

## Ich habe den Ironman Hawaii gefinisht

Nachdem ich mich beim Ironman Lanzarote dafür qualifiziert hatte, stand am 06. Oktober 2022 mein sportlicher Höhepunkt an, die Ironman Weltmeisterschaft in Kona auf Hawaii. Dieses Jahr fanden zwei Weltmeisterschaftsrennen auf Hawaii statt, das der Damen am Donnerstag, aufgefüllt mit einigen männlichen Altersklassen Athleten und einem reinen Männerrennen am Samstag.

Meine Altersklasse, Männer 65 bis 69 Jahre, startete mit den Damen am Donnerstag. Schon früh um 4.00 Uhr stand ich auf, zog meinen Triathlon Zweiteiler an und nahm ein kleines Frühstück mit etwas Toast, Marmelade und einer Tasse Kaffee zu mir. Am Tag zuvor habe ich schon mein Triathlonrad eingecheckt und meinen Rad- und Laufbeutel aufgehängt.



Um 5.00 Uhr wurde ich von meinem Reiseveranstalter, Hannes Hawaii Tours, spezialisiert auf Triathlonreisen an der Appartementanlage abgeholt und bis kurz vor den Schwimmstart am berühmten Dig Me Beach gefahren. Dort startete ich nach den Frauen um 7.25 Uhr Ortszeit bei guten Bedingungen, denn der Wellengang des Pazifiks war an diesem Tag moderat. Die Bojen waren eng gesetzt, sodass ich mich diesmal nicht verschwimmen würde. Wir schwammen erst 1.900 Meter am Strand entlang Richtung Süden und umrundeten zwei Jachten. Danach ging es wieder zurück zum Dig Me Beach, den ich nach 3,86 Kilometer in 1:37:24 Stunden erreichte. Durch die Wechselzone vom Schwimmen auf das Rad, wurde ich von vielen freundlichen Helferinnen und Helfern geleitet. Dann rauf auf das Rad und ab auf die 180,6 Kilometer lange Radstrecke. Es ging erst etwa fünf Kilometer durch den Ort Kona und dann 90 Kilometer auf den Highway bis zu dem unscheinbaren Ort Hawi, wo sich die 180 Grad Wende befand. Danach wieder zurück nach Kona.

Die Radstrecke hatte knapp 1.400 Höhenmeter. Es ging bei 30 Grad Außentemperatur und etwa 80 Prozent Luftfeuchtigkeit bis auf zwei Richtungswechsel immer geradeaus hoch nach Hawi. Der gefürchtete Gegenwind war gering und mit meinen Erfahrungen des Ironman Lanzarote nicht vergleichbar. Links und rechts meist nur Lavafelder und kaum Zuschauer, die einen anfeuerten. So hatte ich genügend Zeit, mich mit meinem Krampf im linken Oberschenkel zu beschäftigen, der mich wie aus heiterem Himmel nach bereits 110 Kilometer auf dem Rad ereilte. Da half nur ruhig bleiben und den Schmerz durchstehen. Ab Kilometer 150 war er plötzlich wie weggeblasen. Vermutlich lag es an den Dextro Energy Tabletten, die ich in meiner Aeroflasche aufgelöst, zu mir nahm. Schon früh griff ich an den, alle 25 Kilometer errichteten Verpflegungsstellen, nach Gels und Cola, da mir das vom Veranstalter angebotene Isogetränk nicht schmeckte. Sich richtig und ausreichend zu verpflegen, ist bei einem solch langen Wettkampf überlebenswichtig. Nach 6:58:36 Stunden stieg ich vom Rad und wechselte zum Marathon. Ich war froh, keinen großen Raddefekt

erlitten zu haben. Nur einmal rutschte mir beim Schalten die Kette von kleinen Blatt, was mich aber nur wenige Minuten Zeit kostete.

Die ersten 11 Kilometer der 42,195 Kilometer langen Laufstrecke verliefen auf dem Ali´drive, auf dem die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer von unzähligen Zuschauerinnen und Zuschauern angefeuert wurden. Nach jeweils 2,5 Kilometer gab es eine Verpflegungsstelle. Auch dort verpflegte ich mich regelmäßig mit Gels und Cola. Dies führte dazu, dass ich ab Kilometer 15 an jeder Verpflegungsstelle eine Dixi Toilette zum Wasserlassen aufsuchen musste, das mich wieder etwas Zeit kostete. Dies beunruhigte mich aber nicht weiter, da ich, um in die Ergebnisliste als Finisher zu kommen, 17 Stunden Zeit hatte und dafür, zu diesem Zeitpunkt, gut im Rennen lag.

Nach für mich unterhaltsamen ersten 11 Kilometern bogen wir auf den Highway ab, auf dem es wieder einsamer wurde. Hier waren keine Zuschauerinnen und Zuschauer zugelassen. Etwas Abwechslung brachten nur die Helferinnen und Helfer an den Verpflegungsstationen, die mit ihrer Begeisterung jede und jeden motivierten, weiterzulaufen.

Mittlerweile war die Sonne untergegangen und ich kam nach 25 Kilometer an das berühmte Energy Lab, das ich aus den Jahren zuvor, in denen ich die Ironman Weltmeisterschaft am Fernseher verfolgt habe, kannte. Das Energy Lab ist eine Forschungsstation für alternative Energien auf Hawaii.

Hatte man diesen Punkt erreicht, ging es nach einer 180 Grad Wende fast nur noch leicht abwärts, zurück nach Kona und ins Ziel. Das gab mir zusätzliche Energie und so konnte ich den Marathon bis ins Ziel durchlaufen.

Auf der etwa einen Kilometer langen Zielgerade konnte ich dann endlich meinen Gefühlen freie Bahn lassen. Nach 14:16:25 Stunden hatte ich das Ziel der Ironman Weltmeisterschaft erreicht. Mein jahrelanger Traum wurde wahr, als die Sprecherin rief: „Thomas Selter, 67 Jahre old, from Schorndorf, You are an Ironman“.

Ich danke meinem Trainer, Daniel Unger, Weltmeister 2007 auf der Kurzdistanz, der mir über 11 Monate die Trainingspläne schrieb, meinem Triathlonverein, dem TSV Neustadt, dessen Schwimmtrainer mir wertvolle Schwimm Tipps gab und nicht zuletzt dem Lauftreff Winterbach, der aus einem Nichtsportler einen Läufer formte.