

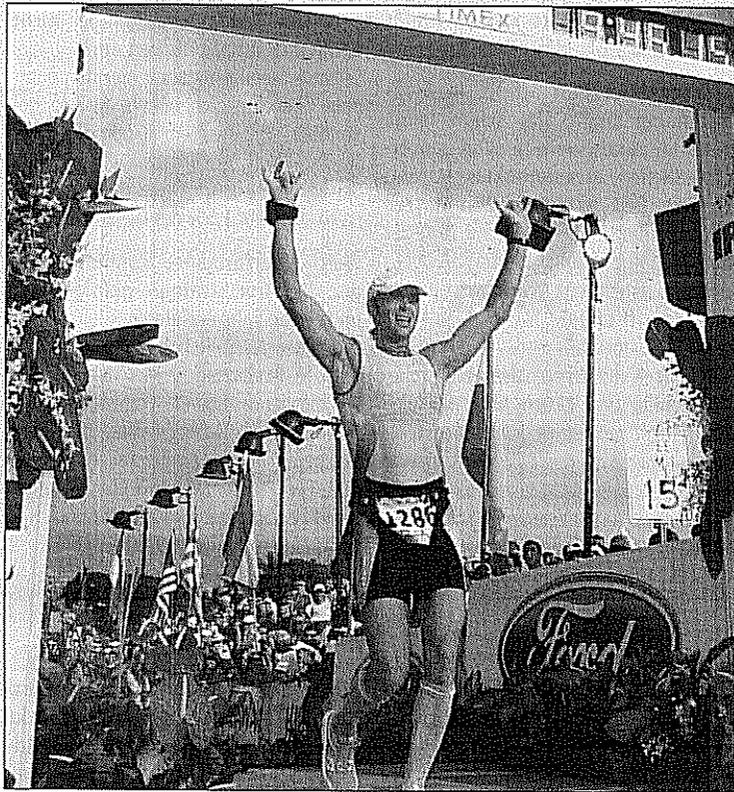
# Ironman: Unter den „Top 200“

Mit Platz 198 und einer Gesamtzeit von 9:46 Stunden war der Ironman am 13. Oktober auf Hawaii für Armin Hohenadler ein super Erfolg. Der 35-Jährige berichtet selbst:

**TRAUNSTEIN / HAWAII.** In der Nacht vor dem Rennen konnte ich unerwartet gut schlafen, bis um vier Uhr in der Früh der Wecker geläutet hat. Dann gab es selbstgebackenes Müsli und Magnesiumdrink zum Frühstück. Jetzt war es an der Zeit mit dem Bus zum Schwimmstart zum Kailua Pier zu fahren. Erst mal zum „Bodymarking“, wo dir die Startnummer mit großen Stempeln auf den Oberarm markiert wird und du das Alter auf Wadl geschrieben bekommst.

Das Rad überprüft, nochmal zur Toilette, den Beutel mit Umziehsachen abgegeben. Dann stand ich mit den anderen 1836 Startern vor dem Einstieg ins Wasser und lauschte der Hymne. Der Höhepunkt der Aufregung ist fast erreicht und man sieht es den Athleten an: Sie haben weit geöffnete Augen mit einem besonderen Blick und sind voller Endorphine durch das Lampenfieber.

Das Schwimmen war sehr durchwachsen. Ich habe nichts gesehen, da die Sonne blendete und die Brille gleich nach wenigen Minuten beschlagen war. Habe fast den Ozean ausgesoffen so oft habe ich mich verschluckt und wurde von allen Seiten gestupst und getreten.



Überglücklich im Ziel: Armin Hohenadler auf Hawaii.

Foto: Armin Hohenadler

Schwimmer von hinten drückten mir immer wieder die Beine nach unten und versuchten, über mich drüber zu schwimmen. So muss es sich in einer Waschtrommel anfühlen! Die Wellen haben mir noch den Rest gegeben. Ich konnte mal wieder beim Schwimmen nicht meine volle Leistung umsetzen und kam als 1178. aus dem Wasser.

Der erste Wechsel aufs Rad war gut und so konnte ich meine nicht

endende Aufholjagd starten. Glaubt man der ARD, so hatte es um halb neun in der Früh bereits 35 Grad. Beim Radfahren merkt man die Hitze aufgrund des Fahrtwindes aber nicht ganz so schlimm. Ach ja, der Wind: Zwar war es nicht ganz so heftig wie erwartet, aber Hawaii hat etwas ganz Tückisches an sich: Der Wind dreht fast immer zur selben Uhrzeit, meistens dann, wenn die mittelmäßigen Radfahrer bei der Wende sind. Des-

halb hatten wir beim Hinaus- und beim Zurückfahren Gegenwind. Das Gefühl am Rad war aber super. Ich habe die ganze Zeit nur drauf gewartet, dass der berühmte Mann mit dem Hammer kommt. Aber er kam nicht. Ich beendete die Fahrt mit 5:04:42 und hatte dabei 869 Teilnehmer überholt.

## Erste wacklige Meter

Nach einem schnellen Wechsel ging es auf die Laufstrecke. Die ersten Schritte nach dem Radfahren sind immer furchtbar: Man fühlt sich so, als hätte man gerade eine Kiste Bier alleine ausgetrunken, so wackelig ist man auf den Beinen. Ich war noch total überhitzt vom Radfahren, so kühlte ich mich erst mal bei der nächsten Verpflegungsstelle mit Eis ab. Ich steckte Eis in die Kappe und in meinen Wettkampfeinteiler.

Ich brauchte einige Kilometer, bis ich in meinen Rhythmus kam, dann lief es aber gut, die Hitze war enorm und man musste den Körper stetig durch Eis und viel Wasser runterkühlen. Ich war den ganzen Lauf sehr konzentriert und konnte so mental die Schmerzen und die hohe Belastung gut verkraften. Sicher gibt es Ups und Downs, aber es war nie so, dass ich nicht mehr weiter konnte.

Habe mein Ziel erreicht und bin überglücklich mit einer Zeit von 9:46 über die „Finishline“ gelaufen. Ich erreichte eine Marathonzeit von 3:20:27 und hab so noch 112 Plätze beim Lauf gut machen können. (cn)