

HAWAII, 21. oktober 2006

nizza

nachdem ich in nizza miraculöserweise meine ak gewonnen und mich so für hawaii qualifiziert hatte, stand ich vor einem grossen problem: eigentlich wollte ich doch gar nie nach hawaii! und nun das! nach der mehr oder minder subtilen aber im endeffekt erfolgreichen gehirnwäsche via sms und persönlicher telefongespräche gewisser freunde nahm ich dann die herausforderung doch an...

prolog

mein trainer verordnete mir nach nizza "extensive erholung", und seine pläne wurden, wie immer, höchst diszipliniert eingehalten: dolce far niente, die lauen abende mit freunden bei gutem essen und trinken geniessen, wenig trainieren, zeit zum noch mehr futtern haben... (was, um alles in der welt, macht man mit plötzlich sooo viel freizeit??),

dann aber hiess es wieder: ran an die buletten, bzw ans training, wollte ich nicht meine ganze seit frühjahr hart erarbeitete form verlieren! zuerst aber galt es, die form wieder zu finden und die paar kilos, die ich mir seit nizza genussreich angefuttert hatte, wieder zu verlieren! (zur info: ersteres gelang so einigermassen, zweiteres gar nich...)

dies waren die grössten schwierigkeiten im herbst: die tage wurden merklich kühler, es dunkelte früher ein, die trainingskollegen gingen bereits in den (velo)winterschlaf... macht eben doch mehr spass, wenn man zusammen durch die gegend kurven kann! so ab und zu stundenlang allein ausfahren macht mir ja schon spass, aber jetzt schien es chronisch zu werden! zum glück begleitete thomy mich, wann immer er konnte! dazu kam, dass mein körper gegen saison-ende eigentlich auch seine erholung forderte, ich sie ihm aber nicht gewährte. was solls, ab ende oktober kriegt er sie dann!

mitte oktober flogen wir nach hawaii; vom erdbeben, das am sonntag morgen die inseln erschütterte, bekamen wir im anflug auf dieselben nichts mit. was wir allerdings gleich merkten: es war etwa 20 grad wärmer als in der schweiz und die luftfeuchtigkeit war enorm hoch!

die woche vor dem wettkampf bestand aus: sich meteorologisch akklimatisieren, jetlag einigermassen überwinden (zeitverschiebung 12 stunden), lockerem training auf dem velo, zu fuss, und im wasser; registrierung, wettkampfbesprechung, pastaparty, material einchecken; rumlaufen, lädelen, prominente ausmachen. übrigens: die organisation der amis ist absolut perfekt, schon die ganze woche! die scheinen über einen unbegrenzten fundus an freiwilligen helfern zu haben! das ist sagenhaft!

das meer flösste mir höchsten respekt ein, bin ich doch nicht gerade die geborene wasserratte! zudem: wo war denn das glasklare wasser und die tollen fischli, die man angeblich beim schwimmen sehen soll?? und überhaupt, was sollen denn all die wellen? das erste schwimmtraining ging noch einigermassen, wenn's so ist am samstag, kann ich es überleben; beim zweiten schwimmtraining war ich mir dessen nicht mehr so sicher! das velofahren ging; die paar kilometer, die ich machte, waren nicht gerade spannend, aber der fahrtwind kühlte ein bisschen den körper ab! und das laufen... mann-o-mann, diese hitze und feuchtigkeit! wenn das am samstag auch so ist, wird's massenhaft einsätze der sanität geben! es war brutal!

für ausflüge auf big island blieb nicht gerade viel zeit. (zudem machte uns das erdbeben auch noch striche durch die rechnung - thomy konnte nicht nachttauchen gehen, wir

konnten nicht in der lauschigen bucht kayaken gehen.) wir gingen allerdings jeden tag an einen der vielen strände zum schnorcheln und um ein bisschen auszuruhen. das hatte ich nötig, denn wie immer war ich mega-nervös und für nichts zu gebrauchen (wie hält das der thomy nur aus?? – o-ton von thomy: „das frog i mi au!“)! das wetter war sehr gut, immer noch heiss und sehr feucht, aber im gegensatz zur letzten woche, wo es offenbar viel regnete, schien diese woche (fast) immer die sonne. nur das meer wollte sich nicht beruhigen...

wettkampftag



morgens um 5 gings zum body-painting (nicht DAS body-painting! sondern startnummern auf arme drucken!). danach wurde man von jungen, hübschen mädchen in handschuhen mit sonnenmilch zugepappt (leider interessierte das zu dem zeitpunkt niemanden! die netten, hübschen mädchen meine ich, nicht die sonnenmilch). dann hiess es warten... wir taten dies zusammen mit zdenek, und einige meter neben uns lag herr mauch und meditierte - oder schlief er? zdenek drückte bananen und riegel in sich hinein (wäh!), während ich, wie üblich, vor einer stunde nur grad

ein drittel biberli reinwürgen konnte! thomy durfte dann mauch-dem-bauch (von uns weiblichen basilethen mangels fehlendem desselben bewundernd genannt) noch den reissverschluss seines schwimmanzuges zumachen - wenn thomy jetzt seine hände an meinem badkleid abwischt, ob mir das wohl helfen täte?

warten.... (dabei könnte man doch noch im bett liegen und so schön schlafen)...

schwimmen

um 7uhr war dann unser start (pro's starteten um 06.45); endlich ging's los! wie immer, war ich gaaanz weit hinten eingestanden (und sollte fuer den rest des schwimmens mehr oder weniger dort bleiben). die strecke führte 1.9 km raus, rechtwinklig ca 100 meter aufs offene meer hinaus, dann wieder 1.9 km rein. das "raus" ging relativ gut, fühlte mich im warmen wasser gut, konnte die bojen gut sehen (vielleicht war ich da auch noch mehr in der masse und konnte denen einfach folgen); ganz anders sah es dann auf dem rückweg aus! wo,



verglemmt, waren denn jetzt plötzlich all die orangen bojen? vor lauter wellen konnte man sie nur ab und zu sehen. leider auch diejenigen, die auf dem hinweg positioniert waren, so schwamm ich frisch-fröhlich wieder auf die gegenbahn. sehr spät hat's dann ein paddler gesehen und mich auf den richtigen weg gewiesen. wir damen hatten orange badekappen an, und in den wellen war für mich alles, was orange war, ein zielpunkt. mann, bin ich im zigzag geschwommen! muss mindestens einen km mehr gemacht haben als die anderen! hab komplett die orientierung verloren! nach 2 stunden hatte ich dann wieder trübes und braunes wasser um die schwimmbrille - ich hatte das schwimmen hinter mir! wenigstens ist es mir nicht übel geworden und ich musste keine fische füttern! das glückliche grinsen auf dem foto spiegelt wohl meine gefühle wider!

velo

nach dem gemütlichen um- bzw anziehen für's velofahren musste man zuerst meilenweit die wechselzone umlaufen. ich hatte immer noch katrin thürig's empfehlung in den ohren: am



anfang ja nicht zu schnell los fahren, das rennen wird erst richtig hart auf den letzten 60 km, kräfte dafür sparen! sie muss es ja nun wirklich wissen! also bin ich gemütlich losgeradelt. zudem hatten mir ja alle daheim-gebliebenen geraten, ich solle den wettkampf auf jeden fall geniessen - das geht ja nun wirklich nicht, wenn man wie gestochen fährt und nur den asphalt sieht, gell? des dahintuckerns ein bisschen müde (die langeweile wird beim langsamfahren ja auch nicht weniger), hab ich mir dann gesagt: he mädel, is'n wettkampf, muesch scho e bitzeli meh gas gäh! wir hatten glück, vom wind war noch nicht allzu viel zu spüren, zudem war der himmel mehrheitlich bedeckt, das heisst, es war nicht allzu heiss. zwischen km 40 und 45 regnete es sogar, war eine willkommene abkühlung (das pfffsch, pfffsch in den schuhen fand ich zwar nicht so toll); bei km 60 kam mir eine horde töffs und ein heli entgegen - der norman war schon auf dem rückweg! was so eine viertelstunde früheres starten alles ausmachen kann! nach

hawi hoch hatten wir dann wunderprächtigsten gegenwind, der es allerdings nach der wendestrecke als rückenwind wieder ein bisschen gutmachte! dann realisierte ich, dass ich noch lange 80 km zurück habe! he nu denn, kopf runter und strampeln...

wart ihr schon einmal bei einem hüpnosisör? ich auch nicht, aber was mir passierte, dürfte in etwa dasselbe sein! stellt euch folgendes vor: schwarze strasse unten, schwarze lava links, schwarze lava rechts, und schöne 36 grad warm; kopf runter, weil schultern und nacken schmerzen; gelbes ventilkäppchen, dass sich sehr regelmässig dreht... und dreht.... und dreht.... ich bin dann ‚erwacht‘, als ich bereits über dem pannenstreifen in den schotter neben der strasse gekommen bin! zum glück hat's mich nicht verräbblet! mit dem gegenwind hatten wir immer noch glück, er war nicht gar so arg wie in anderen jahren. am schluss konnte ich dann noch richtig gut gas geben (karin's tip war also so falsch gar nicht gewesen!), und ich schaffte es noch unter 7 stunden in die wechselzone. übrigens, die rolling hills hatten es in sich: nirgends wirklich steile stücke, aber am schluss kamen doch erstaunliche 1070 höhenmeter zusammen! ...und die rolling stones, die beim erdbeben auf die strassen gekullert waren, waren (fast) alle zum wettkampftag hin weggeräumt!

laufen

wieder ging's um die ganze wechselzone, bis man zu seinem beutel mit den laufsachen kam. ich nahm mir wiederum genügend zeit (mit der umrundung der wechselzone etwas über 10 minuten – persönlicher rekord!), bevor ich auf die laufstrecke ging (das muss schon sein, schliesslich heisse ich nicht badmann oder so, und ich soll es doch geniessen!). zuerst ging's

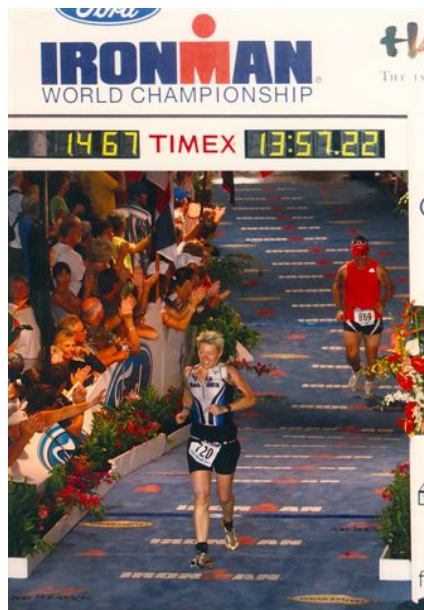


durch das städtchen dem strand entlang zum ersten wendepunkt, dann wieder zurück ins städtchen, dann die palani road rauf, king kamehameha drive raus richtung flughafen, und wieder zurück ins städtchen. auf der ersten schlaufe hatte ich (meinem gefühl nach) noch ein flottes tempo drauf, ich freute mich, dass ich diesmal vielleicht doch noch eine zeit um die 4.15 für den marathon schaffen könnte! aber auf der stinklangweiligen strasse zum energy lap, inmitten der lavafelder, ist mir das flotte tempo abhanden gekommen, und in der dunkelheit war es dann auch nicht mehr auffindbar! um 6 uhr abends ist es bereits zappenduster; ich finde, das nacht-laufen hat etwas gnädiges an sich, aber 10 km schnurstracks-geradeaus, immer auf und ab, waren auch nicht gerade motivierend (und dann das ganze nochmals retour). und die abzweigung zum energy lap wollte und

wollte nicht kommen! mittlerweile liefen wir im dunkeln, und ich meine wirklich dunkel! da kommt man auch in eine art trance! leider meldete sich dann wieder mein magen bei ca km 30, oh je, jetzt geht das wieder los! laufen, bis der magen sich wieder beruhigt hat, dann wieder ein bisschen joggen, dann laufen, dann joggen... die letzten paar km konnte ich dann wieder durch seggen, der letzte abstieg wieder in das städtchen rein tat in den beinen höllisch weh, aber was solls, bald sind wir zuhause! unbegreiflich, der tag ging trotz allem schnell vorbei! das schwimmen heute morgen ist ewigkeiten entfernt! war das wirklich heute?

was jetzt kommt, kennt ihr alle: das durchlaufen der menschenmenge in der zielgeraden und durch das ziel!

endlich weiss man, wieso man das ganze auf sich nimmt!



griessli,
patrizia