

Hawaii 2022 – oder: wie ich doch ankam

Ouvertüre

Kailua-Kona. Big Island. Hawaii. Da sind wir, meine Familie und ich, also nun. Angekommen am Ort der triathletischen Verheißung. Eigentlich kaum zu glauben, dass wir, dass ich hier sein darf. Zehn Jahre nach meinem ersten Start kommt mir das meiste doch noch sehr bekannt vor. Geflasht bin ich trotzdem. Wie kann man es auch nicht sein?! Ungezählte Menschen träumen davon, hier, bei der Mutter aller Rennen, wenigstens einmal starten zu können. Und ich darf diesen ultimativen Preis, dieses Privileg nun schon zum zweiten Mal genießen. Zugegeben, die Vorbereitung allein hätte anders verlaufen dürfen. Das Ticket-2-Kona bereits im August 2021 in Vichy gelöst, plagte mich seit Ende Mai dieses Jahrs eine unerbittliche Verletzung im Bereich des rechten Knies die den klangvollen Namen pes-anserinus trägt. So schön, so hässlich. Schwimmen? Sehr gerne! Radfahren? Na klar! Laufen? Nicht wirklich. Meine Trainingskilometer in letztgenannter Disziplin summierten sich seit der Eskalation während des Stadttriathlons in Erding (bei Laufkilometer 8,5 schoss mir dort derart abartig der Blitz ins Knie, dass ich danach eine Amputation befürchtete) auf schwindelerregende 180 en totale; ganz zu schweigen von der „Intensität“ oder den so dringend benötigten „Umfängen“, was beides, vollkommen klar, nicht machbar war. Eine saubere Grundlage sieht anders aus, aber was will man machen. Letztlich obsiegten die Resilienz und die Zuversicht, es überhaupt doch noch an diesen Ort und in ein paar Tagen auch an die Startlinie geschafft zu haben.

Ich bin hier. Ich schwimme im kristallklaren Wasser mit bunten Fischen und großen Schildkröten um die Wette; ich hänge nach dem Workout an der Planke des Coffeeboats, welches in der Bucht treibt, zische dabei einen Espresso; die Sonne geht über dem Vulkangebirge auf und scheint mir wärmend ins Gesicht. Ich schaue in den blauen, wolkenlosen Himmel. Tiefe Gefühle durchdringen mich... Dankbarkeit, Freude, Glück. Das Salz in meinen Augen kommt nicht nur vom Wasser. Ich bin hier.

Schwimmen – feuchtfrohlicher Auftakt

Raceday. Der Pazifik wirft an diesem Morgen nur leichte Wellen. Beim Rennen der Damen (plus ein paar Männer-AKs) zwei Tage zuvor sah das schon heftiger aus. Zum Start ordne ich mich weit außen links ein. Sollen es ruhig ein paar Meter mehr sein, die ich so, auf dem Weg zu den Bojen und somit zur Ideallinie, absolvieren darf. Ich bin mir meiner relativen Schwimmstärke bewusst und weiß meine Position zu behaupten, als nach kurzem Startgetöse das bekannte Geprügel beginnt. Schlimm, aber nicht so schlimm wie auf der „Innenbahn“ 100m rechts von mir (die Schwimmstrecke verläuft gegen den Uhrzeigersinn ca. 1,8km raus in den Pazifik, dann rechts um zwei Boote herum und endlich wieder ca. 1,8km zurück Richtung Pier, der Wechselzone). Schnell komme ich in den Rhythmus. Platsch-platsch, 3er-Atmung, Beinschlag, alles gut. Ich merke, wie ich mehr Leute einsammle als das ich selbst überholt werde. Das ist oft ein gutes Zeichen. Letztlich aber auch egal, denn ich mache mein eigenes Rennen. Und dazu schwimme ich eben lieber „allein“ und nehme Umwege, um penetrante Mitschwimmer die beständig auf Körperkontakt aus sind herum, in Kauf. Leider rutscht mir kurz vor der Wende beim ersten Boot die Schwimmkappe vom Schädel. Fast. Denn durch einen kurzen Lagenwechsel bekomme ich sie zurechtgerückt, werde aber auch prompt von sieben, oder waren es acht, Hintermännern überschwommen. Drecksäcke. Mit ein bisschen Verärgerung (am meisten über mich selbst ob des schlechten Ankleidens) im Bauch und genügend Kraftreserven in den Armen geht's nach der Umrundung der Boote gen Start-Ziel-Punkt. Die Wellen sind ok, manchmal sieht man wo man hinschwimmt, oft auch nicht. Ich bleibe wieder weiter links und

schwimme erst gen Ende dicht zu den Bojen hin, fühle aber auch, dass meine Zeit nicht so langsam sein kann. Die Piermauer ist erreicht, ich erhöhe nochmal kurz die Schlagzahl und dann rasch, rasch, raus dem Wasser: erst Aufstehen, dann Gleichgewicht finden, danach die kleine Treppe empor. Eine ganz kurze Freshwater-Abduschung später bin ich schon fast im Umkleidezelt.

Wechsel der Erste

Durchlaufen, hinten sind die guten, weil freien Plätze! Die meisten bleiben gleich vorne stehen, was jedoch Nonsens ist denn so stolpern sie fast ineinander. Den erstbesten Stuhl nehme aber auch ich nicht, denn da hat sich „gelbes Wasser“ drauf gesammelt. So viel Zeit ist dann doch. In meiner Wechsel-Wunder-Tüte ist erstmal, bis auf einen Riegel, nicht viel drin (alles andere ist schon am Rad). Rein kommt dafür aber das Schwimmzeug und los geht's: einmal um fast alle Räder rumlaufen, Helm auf und zu, sein eigenes (wichtig!) Rad schnappen, raus aus dem Wirrwarr und Abfahrt.

Rad – Kette rechts

In den Radschuhen steckend geht es auf eine kurze Schleife durch Kona. Schon da fallen mir viele gestrandete Athleten auf. Panne? Pech? Unvermögen? So oder so, sehr bitter, denn eigentlich fängt das Ding doch jetzt erst so richtig an. Sie tun mir leid und ich wünsche ihnen, dass sie ihr jeweiliges Problemchen noch gelöst bekommen. Derweil manövriere ich mich selbst an dem einen oder anderen Schlagloch vorbei. Oben, auf dem Queen-K-Highway angekommen, wird's besser. Die Reifen schmatzen satt auf dem Asphalt, die Hochprofilfelgen surren derbe und die Akustik der Schaltvorgänge wird von den Carbonrahmen fein goutiert. Herrlich, was für ein Fest. Alle sind frisch, alle sind motiviert. Die Überbiker lassen es von Anfang an krachen, beeindruckend welche Kraftentfaltung manch einer in seine Kurbel rein dreht. Ich lasse es zunächst etwas ruhiger angehen. Bis zum Wendepunkt (auf das kurze Intermezzo zu Beginn in der Stadt folgt eine In-and-Out-Strecke mit einem einfachen Verlauf Richtung Nord, immer recht nah entlang der Küstenlinie) sind es ca. 90km. Es geht rauf, es geht runter, eigentlich nie so ganz flach; der Wind spielt eine elementare Rolle. Die Pros haben oft Rückenwind, auch nach dem Wendepunkt, dann hat nämlich der Wind bereits das erste Mal gedreht. Für die später startenden Agegrouper ist genau das Gegenteil der Fall. Ein wichtiges Detail, wenn man etwaige Radsplits beurteilt.

Heute hält sich der Mumuku (so nennt man diese Winde) zurück. Nur selten verlasse ich die Aeroposition und verharre in bester Zeitfahrhaltung. Hier weiß ich noch genau, dass ich bei meiner ersten Teilnahme ein schlechtes Setup, weil zu hohe Felgen, eingespannt hatte. Bei ca. Kilometer 70 kommt mir die Spitze des Feldes entgegen: den ersten erkenne ich nicht (es ist der spätere Zweitplatzierte Laidlow), dann kommen die Norweger, dann Kienle. Für mich aber geht's in den Anstieg rein und rauf nach Hawi, welches gleichzeitig eben genau den Wendepunkt markiert. Um oben anzukommen, muss man zunächst 16 Meilen stetig bergan pedalieren. Nichts allzu Schlimmes, aber eben doch aufwärts. Hier, auf dieser Seite der Insel, ist es etwas kühler als im südlicheren Kona. Die folgende Abfahrt (selbe Strecke wieder runter) gefällt, ist absolut nicht technisch und poliert den Schnitt wieder nach oben. Ansonsten bin ich eigentlich nur am essen und trinken, gefühlt ständig. Muss ja auch, am Ende des Tages werden 12.000 verbrauchte Kalorien zu Buche stehen.

Auf dem Rückweg weiß ich tatsächlich zu Glänzen. Die Temperaturen machen mir ohnehin nichts aus, ich liebe es, ein „zu warm“ gibt es für mich nicht! Aber jetzt komme ich, für die letzten 60km, so richtig in den flow. Mein Rad segelt förmlich über den Parcours, mein Körper schüttet Endorphin Ende nie aus. Fliege ich? Wohl nicht ganz, aber der eine oder andere, der mich Stunden zuvor

überholte, kommt nun zurück. Eine kurze Zeitlang befinde ich mich in einer Art Paarzeitfahren, als ich mit einem anderen Deutschen in regelkonformen Abstand weitere Teilnehmer auffahre. Irgendwann ist auch er nicht mehr da. Weiter, immer weiter. In völliger Ekstase beginne ich tatsächlich krumme Rechenspiele und schiele auf eine potenzielle Endzeit. Absoluter Blödsinn, denn dann fällt mit „(p)es“ wieder ein... Da! Der Flughafen. Dann bereits erste Ausläufer der Stadt und schließlich der Rechtsknick auf dem Highway, welcher uns von eben dort weggleitet, kurz noch durch ein Gewerbegebiet führt und dann doch wieder hinunter zum Pier, dem Ausgangspunkt, bringt.

Wechsel der Zweite

Jetzt, am frühen Nachmittag, ist es schon etwas wärmer als noch am Morgen. Das Gefühl wird noch stärker, wenn der Fahrtwind vom Radfahren fehlt. Das Bike wird entsprechend am selben Platz eingestellt, an dem wir es auch entnommen haben – und zwar von einem selbst. Wieder um alle anderen Räder rumgelaufen, den zweiten Beutel mit den Laufsachen gegriffen, wieder ins Umkleidezelt. Ich breite meine Utensilien vor mir aus, während ich laut „Sunscreen please“ rufe. Daraufhin werde ich am Nacken einbalsamiert, was genau die erwünschte Reaktion gewesen ist. Wichtig an dieser Stelle ist die Bandage für mein rechtes Knie, welche ich über dieses stülpe. Mittlerweile habe ich mich bereits so sehr daran gewöhnt, dass ich sie kaum mehr spüre oder zumindest nicht als unangenehm empfinde; ohne sie loszulaufen, käme mir gar nicht in den Sinn. Ein kleines mit Eiswasser getränktes Handtuch stecke ich im Vorbeigehen noch ein, welches mir gereicht wird, als ich aus dem Schatten des Zelts in das Licht der Sonne trete. Erstmal easy loslatschen.

Laufen – was vom Tage übrigblieb

Was wird mich erwarten? Diese Frage beschäftigt mich schon seit Wochen. Wieder so ein obszönes Jogging-Geh-Mischmasch wie in Alpe d’Huez? Ready or not: er rückt näher, der Augenblick der schonungslosen Offenbarung. Obschon bereits auf der Strecke, den unteren Teil der Palani Road hinauf, bin ich noch nicht „losgelaufen“, sondern sortiere mich noch. Dabei habe ich alles. Check. Das Rennen lief bisher monströs gut. Und jetzt laufen? Kurz zögere ich nochmals, dann tue ich es doch. (..) Mmh, fühlt sich ok an, aber nicht vertraut. Es fällt mir schwer, tatsächlich in einen Laufschrift zu fallen. Ein kurzer Blick auf die Uhr gibt preis, was ich bereits erahne: beinahe 7min/km Schnitt. Pfff, denke ich, na das kann ja was werden. Das erste mal erreiche ich die Hot Corner, eine T-Kreuzung bei Kilometer eins; rechts geht es ins Ziel, ich aber muss erstmal links abbiegen und komme somit später noch zweimal hier vorbei (die Laufstrecke verläuft grob zunächst für ca. 6km auf dem Alii Drive, der Straße direkt am Wasser und quasi Epizentrum des Orts, zum ersten Wendepunkt und wieder auf selber Strecke zurück, anschließend wieder oben zum Queen-K-Highway, wie beim Radfahren, und dort für 10km raus, dann Abstecher und runter zum Natural Energy Lab mit zweitem Wendepunkt und dann wieder zurück nach Kona). Allmählich wird’s runder, natürlicher. Schneller zu werden mute ich mir nicht wirklich zu, dafür gehe ich aber in einen Dialog mit meinem Knie: las mich das Ding hier bitte durchstehen, bleib heil! Ich bekomme die Antwort, in dem mir erlaubt wird eine nicht unerhebliche Weile noch flüssiger laufen zu dürfen. Klar, an den leichten Anstiegen nehme ich etwas raus, aber es passt, ich bin happy. Bald schon werde ich meiner Familie begegnen, die am Turnaround auf mich wartet. Wir erkennen uns schon von weitem. Und praktischerweise ist da auch eine Pippibox die ich aus Gründen kurz aufsuche. Beim Wiederanlaufen ruft mein Sohn: „drei, zwei, eins, los“ und alle Umstehenden mich eingeschlossen lachen. Es tat gut, vertraute Gesichter zu sehen und ein paar Worte zu wechseln. Dies beflügelt mich erneut und ich nehme meinen Mut zusammen und schiele zur Uhr: 7km in 40 Minuten. Wow, das hätte ich nicht erwartet! Wenn das so weitergeht

und ich stetig schneller werde... kurz ist es wieder da, das innere Wettkampfschwein, welches mit Zeiten gefüttert werden will. Kurz und doch lang genug, dass der Dialog mit dem Knie wiedereinsetzt: Junge, wem willst du hier genau was beweisen? Mach langsam – oder ich bin raus. Tatsächlich spüre ich kurz danach wieder dieses ekelhafte Zwickeln, welches mich umgehend in meinen 6-Minuten-Trott zurück zwingt. Ich lasse sie alle an mir vorbeiziehen und fasse nun den Entschluss für das Minimalziel, wenigstens komplett durchzulaufen und keine Gehpausen einzulegen. Die Hot Corner ist wieder da und ich sehe die etwas langsameren Pros ins Ziel abbiegen; die Sieger sind hier längst durch. Für mich geht's also nun nach rechts, wodurch mir die Sonne direkt so sehr im Nacken steht, dass man meint, hier würde jemand mit einer Heizung nachhelfen. Hilft nix, Hualalai Road, rein da, Kuakini Highway links, ran da, Palani Road rechts, rauf da. Bis zu diesem Punkt stehen die Zuschauerinnen und Zuschauer dicht an dicht an der Strecke, Tour de France Feeling per pedes. Oben angekommen, erneut am Queen-K-Highway, wartet Hannes Blaschke, besser bekannt unter Hannes Hawaii Tours, und seine Crew. Sie feuern alle Beteiligten an und gehen steil, machen ordentlich Krawall. Ich nähere mich und hebe meine Hände an die Ohren, tue gerade so, als könne ich sie nicht hören. Daraufhin folgt das nächste Lärm-Level. Ich muss sehr lachen und laufe auch durch dieses Spalier. Was dann kommt, ist Stille.

Vor mir schlängelt sich ein breites Asphaltband gen Horizont, links ist der blaue Ozean, über dem die Sonne strahlt, rechts das dunkle Vulkangebirge des Hualalai. Der Anblick ist wahrhaft majestätisch und mir wird einmal mehr klar, dass diese Marathonstrecke zu den herausforderndsten, aber auch zu den schönsten der Welt gehört. Zu hören sind jetzt nur noch tappsende Füße. An den Verpflegungsstationen staut es sich ordentlich, teilweise sind manche Produkte akut aus. Ich persönlich halte nicht, sondern verpflege mich während der Bewegung, immerhin das klappt. Allein, ich nehme was ich zu fassen bekomme. Wasser, Iso, Cola, Red Bull? Gerne, und zwar reichlich. Nun kommen mir auch die ersten schnellen Agegrouper entgegen. Ungeachtet der versetzten Startzeiten (der Schwimmstart am Morgen erfolgte nach Einteilung der Altersklassen und in sogenannten Wellen) sind das bei dem einen oder anderen bestimmt fette 20km Vorsprung auf mich: Respekt! Nach einer gefühlten Ewigkeit kommt die Abzweigung zum Energy Lab, d.h. weg vom Highway, runter Richtung Wasser und zum letzten Wendepunkt des Tages. Hier unten ist's höllisch heiß. Einmal werde ich Zeuge, wie ein Vordermann sein Getränk versehentlich auf den Boden verschüttet, wie das halt so passiert, ich ein paar Augenblicke später dieselbe Stelle passiere: und die Flüssigkeit bereits nahezu verdampft ist. Ich bin sicher, würde man ein Ei auf der Straße aufschlagen, es würde gerinnen. An der Seite sieht man hie und da Athleten im spärlich gesäten Schatten kauern, die, offensichtlich völlig erschöpft, versuchen wieder zu Kräften zu kommen. Auf dem Weg raus aus dem Energy Lab quäle ich mich erneut auf den Highway hoch. Zeit für den langgezogenen Schlusspurt von neun Kilometer Länge. Eigentlich kann ich nur noch an den Zielbogen denken, doch ich bleibe bei mir und den selbstaufgelegten Schwur, nicht zu gehen. Wie lange denn noch? Eine Stunde? Na gut. Das Daylight-Finish ist gesichert, und das ist für mich an diesem Tag so viel wert wie der Weltmeistertitel. Als die Stadtgrenze von Kona erreicht ist bin ich erleichtert. Mit wackligen Beinen und gebotener Vorsicht rolle ich ein letztes Mal die Palani Road abwärts, zurück zur Hot Corner. Diesmal laufe auch ich rechts weg, klatsche Frau und Kind ab, die mir dort zujubeln, passiere den alten Banyan Tree und erreiche den nicht-roten Teppich mit der Finishline am Ende. Geschafft.

Epilog

Erkenntnis eins: dieses Event ist und bleibt die Krönung unseres Sports. Was in Kona geboten wird, ist abnormal und würde locker für drei Veranstaltungen reichen. Abgesehen davon, dass die Athletinnen und Athleten (ok, es sind eher die Männer) sich hier täglich am Alii Drive oder auf dem Queen-K Highway einen einschenken, ist in der Raceweek viel, vielleicht zu viel geboten. Jedenfalls so viel,

dass man gar nicht alles mitnehmen kann, selbst wenn man es versuchen wollte. Neben dem eigenen, wohl dosierten Training (hier ist vor allem das Schwimmen im Pazifik zu nennen) gibt's Nationenparade, Ausstellung, Unterhosenlauf, Mythoslauf, einen Trainings-Schwimm-Wettkampf, organisierte Radausfahrten, Konzerte, Meet-and-Greet mit den Pros (wer's mag), gemeinsame Abendessen und weiß der Teufel was alles noch. Die Übersicht geht schnell flöten und man fühlt sich ständig latent gehetzt. Leider ist es aber auch sehr geil. Wenn man, so wie ich, als weißer privilegierter Europäer über das nötige Budget an Geld und Zeit verfügt, kommt dieser Ort dem Paradies sehr nahe. Die warme Luft, die einen schon beim Aussteigen vom Flugzeug umhüllt, der spezielle Geruch, die Flora und Fauna... unvergessen das Schnorcheln mit den freilebenden Delfinen. Erlebnisse, die man sein Leben lang nicht vergisst.

Erkenntnis zwei: ein Marathon ohne Training macht definitiv keinen Spaß. Das will ich nie wieder erleben, ehrlich.

Erkenntnis drei: alles in allem, muss ich nochmal wiederkommen. Wann das sein wird, ist schwer zu prognostizieren. Ein Quantum Glück ist, bei aller erforderlichen Planbarkeit, eben auch immer dabei. Und das ist gut so! Ich wünsche der Insel und seinen Menschen in der Zwischenzeit das Beste, dass sich die Ökonomie nach der Pandemie erholt, ihnen die Rezession nicht noch weiter weh tut – und dass der Mauna Loa noch lange, lange schlafen möge. Mahalo

Sebastian Stahlkopf

