

Ironman World Championship Hawaii 2023 – ein langjähriger Traum geht in Erfüllung

Unerwartet habe ich am Ironman Thun am 9. Juli 2023 als Drittplatzierte in meiner Alterskategorie einer der beiden Startplätze für die Ironman Weltmeisterschaft Hawaii vom 14. Oktober 2023 ergattert (meinen Dank gilt der Erstplatzierten, die aus welchen Gründen auch immer auf einen Startplatz verzichtet hat). Damit ging ein langjähriger Traum von mir in Erfüllung – Hawaii ich komme! Dieses Jahr war speziell, da es das erste Mal eine reine Frauen-WM sein würde. Die Männer fochten ihre Titelkämpfe bereits im September in Nizza aus.

Am 4. Oktober startete die Reise Richtung Hawaii, damit standen rund 9 Tage für die Akklimatisierung zur Verfügung. Markus begleitete und unterstützte mich bei diesem Abenteuer. Danke Markus fürs Mitkommen und deine Betreuung! Für das Wohl unserer Katzen sorgten meine Schwägerin Sandra mit ihren Töchtern Anja und Sarina. Ihnen gilt ebenfalls ein grosses Merci. Dadurch konnten wir das Hawaii-Abenteuer beruhigt in Angriff nehmen.

Wir haben unsere Reise über Eitzinger Sports gebucht und hatten damit ein Sorglos-Paket. Wir wurden vom Flughafen Kona abgeholt und konnten unser kleines Appartement rund 3 km südlich vom Stadtzentrum von Kailua-Kona beziehen. Die Tage bis zum Wettkampf vergingen relativ schnell mit diversen Trainings und Streckenbesichtigungen, sei es beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Einmal machte ich beim Schwimmen einen Halt beim Coffee Boat und genoss mit vielen anderen einen Espresso im Meer. Daneben blieb aber auch Zeit, am Strand zu liegen, zu faulenzern und über die endlose Weite des Pazifiks zu staunen.

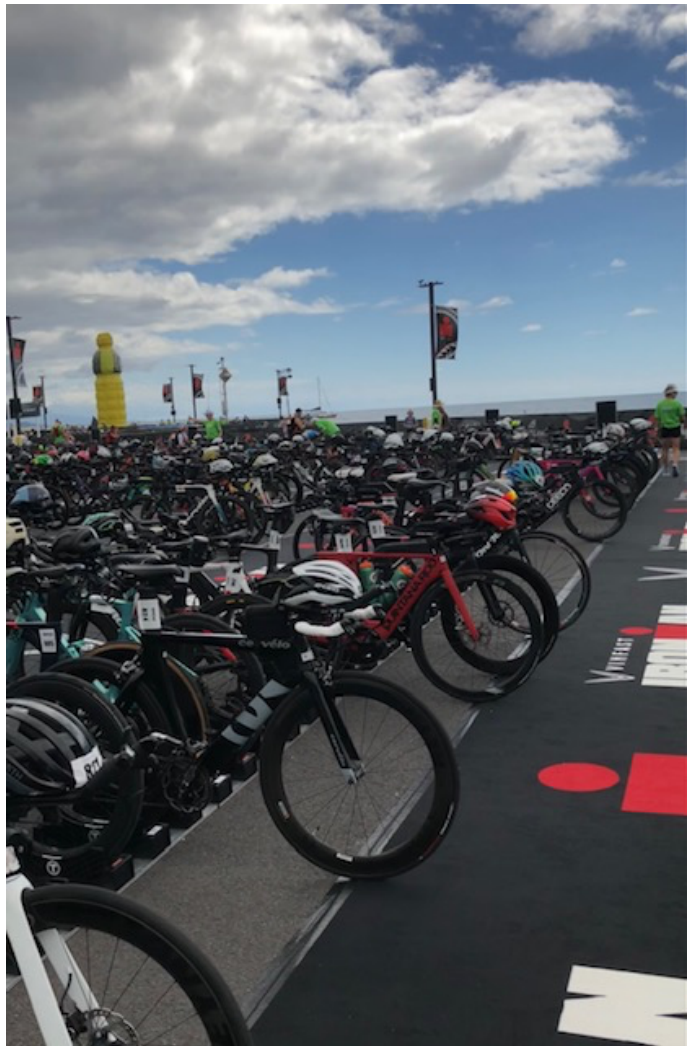
Praktisch überall sah man andere Athletinnen am Trainieren. Die Vorfreude aber auch die Anspannung steigerte sich vor dem Rennen von Tag zu Tag. Vier Tage vor dem Wettkampf war die Ironman-Infrastruktur aufgebaut. Es gab diverse Shops und die Athletinnen konnten sich registrieren, d.h. ihre Startunterlagen abholen. Am Dienstagnachmittag fand die Parade of Nations statt. Alle teilnehmenden Nationen marschierten mit ihrer Fahne eine kurze Strecke dem Ali'i Drive entlang. Es war sehr eindrücklich, durfte ich doch die Schweizer Fahne tragen – was für eine Ehre.



Am Freitagnachmittag konnte ich dann das Rad und die Wechselbeutel fürs Rad und Laufen einchecken. Es war eindrücklich, all die Räder zu sehen.

Ich prägte mir den relativ langen Weg ein, den ich am Renntag vom Wechselzelt zum Rad und dann wieder zurücklaufen musste, und sah mir die Bojen der Schwimmstrecke an, die nun alle im Meer zu sehen waren. Die letzte schien unendlich weit weg zu sein.

Zurück im Appartement gab's ein reichhaltiges Spaghetti-Znacht und früh Nachtruhe. Erstaunlicherweise konnte ich recht gut schlafen. Und dann war es endlich soweit: Race Day!



Um 3.30 Uhr war Tagwacht. Nach einem Toastbrot/Honig Frühstück ging's Richtung Start ins Zentrum von Kailua-Kona. Nachdem ich die Wechselzone fertig eingerichtet hatte, machte ich mich auf zum Schwimmstart. Es wurde in mehreren Gruppen nach Alterskategorie (5 Jahrgänge pro Gruppe) gestartet. Die Profi-Frauen starteten um 6.25 Uhr, gefolgt von den Alterskategorien-Gruppen. Diese starteten jeweils in Abständen von 5 bis 10 Minuten.



Wir mussten im Wasser bis zu einer imaginären Linie schwimmen und da auf den Start warten. Um 6.50 Uhr war es für mich soweit, der Startschuss ertönte und es ging los!

Meine Age Group (55 – 59 Jahre alt) war ziemlich gross, aber die Rangeleien im Wasser hielten sich in Grenzen und ich konnte gut schwimmen. Ich überholte sogar einige vor mir gestarteten Athletinnen, wurde aber auch überholt von nach mir gestarteten Schwimmerinnen. Das Wasser war angenehm warm und es hatte zum Glück keine grossen Wellen. Nach 1:21:21 hatte ich die 3.8 km geschafft. Nach dem Ausstieg aus dem Wasser konnte ich mich in der Wechselzone mit kaltem Wasser abduschen, den Wechselbeutel schnappen und mich fürs Radfahren parat machen. Mit den Laufschuhen durch die Wechselzone bis zum Rad zu laufen, war ziemlich mühsam, aber dann ging's los mit der zweiten Disziplin.



Das Wetter war sonnig und ziemlich heiss, dafür hatte es keinen starken Wind mit Böen von vorne oder der Seite. Es rollte gut auf dem relativ geraden und leicht welligen Highway Richtung Norden. Bis km 85 konnte ich einen Schnitt von rund 30 km/h fahren, dann begann der Aufstieg nach Hawi von rund 10 km und ich wurde deutlich langsamer. Nach dem U-Turn in Hawi ging's den gleichen Weg zurück und erstmal ziemlich lange mehrheitlich bergab. Ich hatte etwas Mühe mit der Verpflegung und konnte auf dem Rückweg nicht mehr so Druck auf die Pedale geben. Es wurde immer härter und auch die anderen Athletinnen hatten mit der Hitze zu kämpfen (rund 35 Grad, ohne Schatten). Wie sollte das noch gehen mit dem abschliessenden Marathon?

Zum Glück ging es mir wieder besser, nachdem ich meine Verpflegung etwas angepasst hatte. Rund 40 km vor Kona konnte ich wieder mehr Druck auf die Pedale geben und der zweite Wechsel nach 180 km auf dem Rad kam immer näher.



Zurück in Kona wurden wir Athletinnen von vielen Zuschauern angefeuert und es herrschte eine tolle Stimmung. Nach 6:22:51 auf dem Rad war ich wieder in der Wechselzone angelangt. Das Laufen nach dem langen Radfahren und in den Radschuhen fühlte sich ziemlich holprig an. Wieder hiess es, den Wechselbeutel schnappen und sich fürs Laufen parat machen.

Der Wechsel zum Laufen selber ging dann erstaunlich gut und ich konnte ein zügiges Tempo anschlagen. Bei den Verpflegungsposten bin ich jeweils marschiert. Dies mit dem Ziel, mich gut



zu verpflegen und mich mit Wasser und Eis zu kühlen. Rasch war ich wieder so nass wie nach dem Schwimmen. Im Natural Energy Lab, dem heissesten Abschnitt rund 12 km nördlich von Kona zwischen km 23 und 30, war es zum Glück

gar nicht mehr so heiss, da die Sonne um 17.30 Uhr bereits am Untergehen war. Einige Stunden früher war es dort sicher sehr heiss - es hat auch Vorteile, wenn man nicht gar so schnell ist Foto Laufen.

Es wurde immer dunkler und für gewisse Abschnitte auf dem Highway zurück nach Kona brauchte ich sogar die Taschenlampe. Dafür war es nicht mehr so heiss und langsam aber sicher kam das Zielgelände näher. Die näherkommenden Lichter und der sich steigernde Geräuschpegel der Zuschauer beflügelten mich auf dem letzten Streckenabschnitt. Ich konnte, wie erhofft, den ganzen Marathon durchlaufen, auch wenn am Schluss nicht mehr ganz so schnelle wie am Anfang. Auf der letzten Meile hörte ich bereits die Speakerin. Noch um zwei Ecken und ich war auf dem Ali'i Drive auf den letzten Metern. Was für eine Stimmung hier, einfach unbeschreiblich.

Markus stand kurz vor dem Ziel und überreichte mir die mitgebrachte Schweizer Fahne. Ich konnte damit - und mit einem Lächeln - ins Ziel laufen, nach 4:37:01 für den Marathon. Unglaublich, ich hatte es geschafft, war Finisherin der Ironman WM Hawaii! Mit einer Totalzeit (inkl. Wechsel) von 12:35:10, was Platz 57 von 223 Klassierten (gestartet waren 229) in meiner Alterskategorie bedeutete. Somit konnte ich meine erhofften Zeiten im Schwimmen, Radfahren und Laufen realisieren, was mich mit grosser Zufriedenheit erfüllt. Die vielen strukturierten Trainingsstunden und mein Durchhaltewille haben sich ausbezahlt. Danke an dieser Stelle meinem Coach Matthias Klotz, der mich bestens auf den Wettkampf vorbereitet hat.



Nach dem Zieleinlauf war ich ziemlich KO und brauchte einige Zeit, um mich einigermaßen zu erholen. Essen und Trinken mochte ich nicht recht und ich trug immer noch meine nassen Sachen (Umkleidemöglichkeiten mit Duschen gab es keine). Deshalb ging ich auf die Suche nach Markus und zog mir in einem Hotel-WC trockene Sachen an. Danach holte ich das Rad und die Wechselbeutel aus der Wechselzone und unser Eitzinger-Taxi brachte uns zurück ins Apartment, wo wir noch eine Kleinigkeit gegessen haben. Und damit war ein langer, anstrengender aber unvergesslicher Tag zu Ende und ich habe meinen langjährigen Traum realisieren können.



20.10.2023, Sonja Ziehli, Lobsigen