach 5km läuft es besser. Den kurzen steilen Abschnitt aus dem Ort raus wandere ich, wie meisten anderen auch. Oben angekommen geht's auf der bekannten Straße nun zu Fuß durch die Lavawüste.

Luftfeuchtigkeit und Hitze erreichen jetzt ihren Höhepunkt. Die Hitze wird durch die Lava und den schwarzen Asphalt reflektiert und kocht einen weich. Der flüssig gewordene Asphalt verbindet sich mit den klebrigen Sohlen meine Laufschuhe zu einer nur mit äußerster Willens- u. Kraftanstrengung zu trennende Verbindung. Zumindest in meinem Kopf. Von meinem Ziel unter 11h verabschiede ich mich. Endlich komme ich ins Energy Lab. Eine kleine Forschungsstation für regenerative Energie und



der letzte Wendepunkt. Beim Rauslaufen aus dem Lab bei km 30 treffe ich einen Bekannten. Wettkampfzeit mittlerweile 10:00. Er pusht "aufgehts unter 11:00". Ich winke ab, sehe kaum Chancen es zu schaffen. Trotzdem versuche ich es. Press die letzten Körner raus. Es läuft - vielleicht klappt es doch. Die Sonne steht jetzt schon sehr tief und die Hitze ist erträglich. Daylight finish, Sonnenuntergang 18:08 ist auf jeden Fall drin. Ich laufe Vollgas, ein Stück mit einer SchweizerIN. Sie zieht locker weg. Respekt. Jetzt nur noch die letzte Anhöhe kurz vorm Ort. Jemand ruft mir zu: nur noch 2km. Aber nur noch 8min. Zeit. Die kurze steile Straße geht's jetzt mit wackeligen Beinen runter. Eine kurze Schleife durch Kona und ab auf die Zielgerade. Der legendäre Alii Drive. Rechts und links geschlossenes Publikum. Hände zum Abklatschen strecken sich mir entgegen. Der Sprecher kündigt mich an: „Robert Baust an Engineer from Germany“. Die letzten Meter. Zielkanal. Die Menge feiert. Gogogo, Good job höre ich nur noch verschwommen. Finishline! Aus vorbei, keine Schmerzen mehr. Glück und Freude machen sich breit. „Robert you are an Ironman“ höre ich den Sprecher.

Zielschluss ist nach 17 stunden also 12Uhr nachts. Traditionell versammelt sich die „Familie“ einschließlich der Gesamtsieger an der Ziellinie und nimmt die letzten Finisher mit einer großen Party in Empfang. Mit einem traditionellem Feuertanz und einem, von einer älteren Dame auf hawaiianisch gesungenem

Lied geht ein unvergesslicher Tag zu Ende.



Die Siegerehrung findet am nächsten Tag statt. Geehrt werden nicht nur die Sieger. Geehrt wird Rudy Garcia-Tolsom für seinen Mut es versucht zu haben. Die 5000 freiwilligen Helfer die so einen Wettkampf überhaupt erst möglich machen.

Ganz in amerikanischer Tradition werden die Spendensammler geehrt. Der „Sieger“ hat \$ 66000,- gesammelt, für eine Organisation die sich um todkranke Kinder kümmert.

Selber bin Vater von einem Frühchen, dass mit nur 850g zur Welt kam. Mit viel Glück hat unsere Tochter die gefährliche Zeit unbeschadet überstanden. Jetzt entwickelt sie sich ganz normal und wir haben unsere tägliche Freude an ihr.

Durch Zufall habe ich vom Frühchen-Team gehört. Ein Team, dass bei Ausdauerwettkämpfen startet und so versucht Geld für



Frühchen zu sammeln, die nicht so Glück hatten wie unsere Hannah. Seit dem starte ich fürs Frühchen-Team. An dieser Stelle sei der Firma Güntner ausdrücklich gedankt, die auch das Frühchen-Team unterstützen.



Die Siegerehrung geht weiter. Die Altersklassenathleten werden geehrt. Erst die Jungen dann die Älteren. Als letzte Gruppe werden die

Herren 75-79 Jahre geehrt. Die Menge jubelt. Die Herren kommen auf die Bühne. Standing Ovation. Gespielt wird „Born to be wild“.



Aloha

Robert Baust

PS Für die, die es noch wissen wollen 11h 01min war meine Zeit und Platz 779 von knapp 1800

