



“Es ist alles gesagt, nur noch nicht von mir.” (Karl Valentin)

Wenn man in der Vorwoche eines Abflugs zu einem Wettkampf eine neue Bestzeit auf der 100km-Radrunde fährt und seine 28km-Laufrunde in etwas über zwei Stunden und 120er-Puls zurücklegt, dann packt man eine gehörige Portion Optimismus mit in das Reisegepäck. Das Ziel der Reise liegt auf der anderen Seite der Weltkugel und ist Jahr für Jahr für einige Tage im Jahr das Epizentrum des Triathlonsports. Der Ironman auf Hawaii gilt als das härteste Ein-Tages-Rennen der Welt und ist nicht zu Unrecht die Weltmeisterschaft auf der Ultradistanz von 3.8km Schwimmen, 180km Rad fahren und einem 42km-Marathon zum Abschluß.

Mit Joanne und Martin treffen wir uns am 6. Oktober um fünf Uhr morgens am Frankfurter Flughafen mitsamt Radkoffern, Taschen und gespannter Erwartung. Eine Transferzeit von zwanzig Stunden im Flugzeug und einer Zeitumstellung von zwölf Stunden bringt den Organismus schon ziemlich in Schräglage. Mich beschäftigen aber vor allem zwei Fragen. Ist mein Fahrrad gut angekommen und kann ich das selbe auch von mir selbst behaupten? Als wir am Flughafen von Kailua Kona in die schwüle Abendluft treten, kann ich zumindest die zweite Frage mit einem klaren Nein beantworten. Der Schädel brummt, die Nase juckt und meine Stimmbänder sind dabei, ihren Dienst zu quittieren. Aloha! So hatte ich mir den Auftakt meines Abenteuers Hawaii nicht gewünscht.



Dank des Jetlags sind wir dann am Sonntag, eine Woche vor dem Rennen, auch schon um 6 Uhr morgens hellwach und putzmunter. Wer am arbeitsfreien Tag zu dieser Zeit schon einmal in heimatlichen Gefilden auf die Strasse getreten ist, der kann das Gefühl von relativer Ruhe erleben. Wohnt man in Kona am Alii Drive, sollte man jedoch geistig voll auf der Höhe sein, wenn man das Haus verläßt. Denn hier gibt es sie. Die real existierende Parallelwelt des Ausdauersports. Ich befürchte, Opfer eine halluzinatorisch wirkenden Virusinfektion geworden zu sein. Läufer und Radfahrer in den tollsten Kunstfaserkostümen bewegen sich von allen Seiten auf mich zu! Und alle sehen sie aus, als wenn sie Finalisten einer Triathlon-Casting-Show wären. Welcher Planet ist das? Als Solly und ich um halb sieben den Pier von Kona erreichen, haben die Triathlon-Lemminge auch das Wasser bereits in Beschlag genommen.

Die Tatsache, zu dieser Uhrzeit bei 27 Grad Außen- und 26 Grad Wassertemperatur in den Pazifik zu hüpfen, trägt nicht dazu bei, dass sich mein seelischer Zustand stabilisiert.

Ebenso wenig wie die Tatsache, dass nach ca. einem halben Kilometer im Pazifik eine mobile Espresso-Bar für die Schwimmer ankert. Crazy! Ich bewege mich zwischen den Polen, es einfach total cool zu finden und andererseits Teil einer völlig irren Sportlerwelt zu sein. Von wegen bunte Vögel! Wer als Ironman-Triathlet in seinem Heimatdorf für Außenstehende ein interessanter Extremsportler sein mag, der muß sich



auf Hawaii völlig neu definieren. Es ist, wie zu Hause als braver Angestellter im grauen Anzug und mit Aktenkoffer mit der S-Bahn zur Arbeit zu fahren. Du bist hier ein Normalo! Die wohlbeleibten Tagestouristen der vor Anker liegenden Kreuzfahrtschiffe, die hier umher laufen, müssen glauben, beim letzten Captains-Dinner einen schlechten Cocktail erwisch zu haben.



Unser ansatzweise heimatliches Frühstück im Appartement kann meine Irritation ein klein wenig lindern. Hoffentlich reicht die kommende Woche für eine halbwegs gute geistige und klimatische Akklimatisation! Dazu gehört, neben dem Auskundschaften der Insel und seiner zahlreichen Coffee-Shops, das ständige Rätselraten um die sportliche Form. Das verunsichert mich umso mehr, als dass ich sonst mit fast 100%iger Sicherheit meine Verfassung richtig interpretiere. Als ich am Mittwoch um 7 Uhr morgens noch einmal bei fast dreißig Grad

30km radle und anschließend 5km laufe, erhalte ich dann doch noch ein unmissverständliches Feedback. Katastrophe! Die mit Unmengen von Aspirin unterdrückte Erkältung holt zur Gegenattacke aus und lässt mich im Appartement fast verzweifeln. Dass ich kaum noch eine Stimme habe, lässt mich ja noch fast kalt, aber die Form ist völlig dahin. Keine Kraft, keine Luft. Was soll ich hier? Alles im Eimer. Scotty, beam me home. Die erste Erkältung in diesem Jahr und das ausgerechnet hier? Jeden anderen Wettkampf würde ich absagen. Doch über diese Option darf noch nicht einmal nachgedacht werden.

Krisenstimmung. Ich greife zum letzten Strohalm, der da heißt: No sports! In der Ruhe liegt die Kraft. Bis zum Wettkampftag am Samstag bleiben noch gut 70 Stunden. Möge die Macht der positiven Gedanken mit mir sein!

Im Hotel King Kamehameha finden wir uns am Donnerstag zur traditionellen Pasta-Party ein. Rund 1.800 Sportler werden hier sowohl mit Pasta wie traditionellen hawaiianischen Gerichten bedient, während der Präsident der Ironman-Gesellschaft diejenigen bittet die Hand zu heben, die zum ersten Mal in Kailua Kona sind. Einige hundert Hände werden gehoben und der lapidare Kommentar zu seinem Moderationskollegen lautet: „They have no idea!“. Und damit liegen sie genau richtig. Doch nachdem die Bedingungen in den letzten Jahren immer sehr moderat, ja fast kühl waren, bleibt für mich immer noch die Hoffnung auf einen gnädigen Wettergott. Denn wenn ich den für mich wesentlichsten leistungslimitierenden Faktor nennen müsste, dann sind das Temperaturen jenseits der 30 Grad-Grenze.



Am Freitag, nachdem wir unsere Räder eingecheckt haben, erleben wir dann noch eine Pastaparty für die deutschen Triathleten. Im Royal Kona Resort Hotel sehen wir der Sonne zu, wie sie pünktlich gegen 18 Uhr innerhalb weniger Minuten dem Tag ein Ende bereitet. Es ist tatsächlich, als wenn das Licht ausgeschaltet werden würde. Schwupps und es ist dunkel! Und ich meine richtig dunkel.



Samstag am 13.10.2007 klingelt der Wecker um 3.45 Uhr. Deutsches Frühstück und Instant-Kaffee. Gar nicht übel. Die Erkältung hat sich fast verflüchtigt und dennoch die Tagedeise auf „moderates Risiko“ vorgegeben. Das Ziel ist das Ziel. Um halb sechs morgens stehen wir mit gut zwanzig anderen Sportlern und Betreuern, darunter auch Martin und Joanne, am Alii Drive und warten auf den Bus-Shuttle zum Startbereich. Zwischendurch in der Woche hatte es dann auch Martin noch mit einer Erkältung erwisch und so sehen wir beide dem Tag mit gemischten Gefühlen, und dennoch optimistisch, entgegen. Schließlich wollen wir, den Umständen entsprechend,

beim bedeutendsten Triathlon der Welt schon auch unseren Spass haben. Und als guter Schwimmer hat man zumindest bei der ersten Disziplin auch gut Lachen. Die an den vorhergehenden Tagen anwesenden Meeresschildkröten haben sich heute einen anderen Platz gesucht und so kämpfen sich Martin und ich kurz vor sieben Uhr in den vorderen Startbereich vor. Ich freue mich, denn nach Zeugenaussagen soll es beim Schwimmen in Hawaii deutlich weniger hart zur Sache gehen. Ich halte mich am Pier ganz rechts und erwarte den Startschuss. Ich weiß jedoch weder, dass der Startschuss ein Kanonenschuss sein soll, noch, und das Klingeln sollte ich noch an der Wendemarke im Ohr haben, dass ich mich direkt neben eben dieser Kanone befand. Kein deutsches Peng, sondern ein amerikanisches Kawumm hallt durch meine Gehörgänge! Die Zeugenaussagen muß ich gleich zu Beginn revidieren. So wie jetzt, muß es bei einem Tokio-Hotel-Konzert in der ersten Reihe abgehen. Rücksichtsloses Gerangel. Das liegt aber natürlich auch an der deutlich höheren Leistungsdichte im Vergleich zu anderen Wettkämpfen.



Hier tummelt sich schließlich die Weltelite. Also nicht jammern. Ich gebe mein Unterfangen, an die Spitze zu kommen, angesichts der bevorstehenden Stunden recht schnell auf und paddle gleichmäßig mit. Nach gut drei Kilometern checke ich mal die Lage und bin überrascht, wie weit vorne ich trotz angezogener Handbremse mittlerweile bin. Nach 54 Minuten entsteige ich dem Pazifik und bin, ich kann es kaum glauben, die Nr. 1 in meiner Altersklasse! Nach der Führung bei der WM in Hamburg nun auch hier. Im reisserischen Marketingjargon würde folgende Headline taugen : „Der weltbeste und ungeschlagene Altersklassen-Schwimmer im Triathlon in der AK40 heißt Holger Lüning“. Ein netter Gedanke, der nicht allzu ernst genommen werden sollte (naja, ein bisschen stolz bin ich schon).

Denn der Ernst eines Ironman-Rennes beginnt im Regelfall nach dem Schwimmen. Und das gilt, wie nirgends sonst auf der Welt, für die Ironman-Weltmeisterschaft in Kona. So schwingen sich auf meine Kohlefaser-Tretmühle und beginne mit meiner Radtour gen Lavafelder. Ich bin richtig entspannt, freue mich einfach nur, hier sein zu können und kurble gleichmäßig vor mich hin. Die ersten 100km vergehen wie im Fluge. Doch der Blick in den Himmel verheißt nichts Gutes. Keine Wolke ist zu sehen! Es soll der heißeste Tag der letzten Wochen werden. Nicht jenseits der 30 Grad. Nein, eher scharf an der 40 Grad-Grenze pendelt sich das Thermometer ein. Die Luft flimmert. Ich versuche, mich so gut es geht zu kühlen.

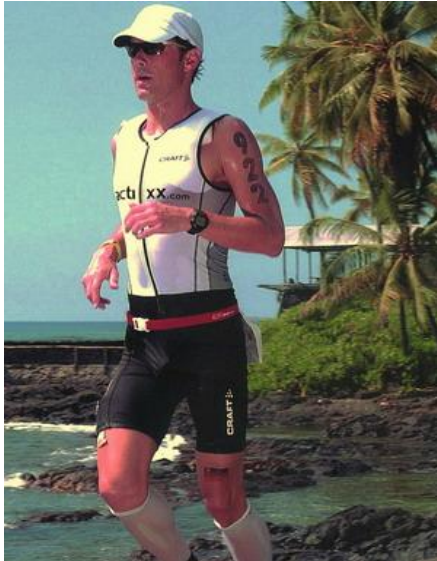
Die Verpflegungsstellen sind top organisiert und so habe ich recht schnell einen guten Rhythmus: Wasserflasche in Halter 1, Colaflasche in Halter 2 und eine Flasche Wasser sofort über den Kopf und die Muskulatur zur Kühlung geben. In Verbindung mit dem Fahrtwind fühle ich mich recht wohl. Am Rande der Strasse sehe ich das Rad von Normann Stadler stehen, der gerade in einen Van steigt. Drop out! Nicole Leder und Andrea Brede überhole ich schon auf der ersten Hälfte. Die Profis sind eine Viertelstunde vor den Agegroupern gestartet und so kann man im Bereich des Wechsellandes bei Hawi ganz gut sehen, wie sich die Pros duellieren. In diesem Moment wird einem bewusst, welche enorme Belastung auf einem Berufssportler lastet, der maximal zweimal pro Jahr die Chance hat, sich in einem guten Rennen zu beweisen. Wie in einem Roadmovie flackert die Strasse am Horizont wie eine kochende, wabbernde Asphaltsuppe. Mir macht die Hitze schon ein wenig zu schaffen. Das spüre ich an der Verpflegungsstelle ca. 140 Kilometer. Irgendwie bin ich ein wenig Durcheinander und verwechsle meinen Flaschenrhythmus. Man kann sich es denken, oder? In Erwartung frischen, kühlen Wassers klatsche ich mir eine komplette Ladung Cola ins Gesicht und dann über den Körper. Köstlich! Gibt mir aber doch zu denken. Der Sensenmann schärft seine Klinge und ich höre die Stimmen aus dem Nirvana. Sicherheitshalber bremsen ich bei der nächsten Station stark ab und frage lieber vorher nach. Dabei knallt mir fast ein Franzose von hinten in das Rad.



KM180: zurück in Kona. Ich freue mich auf den Wechsel zum Laufen, da ich mich tatsächlich noch ganz gut fühle. Na also. Hepp, runter vom Gaul. Doch was ist das?

Ich fühle mich, als wenn ich in einen frisch angerührten Eimer aus Beton springe. Auweia. Jetzt also ganz ruhig. Ich trabe in das Wechselzelt, lasse mir ein kühles Handtuch überlegen und lasse mir viel Zeit. Nach sechs Minuten verlasse ich das Zelt und bekomme den nächsten Hammer. Meine Güte was für eine Hitze!

Bei solchen Temperaturen würde ich zu Hause höchstens Schwimmen gehen. In Hawaii läuft man gerne mal einen Marathon. Daran erkennt man die Touristen. Am White Sands Beach beim



Kilometer 10 sehe ich den einheimischen Surfern zu, die sich keinen Deut für den Triathlon interessieren. Sie warten geduldig auf die perfekte Welle. Ich warte geduldig auf jede Verpflegungsstelle, die jede Meile Flüssigkeiten und Eiswürfel auf der Speisekarte haben. Ich gieße mir Eiswürfel vorne und hinten in den Einteiler und drücke die Körpertemperatur so gut es nur geht. Bereits nach wenigen Minuten sind die Eiswürfel allesamt geschmolzen. Ich stecke mir Schwämme in den Anzug, damit die Kühlung länger anhält. Da die Eiswürfel dadurch die Oberschenkelmuskulatur aber derart abkühlen, bekomme ich fast Krämpfe. Strategiewechsel. Eiswürfel also nur in den Nacken und unter die Mütze. Nach 14 Kilometern geht es die berühmte Palani Road hinauf auf den Queen-K-Highway. Mir glüht der Schädel und der Kreislauf macht mir echte Sorgen. Chris McCormak kommt mir entgegen und wird in zehn Minuten Weltmeister sein. Schön für ihn.

Damit man bei dem Ironman auch einen schönen Teint bekommt, ist die Strecke komplett schattenfrei gehalten. Höllische Hitze! Manchen Zeitgenossen macht das nichts aus. Da meine Schwitzrate unter solchen Bedingungen aber bei fast 2 Litern liegt, bekomme ich echte Probleme mit der Flüssigkeitsaufnahme. Von den zu großen Schlücken bekomme ich dann vor dem Energy Lab erhebliche Magenprobleme und muß eine Viertelstunde gehen. Ich bin genervt und frage mich, wo hier die Faszination liegen soll. Einmal Hawaii – der Traum eines jeden Triathleten? Ich glaube eher an Trauma.

Ich fange wieder an zu traben und überhole sogar ein paar Profis (unter ihnen die amtierende Vize-Weltmeisterin Desiree F***** – sie heißt wirklich so!). Beruhigend. Auf meinem Rückweg begegnet mir Martin und bei jetzt mittlerweile Kilometer 30 können wir uns beide eines erfolgreichen Finishs sicher sein. Die Endzeit ist mittlerweile sekundär. Trotz der extremen Bedingungen liegt die Finisherquote übrigens in Hawaii so hoch wie bei keinem anderen Ironman auf der Welt.

An einer Verpflegungsstelle schreit mich eine korpulente Schwarze mit Zahnlücke an: „I love you man. Good job!“ Gott sei dank. Selbst die Einheimischen bekommen bei der Hitze einen Dachschaden! Ändert aber nichts an meiner Situation. Dann endlich. Abzweig von der Einöde des Highways in den Stadtbereich von Kailua Kona. Noch zwei Kilometer. Und da sind sie auch wieder: Zuschauer! Eine Zuschauerin kommt mir bekannt vor. Ja, es ist Solly. Was will sie von mir? „Mach dein Trikot zu. Wenn man deine Brustwarzen beim Zieleinlauf sieht, wirst du disqualifiziert.“ Verrückte amerikanische Welt. Aber dazu später mehr!

Der Zieleinlauf am Pier wird dann zu einem echten Freudentaumel. Geschafft. Endlich ist es vorbei. Nach 10.25h! Zeit egal. Hauptsache im Ziel. Sieger-Posen finde ich ja eigentlich nicht angebracht. Hier habe ich sie mir auch mal geleistet. Es war ein



persönlicher Sieg. Blütenkette, Handtuch und zwei reizende Mädels, die mich in den Athletenbereich begleiten und zu mir meinen „I like your socks.“ Na immerhin. Die Amis stehen also auf Socken, nicht auf Brüste.

Nach zehn Minuten auf der Liege, bin ich dann auch recht schnell wieder auf den Beinen. Und genau das ist die Krux. Der Kreislauf hat den Hitzekollaps verhindert und die Möglichkeiten der Mobilisation auf ein Sicherheitsmaß heruntergefahren. Auf der einen Seite konnte ich, trotz richtig guter Form, einfach nicht schneller in der größten Saunalandschaft der Welt. Deshalb war das Lauftempo ja höchstens auf lockerem Trainingsniveau. Ein Marathon in 3.59 ist ja nun wirklich nicht der Knüller. Da die muskuläre Belastung deshalb nicht so hoch war wie sonst, bin ich auch am nächsten Tag muskeltater-frei und doch gleichzeitig mit gemischten Gefühlen behaftet. Irgendwie schon schade, dass ich mein Leistungsniveau nicht abrufen konnte. Doch genau das ist die große Herausforderung Hawaiiis. Viele Profis brauchen Jahre, um sich an die Hitze und Luftfeuchtigkeit zu gewöhnen. Ihnen bleibt nichts anderes übrig. Sie müssen hier bestehen. Anderen gelingt das sofort. Dem Amateur und Nordlicht Holger Lüning wird das nie gelingen. Der schwimmt lieber bei 15 Grad in der Binnenalster. So ist das Leben!



liegt weit dahinter und ist wohl nur zu greifen, wenn man es einmal selbst erlebt hat. Ich bin froh, diese Erfahrung gemacht zu haben.

Zugleich hoffe ich, vom Hawaii-Virus erlöst zu sein. Auch für mein näheres soziales Umfeld. Noch nie empfand ich einen Wettkampf im Vorfeld als belastend. Dieses Mal war es anders. Die besonderen Rahmenbedingungen und der hohe Aufwand für den Ironman auf Hawaii lassen doch etwas Druck aufkommen. Schließlich darf dort, 20.000km entfernt von der Heimat, eines auf keinen Fall passieren: nicht das Ziel zu erreichen! Und bei diesem Wettkampf gibt so viele Variablen, dass dieses Damokles-Schwert eigentlich ständig über einem schwebt.

Hawaii war eine Reise und jede Trainings- und Wettkampfqual wert. Die Mühe hat sich gelohnt!.

Deshalb war dieser Ironman für mich die größte Willensleistung meines Lebens. Dieses Rennen ist so hirnrissig, öde, heiß, wüst, nervenaufreibend, windig, grenzwertig, vielleicht bekloppt, aber ganz sicher auch eines: faszinierend! Die Gefühlswelt ist danach schon ein wenig Durcheinander und etwas undefinierbar. Eine Reise der besonderen Art eben. Schwer in Worte zu fassen. Surreal! Die Szenerie, die Kailua Kona in der Vorwoche des Rennens bietet, die Menschen, die exotische, ja fast unwirkliche Umgebung und der Wettkampf an sich, sind eigentlich nur schwer zu beschreiben. Die Besonderheit dieses Ironmans offenbart sich nicht an der sichtbaren Oberfläche. Sie