

## Ironman Switzerland 2009

Die ganze Vorbereitung zum Ironman Switzerland 2009 begann ziemlich genau ein Jahr vor dem Wettkampf – mit der Anmeldung und dem Bezahlen des Startgeldes von 625 Franken. Der Vorteil der (gezwungenermassen) frühen Anmeldung: Du hast dein Hauptziel für die nächste Saison bereits definiert und kannst dich gezielt vorbereiten.

Weil der Winter ziemlich velounfreundlich war, holte ich das verpasste Training mit Velowochen in Spanien nach. Bis zum Ironman sammelte ich 7'000 Velo-Kilometer, 1'350 Lauf-Kilometer, total 100'000 Höhenmeter und ein paar Schwimm-Meter. Ich hatte auf jeden Fall keine Ausrede wegen mangelndem Training. Ich reduzierte das Training erst in der Woche vor dem Wettkampf und am Samstag führte ich die westaustralische Carbo-Loading Methode durch. (Das hat sich bereits beim Powerman Zofingen 2008 bewährt.)

Endlich war der Wettkampftag da. Ich stand um 4:40 Uhr auf und ass als erstes viel Fertigmüesli und trank eine grosse Ovo (mit total 1l entfetteter Milch). Nach den weiteren Vorbereitungen begab ich mich zum Schwimmstart.

Vor dem Schwimmen hatte ich am meisten Respekt, weil 2'200 gleichzeitig starten. Ich reihte mich am Rande des Männerfeldes ein, gleich neben den Frauen, weil ich damit rechnete, dass die Frauen etwas rücksichtsvoller sind. Der Start und das Schwimmen überhaupt waren dann etwas angenehmer als erwartet. Ich erwischte nur zwei Schläge auf die Brille, dabei lief Wasser rein. Auf der ersten Hälfte sah ich deshalb nicht viel und schwamm einfach den andern hinterher. Bei der Zwischenstation auf der Saffa-Insel konnte ich die Brille richten und sah auf der zweiten Hälfte wesentlich mehr. Alles in allem ging es recht gut, mit ein paar Umwegen. Als ich aus dem Wasser kam zeigte meine Uhr 1:16. Meine angestrebte Zeit von 1:10 hatte ich verpasst, aber was soll's, ich hatte das Schwimmen überlebt! Ohne Schäden! Mein Zwischenrang war 1248. gesamt und 1124. bei den Männern.



Auf dem Velo gab ich von Beginn weg Dampf, ohne jedoch zu übertreiben. Zu Beginn war ich hauptsächlich damit beschäftigt, ganze Horden von Velofahrern zu überholen. Weil es manchmal so richtige Trauben gab, die die ganze Strassenseite brauchten, wick ich auf die andere Strassenseite aus (nicht über eine Sicherheitssondern über gestrichelte Linien!). Ein übereifriger Schiedsrichter verwarnete mich, das nächste Mal gebe es eine Karte. Als ich fragte warum, war die Antwort: „Aus Sicherheitsgründen dürfen die Triathleten nur auf der rechten Strassenhälfte fahren!“ Das steht in keinem Reglement, das hab ich noch nie gehört und ich habe die Verkehrsregeln eingehalten! Was also sollte das? Ich schrieb ein E-Mail an die Organisation und erhielt vom Renndirektor folgende Antwort: „Wir haben den Schiedsrichtern eingetrichtert, dass alle immer rechts fahren. Auch am Briefing haben wir das mehrmals gesagt. Sicherheitslinien sind absolut tabu. Die hast du ja auch nicht überfahren. **Ansonsten haben alle trotzdem jederzeit auf der rechten Strassenseite zu bleiben, solange die Strasse nicht vollständig gesperrt ist.** Es hat Autos unterwegs“. Konkret würde das bedeuten, dass ich grössere Gruppen gar nie überholen könnte, denn diese fahren zu dritt oder viert nebeneinander und brauchen die ganze rechte Strassenhälfte. Das kann ja nicht die Idee eines Wettkampfes sein, dass man gar

nicht überholen kann. Es ist sicher auch nicht im Interesse des Organisations. Und ich habe keinen einzigen Schiedsrichter gesehen, der eine solche Gruppe gesprengt hätte, sie liessen dies Gruppen einfach gewähren. Auf jeden Fall hat diese Aktion meinen Elan fürs erste gebremst. Manchmal konnte ich deswegen eine grössere Gruppe für ein paar Minuten nicht überholen (denn das Motorrad fuhr längere Zeit hinter mir her).

Mich kann so schnell nichts aus dem Konzept bringen. Es geht darum, dass man sich auf solche Situationen einstellt. Ich habe mir einfach gesagt: „Ich kann im Moment nicht überholen, dafür kann ich mich verpflegen und etwas ausruhen.“ Ich fand meinen Rhythmus nach dieser Phase schnell wieder und überholte weiter fleissig Athlet um Athlet (oder besser Gruppe um Gruppe). Bevor die 1. Runde fertig ist, fährt man an der Wechselzone vorbei und macht eine Schlaufe nach Kilchberg, über den berühmten Hartbreak-Hill. Die Stimmung dort war einfach fantastisch, es bildete sich so ein Menschenkanal wie man das bei der Tour de France sieht (z.B. auf die Alp d'Huez). Die Leute schrien und liessen die Räschen knattern, es war eine Freude und totale Motivationspritze.



Nach der ersten Runde war ich bereits auf Position 309, ich hatte also 939 Teilnehmer überholt! Im Flachstück nach Rapperswil spürte ich bereits den Rücken und mir war nicht mehr so wohl auf dem Velo. Das war die erste kleine Krise. Ich musste deshalb ab und zu die Position am Lenker wechseln und auch in den Wiegetritt wechseln. Ich war froh, als es wieder hügeliger wurde. Auf der zweiten Runde traf ich natürlich nicht mehr annähernd so viele Athleten. Diese fuhren aber fast nur noch in Gruppen zu 10-40 Personen. Und mit Gruppe meine ich nicht 10 Meter Abstand, sondern vielleicht 1 oder 2 Meter. Ich sagte mir einfach „scheiss drauf“ und überholte die Gruppen so schnell, dass gar nie jemand in Versuchung kam, mir zu folgen. Nach dieser Runde fand ich mich an Position 136 wieder, ich hatte nochmals 173 Teilnehmer überholt (d.h. ich überholte ganze 1'112 Leute auf dem Velo!).

Auf der ganzen Radstrecke hielt ich mich akribisch an meinen Verpflegungsplan. Ich nahm 1.75dl Powerbar Performance von Beginn weg mit (weil ich Powerade nicht kenne und nicht so traue). Abwechselnd trank ich ein Bidon Powerbar und ein Bidon Wasser, das ich bei den Verpflegungsposten nahm. Zusätzliche Kohlenhydrate nahm ich in Form von 3 Tuben Liquid Energy Plus von Sponser (Tube à 70g) zu mir.

Der Wechsel zum Laufen gelingt mir eigentlich immer ohne Probleme, d.h. ich finde schnell meinen Rhythmus und ich habe keine muskulären Probleme. Trotzdem merkte ich schnell, dass meine Beine nicht mehr so gut waren. Ich hatte auf dem Velo wohl ein wenig überzockt – einerseits wollte ich wegen meiner nicht berauschenden Schwimmleistung Zeit gutmachen und andererseits wollte ich eine möglichst gute Velozeit erreichen. Ich lief zu Beginn mit ca. 4:20 pro Kilometer. Schon nach einer Runde merkte ich, dass ich langsamer wurde. Auf der zweiten Runde hatte ich dann die 2. kleine Krise an diesem Ironman. Meine Beine wollten nicht so, wie ich das gerne gehabt hätte, und ich sah noch kein Ende in Sicht. Aufgeben war natürlich nie ein Thema, solche Gedanken verdrängte ich schnell aus meinem Kopf. Die zweite Runde absolvierte ich mit ca. 4:40 pro Kilometer. Von der dritten Runde an war ich die Motivation wieder da. Ich wurde aber trotzdem langsamer und erreichte einen Schnitt, der meinem lockeren-Dauerlauf-Tempo entsprach (5 Minuten pro Kilometer). Von locker konnte aber keine Rede sein. Auf der vierten Runde schlich ich gerade noch mit 5:25 pro Kilometer

über die Strecke. Ich hatte auf der ganzen Laufstrecke keinen Einbruch, wurde aber konstant langsamer. Und ich musste ziemlich beissen, es war sehr hart.

Ich verpflegte mich vorwiegend mit einem Gemisch aus Cola, Wasser und Salz, das ich entweder von meinen Helfern bekam oder an Verpflegungsposten deponieren liess. Zusätzlich schnappte ich mir an allen Posten einen Becher Powerade oder Wasser. Ich trank also sehr viel während dem Lauf. Mein Verpflegungskonzept ging auf, energiemässig hatte ich nie Probleme. Meine nur mittelmässige Laufzeit führe ich auf zwei Faktoren zurück: Ich gab etwas zu viel Gas auf dem Velo und im Laufen hatte ich zum Zeitpunkt des Ironman einige Defizite – ich hatte den Schwerpunkt meines Trainings in diesem Jahr aufs Velo gelegt.

Eine super Motivation während dem Lauf waren meine Helfer und diverse Zuschauer, die mich immer wieder anfeuerten. Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle! Der Zieleinlauf war dann fantastisch und die Erlösung im Ziel gross. Mit einer Endzeit von 9:29:50 erreichte ich genau das, was ich für den „Normalfall“ erwartet hatte – ich prognostizierte eine Zeit von 9:30, hoffte insgeheim, ein wenig schneller zu sein ;-)

Im Athletes Garden-Zelt gab es dann ein feines Buffet mit diversen Getränken und Leckereien. Auf jeden Fall stellte ich mir die Dinge lecker vor... denn ich konnte nix essen (obwohl ich einen recht unproblematischen Magen habe). Ein paar wenige schlugen sich die Bäuche voll, wie machen die das nur? Ich konnte wenigstens ein Erdinger alkoholfrei trinken, das war auch nicht schlecht. Ich liess mir dort meine Urkunde ausdrucken und war doch sehr erfreut über meinen 5. Kategorienrang (110. Gesamtrang).

Fazit: Der Ironman ist wohl genau so wenig mein Wettkampf wie dies ein Stadtmarathon ist. Die Laufstrecke ist einfach zu flach und hat zu viel Teer. Und auf der Velostrecke wird viel zu viel Windschatten gefahren (siehe auch Kapitel „Ironman?“). Ich habe gelitten wie selten bei einem Wettkampf. Trotzdem hat es Spass gemacht. Die Hawaii-Qualifikation habe ich erreicht, ich habe den Slot jedoch nicht genommen (siehe Kapitel „Ironman Hawaii?“).



### Ein wenig Zahlenspielerei:

Schwimmen 1. Runde (1.8km) Zeit 36:09, Gesamtrang 1179, Kat.rang 159

Schwimmen 2. Runde (2km) Zeit 40:43, Gesamtrang 1076, Kat.rang 144

**Schwimmen (3.8km) Zeit 1:16:53, Gesamtrang 1124, Kat.rang 153**

Wechsel Schwimmen-Velo 2:08

Velo 1. Runde (90km) Zeit 2:19:13, Gesamtrang 10 Zwischenrang 296, Kat.rang 1, Zwischenrang 20

Velo 2. Runde (90km) Zeit 2:25:43, Gesamtrang 24, Kat.rang 1

**Velo (180km) Zeit 4:44:57, Gesamtrang 10 Zwischenrang 134, Kat.rang 1 Zwischenrang 8**

Wechsel Schwimmen-Velo 1:48

Laufen 1. Runde (10.225km) Zeit 44:24 Gesamtrang 90 Zwischenrang 112, Kat.rang 6 Zwischenrang 7

Laufen 2. Runde (10.625km) Zeit 49:04 Gesamtrang 115 Zwischenrang 97, Kat.rang 7 Zwischenrang 4

Laufen 3. Runde (10.625km) Zeit 53:09 Gesamtrang 179 Zwischenrang 97, Kat.rang 16 Zwischenrang 3

Laufen 4. Runde (10.725km) Zeit 57:23 Gesamtrang 271, Kat.rang 27

**Laufen (42.2km) Zeit 3:24:02, Gesamtrang 150, Kat.rang 11**

**Total Zeit 9:29:50, Gesamtrang 110, Kat.rang 5**

- Auf dem Velo erreichte ich eine Top-10 Zeit!
- Nur mit Velo und Laufen wäre ich in der Kategorie locker auf den 2. Rang gekommen (hätte, wäre,... schwimmen gehört natürlich dazu, will einfach heissen, dass ich eigentlich ein Duathlet bin).
- In der Endabrechnung hat mich nur einer geschlagen, der im Schwimmen langsamer war als ich.
- Nur ein Teilnehmer, der älter ist als ich (Jahrgang 1963), ist vor mir klassiert. 3 Teilnehmer mit gleichem Jahrgang sind vor mir klassiert. Alle andern vor mir Klassierten sind jünger.

## Ironman?

Was gibt es für Gründe, an einem Ironman teilzunehmen oder eben nicht? Es handelt sich bei den Pros und Contras z.T. um Fakten, z.T. um meine persönliche Meinung. Ich habe dabei nicht an bestimmte Personen gedacht, es sind eher allgemeine Aussagen und Feststellungen. (Wenn sich jemand betroffen fühlt, hat das wohl einen Grund...).

Pros:

- Ironman ist die standardisierte Langdistanz im Triathlon
- Jeder kennt den Ironman (auch die meisten Nichtsportler)
- Man kann sich für die Weltmeisterschaft in Hawaii qualifizieren
- Massenveranstaltung, d.h. geeignet sowohl für Spitzenathleten als auch für reine Hobby-Sportler
- Gute Organisation, Qualitätskontrolle
- Es gibt ausserhalb der Ironmans nicht sehr viele Langdistanz-Triathlons (in der Schweiz zwei: Inferno Triathlon und Bodensee Tri Challenge)

Pros speziell für Zürich:

- Schöne, attraktive Strecke
- Super Stimmung, besonders am Heartbreak Hill und auf der Laufstrecke
- Ich kenne viele Teilnehmer und Zuschauer
- Perfekte Organisation, alles klappte wie am Schnürchen

Contras:

- Du musst dich ein Jahr vorher anmelden, um einen Startplatz zu bekommen
- Du musst ein Jahr vorher bereits das ganze Startgeld einzahlen, in Zürich waren das 625 Franken. Sie haben bereits wieder aufgeschlagen, es kostet neu 650 Franken (ziemlich inflationär...).
- Du zahlst mehr als an jeder andern vergleichbaren Veranstaltung, bekommst aber nicht mehr fürs Geld
- Massenveranstaltung, zu viele Teilnehmer, zu populär
- Die ganze Veranstaltung zieht sich über vier Tage hinweg: Briefing am Freitag, Check-In am Samstag, Wettkampf am Sonntag, Siegerehrung und Slotverteilung Hawaii am Montag.
- Alle starten zur selben Zeit zum Schwimmen (in Zürich 2'200 Teilnehmer), das gibt ein grosses Gedränge
- Flache Strecke (gilt z.T. nicht fürs Velo, aber eigentlich immer für die Laufstrecke)
- Laufstrecke grösstenteils auf Teer
- Einige rücksichtslose Teilnehmer (Bsp. Schläge im Schwimmen)
- Viele skrupellose Teilnehmer (Bsp. Windschattenfahren auf dem Velo)
- Z.T. Tierische Zustände (mir ist mehr als einmal zu Ohren gekommen, dass gewisse Athleten ihre Blase leeren, während sie ganz normal Velo fahren – also nicht etwa gekonnt wie Veloprofis)
- Es ist ähnlich wie bei der olympischen Distanz, dass ein guter Schwimmer und Läufer im Vor- und ein guter Velofahrer im Nachteil ist

Bei mir als schlechtem Schwimmer und gutem Velofahrer sieht das wie folgt aus: Ich steige irgendwo in oder hinter der Mitte des Feldes aus dem Wasser. Auf dem Velo muss oder will ich viel Boden gutmachen und überhole massenweise Athleten. Ich überhole auch ganze Gruppen. Ich bekomme gar nie Gelegenheit, in einer Gruppe mitzufahren, weil mir diese Gruppen zu langsam fahren (die gleich starken Velofahrer befinden sich alle weiter vorne im Rennen). Wenn ich Pech habe, hängt sich eine Gruppe an meinen

Arsch. Am Ende der Velostrecke bin ich zwar recht weit vorne. Aber dann werde ich wieder von einigen Teilnehmern überholt, die sich im Velo in einer Gruppe ausgeruht und deswegen noch relativ frische Beine haben.

Meine Gedanken zum Windschattenfahren:

In Zürich wurde extrem viel Windschatten gefahren. Je länger der Wettkampf dauerte, desto mehr bildeten sich Velogruppen, Gruppen mit 10-50 Teilnehmern. Dies sah fast aus wie bei einem Velorennen, d.h. es bildeten sich richtige Trauben mit mehreren Fahrern nebeneinander und mit Abständen zwischen den Fahrern, die viel zu klein waren. Als ehrlicher Athlet versuche ich möglichst, eine gute Leistung zu zeigen und alles aus mir herauszuholen. Die meisten Athleten jedoch versuchen, möglichst einen guten Rang zu erreichen. Der kleine aber feine Unterschied: Diesen Leuten ist jedes Mittel dazu recht. Wenn sie vor Windschattenfahren nicht zurückschrecken, schrecken sie auch vor andern Massnahmen nicht zurück. Diese sind, wie bereits erwähnt, z.B. rücksichtsloses Schwimmen oder pissen auf dem Velo. Und es gibt noch weitere Massnahmen, die man anwenden könnte. Wie wäre es z.B. mit ein wenig Doping? Das verschafft einem neben dem Windschattenfahren wohl die grössten Vorteile. Oder man könnte z.B. ein paar Gegner ausschalten, indem man an deren Velos ein wenig herumfummelt? Es gibt noch viele Möglichkeiten... Diese Athleten sollten sich ein Beispiel am Gigathlon oder Inferno Triathlon nehmen, wo nicht mit Ellbogen um jeden Rang gekämpft wird, sondern wo die Leistung der andern Teilnehmer respektiert wird und jeder dem andern ein gutes Abschneiden gönnt.

Dass dies kein Hirngespinnst von mir ist, belegen folgende drei Aussagen/Berichte:

- Einem Sportkollegen und Top-Triathleten, der am Strassenrand zuschaute, hat es abgelöscht ob dieses Gruppenfahrens.
- Zitat von einer deutschen Triathlon-Website:  
„Hinter den schnellsten Männern entwickelte sich ein rasantes Amateur-Rennen, bei dem einige ambitionierte Athleten auf der Jagd nach dem Hawaii-Ticket allerdings vergaßen, das Ironman-Wettbewerb ohne Drafting durchgeführt werden sollten. Die zahlreichen Wettkampfrichter sahen sich bereits im vorderen Feld mit Gruppen bis zu 50 Akteuren gegenüber. Mit demonstrativem Desinteresse begegneten vor allem viele der schnelleren der 2222 an den Start gegangenen Sportlern den Pfiffen und Ermahnungen der Schiedsrichter. Die geforderten zehn Metern Abstand zum Vordermann muteten manches Mal eher wie eine Zehn ohne Null an.“
- Zitat vom deutschen Magazin „Triathlon“:  
„Gute Laufzeiten sind beim 13. Züricher Ironman unter den 2.222 Teilnehmern an der Tagesordnung, und das hat zumindest im Feld der Altersklassen auch seinen Grund. Es ist kein Geheimnis, dass ambitionierte Athleten die No-Drafting Regeln nach eigenem Gusto auslegen. Zürich gehört zwar nicht zu den leichten Rollerstrecken, aber die Sportler sind auch hier fleissig am Hinterrad des Vordermanns im Einsatz, um vom Sog zu profitieren. Schiedsrichterpfiffe werden ignoriert, ganze Pulks zu stoppen trauen sich die Referees nicht, und so scheppern weitgehend ungestraft Gruppen Rad an Rad über den Kurs. Zehn Meter Abstand fordert die Regel, die zum Papiertiger wird. Das grosse Ziel Hawaii sorgt für herausragende Leistungen im Agegrouper-Bereich, die teils aber leider unter der Rubrik Wettbewerbsverzerrung zu verbuchen sind“.

Das steht so im offiziellen Bericht von Europas grösstem Triathlonmagazin. Jeder kann es lesen. Dem Organisator ist das offensichtlich völlig egal. Eine mögliche Erklärung dazu liefert folgende Aussage eines andern Sportkollegen:

„Ja, das mit dem Windschattenfahren... es ist schon ein Witz. Man sollte mal ein paar Videokameras aufstellen und dann gleich alle disqualifizieren. Aber es ist wie immer – auch mit Doping – ein Business: Auch die Windschattenfahrer bezahlen Startgeld und was will da der Veranstalter ‚unnötig‘ Geld für Kontrollen ausgeben? Zudem will er ja so viele Anmeldungen wie möglich und dann wird es auf der Strasse eng und ‚man kann ja oft fast nicht anders‘. Aber wohl kein Veranstalter würde die Teilnehmerzahlen begrenzen, damit das Rennen fairer wird.“

Fazit:

Es gibt für mich verschiedene Möglichkeiten wie ich auf diese unbefriedigende Situation im Ironman reagieren kann. Ich könnte mich der Mehrheit anpassen. Das will ich aber nicht (Kampf im Wasser und urinieren auf dem Velo) oder ich kann und will es nicht (Windschattenfahren). Ich könnte mich dafür einsetzen, dass die

Regeln besser eingehalten werden. Das ist aber ein Kampf gegen Windmühlen und schlussendlich mache ich mich damit nur lächerlich und unbeliebt. Ich komme zum Schluss: Ironman-Veranstaltungen sind nicht geeignet für Leute, die einen fairen Wettkampf erwarten und sich an die Regeln halten. Sie sind auch nicht geeignet für die Kombination schlechter Schwimmer – guter Velofahrer. Da ich mich beiden Gruppen zurechne, ist der Ironman also kein Wettkampf für mich. In Zukunft werde ich solche Veranstaltungen vermeiden. Ich werde Langdistanzwettkämpfe aussuchen, wo weniger Leute teilnehmen und/oder wo das Windschattenfahren nur eine untergeordnete Rolle spielt. Zum Beispiel: Inferno Triathlon, Powerman Zofingen, Embrunman in Frankreich oder Norseman Xtreme in Norwegen.

## Ironman Hawaii?

Ich brech jetzt mal eine Lanze und sage: Als Triathlet musst du nicht nach Hawaii, es gibt andere, begehrenswertere Ziele. Ich weiss, ich mache mich damit nicht beliebt bei der Triathlon-Gemeinschaft. Es ist einfach meine Meinung und soll zum Denken anregen.

Ich musste mich vor dem Wettkampf mehrmals rechtfertigen, warum ich im Falle einer Qualifikation nicht nach Hawaii gehe. Dasselbe nach dem Wettkampf, warum ich die Qualifikation nicht angenommen habe. Jetzt mal ehrlich, Leute: Was soll an Hawaii so toll sein? Was soll am Ironman in Hawaii so toll sein? Und warum muss ich mich dafür rechtfertigen? Warum rechtfertigt sich niemand dafür, dass er nach Hawaii geht? Hier meine 16 Gründe gegen eine Reise nach Hawaii:

- Als Ferienort gehört Hawaii zu den Destinationen, die ziemlich zuletzt auf meiner Wunschliste stehen (oder besser: Hawaii kommt darauf gar nicht vor). Die Insel ist nicht schöner als andere, die viel näher liegen.
- Die Reise ist sehr lang, du wirst sehr müde nach Hause kommen. Am besten nimmst du nachher noch eine Woche Ferien.
- Die ganze Reise ist teuer, du musst mit 8'000-12'000 Franken rechnen (Quelle: NZZ am Sonntag). Damit könntest du dir ein schönes Top-Velo kaufen.
- Du wirst am Wettkampf mehr leiden als an einem sonstigen Ironman, weil die klimatischen Bedingungen härter sind. Du bezahlst also sehr viel für sehr viele Schmerzen. (Ich könnte dir einen harten Trainingsplan zusammenstellen, wo du für viel weniger Geld noch mehr leidest ;-)
- Ok, hier ist die Geburtsstunde des Langdistanz-Triathlons und der erste Ironman wurde hier ausgetragen. Spürt man dies irgendwie? Nein, man spürt das nicht. Das einzige ist das WISSEN, dass eben der Ironman hier entstanden ist. Käme es irgendeinem (Marathon)Läufer in den Sinn, die Originalstrecke des Marathons in Griechenland abzulaufen? Nein, kommt es nicht. Und es kommt auch niemandem in den Sinn, dort einen Wettkampf durchzuführen.
- Der Pioniergeist des Triathlon-Beginns ist ganz sicher verschwunden. Wenn du die Luft der Anfänge schnuppern willst, dann musst du wohl zu einer andern Zeit nach Hawaii gehen und deinen Ironman alleine oder mit ein paar Kollegen durchführen.
- Es handelt sich um einen SEHR kommerziellen Anlass. Ich kann mich des Eindruckes nicht erwehren, dass es hauptsächlich ums Geld geht.
- Wenn du nach Hawaii willst, musst du an einem offiziellen Ironman teilnehmen. Du musst beim ganzen Zirkus also 2x teilnehmen und 2x das hohe Startgeld zahlen.
- Ich bin kein Moslem, der im Leben einmal nach Mekka gehen muss. Der Sport ist für viele Triathleten zu einer Art Ersatzreligion geworden. Mit Regeln und ungeschriebenen Gesetzen, wie z.B. „Als Triathlet musst du einmal im Leben in Hawaii starten“. Soll ich nach Hawaii, weil dies das Ziel für die meisten Triathleten ist? Andere Wettkämpfe sind in meinen Augen viel begehrenswerter. (Ich schwimme nicht gerne im Strom und bevorzuge es, selber zu denken und meine Regeln selber aufzustellen.)
- Es gibt viel schönere (Bsp. Inferno Triathlon) und viel stimmungsvollere (Bsp. Quelle Challenge Roth) Wettkämpfe.
- Ok, es sind nirgends auch nur annähernd so viele (Triathlon)Weltklasseathleten vertreten. Habe ich was davon? Ich kann sagen, ich sei mit all diesen Athleten im selben Rennen gestartet. Aber wie gesagt, ich bin kein Sammler und muss diese Leute nicht in Natura sehen.
- Du musst im Meer ohne Neopren schwimmen. Für mich als schlechten Schwimmer ist das klar ein Nachteil. Du musst gegen das Salzwasser, die Wellen, das Absaufen und aggressive Tiere (andere Schwimmer, Haie usw.) kämpfen.

- Die Windschattenregel wird auf dem Velo rigoros durchgesetzt. Das tönt im ersten Moment als Vorteil, besonders für mich. Ich komme aber in der hinteren Hälfte aus dem Wasser. Es wird eine lange Kette von Velofahrer vor mir haben, mit je den geforderten 7m Abstand. Vielleicht muss ich sogar warten, um mich in der Kette einzureihen (ähnlich wie beim Jungfrau Marathon über die Moräne). Danach bin ich immer wieder (und am Anfang wohl längere Zeit) auf der linken Seite am überholen. Da ich aber nur 20 Sekunden pro Athlet zum Überholen habe, kann ich nicht meinen Rhythmus fahren. Ich muss viel schneller fahren, und das ist nicht gut, das geht später irgendwann ins Auge. Zudem riskiere ich Zeitstrafen, wenn ich die 20 Sekunden nicht einhalten kann, weil z.B. auch andere überholen.
- Ich würde irgendwo „unter ferner liefen“ ins Ziel kommen. Wenn jemand in seiner Kategorie gewinnt, kann er zu Recht sagen, er sei Weltmeister. Aber waren wirklich die Besten der Welt am Start? Bei der Elite kann man das klar bejahen. In den Alterskategorien hingegen gibt es starke Athleten, die an keinem Ironman teilnehmen oder solche, die die Quali holen, sich die Teilnahme aber nicht leisten können oder wollen.
- Der Ironman Hawaii ist einem elitären Zirkel vorbehalten. Nur 3.4% Teilnehmer des Ironmans Zürich 2009 bekommen einen Startplatz in Hawaii. Von allen 2'000 Teilnehmern werden max. 10% (meine Schätzung) einmal am Ironman Hawaii teilnehmen. Was ist mit den andern 90%? Wenn Hawaii das Mekka des Langdistanz-Triathlons sein soll, dann müsste der Wettkampf für alle Athleten offen sein. Oder es müsste z.B. ein zweiter Wettkampf für die weniger starken Athleten stattfinden. Das Ganze „Als Triathlet musst du einmal im Leben nach Hawaii“ ist eine Verhöhnung der Nicht-Top-Athleten, der Triathleten, die es nie schaffen werden.
- Als Triathlet verbringst du die meiste Zeit deines Trainings in der freien Natur. D.h. du liebst vermutlich die Natur. Mit dem Flug nach Hawaii verbrauchst du sehr viel Energie und belastest die Umwelt ziemlich stark. Du hilfst also mit, die Natur zu zerstören. (Für denselben Energieverbrauch und dieselbe Umweltbelastung kannst du 2-3 Jahre recht viel Auto fahren! Wenn du am Ironman Hawaii teilnimmst, dann verzichte 2 Jahre lang aufs Auto, dann ist dein Gewissen wieder rein ;-)

Eine Zusatzbemerkung zum Schluss. Ich hatte ja E-Mail-Kontakt mit dem Renndirektor vom Ironman Switzerland. Als ich schrieb, ich habe auf den Hawaii-Slot verzichtet, meinte er: „Zudem hoffe ich, dass du sonst mal nach Hawaii gehst.“ Warum findet er es schade, dass ich nicht nach Hawaii gehe? Weiter schrieb er: „Das ist für viele Luxus: Qualifiziert, aber dann den Slot nicht nehmen“. Es ist also nicht ein Luxus, sich diese Reise zu leisten, sondern ein Luxus, darauf zu verzichten!!! Ich habe quasi – wie bei einem Wettbewerb – gewonnen. Um meinen Preis abzuholen, muss ich lediglich läppische 10'000 Franken aufwerfen. Ich verzichte darauf. Meine nächsten Ziele sind der Inferno Triathlon in sechs Wochen und evtl. der Embrunman im nächsten Jahr.

Was ist deine Meinung zum Thema Ironman und Ironman Hawaii? Ich bin an einem Feedback sehr interessiert.

Michael Abplanalp  
<http://michu.name>  
[m@michu.name](mailto:m@michu.name)