

## TuS Bleifuß Mechernich

### Rock'n Roll Marathon Lissabon am 15. Oktober 2017

Abergläubig? Natürlich sind wir nicht abergläubig. Kleine Glücksbringer tragen wir trotzdem gerne mal um den Hals oder tragen sie mit uns in der Hosens- oder der Handtasche. Und Freitag der 13. ist auch so ein Datum, dem man nicht so richtig trauen kann. Da bleibt man besser zu Hause und traut sich nicht über die Straße.



*Abflugbereit: Michael, Marita, Christiane, Sandra, Maggie und Anita am Flughafen Köln-Bonn.*

Genau das taten wir am Freitag, dem 13. Oktober 2017, nicht. Denn genau an diesem Datum hatten wir nämlich den Start für unsere Reise zum diesjährigen Rock'n Roll Marathon in Lissabon geplant, der am folgenden Sonntag stattfinden sollte. Und das Wetter war uns hold.



*Zusammengerauft: Auch die Herren durften mitfliegen.*

Auch für Deutschland war an diesem Wochenende goldenes Oktoberwetter mit Temperaturen um die 22 Grad gemeldet. Und die Temperaturen wurden von dort nach Deutschland geweht, wo das Ziel unseres Ausfluges lag: Der Südwestzipfel der iberischen Halbinsel: **Portugal.**

Start Mechernich um 6:45. Der „Lumpensammlerexpress“ lud seine „Ware“ am Bahnhof auf die Ladefläche, die noch nicht gänzlich gefüllt schien. Es war noch Platz für Kleinteile, die auf dem Park und Ride Parkplatz an

der A1 in Weilerswist gesichtet und geladen wurden. Ziel des Expressstransports war der Köln-Bonner-Flughafen, auch bekannt als großer Frachtumschlagplatz, der für den Weitertransport der Ware in alle Welt rund um die Uhr garantiert.

Um 10:00 Uhr am Morgen war der Start für die heiße Ware geplant. Bereits um 7:45 konnte der Verladevorgang begonnen werden. Ordentlich durchleuchtet, ohne Beanstandung passierte der Inhalt des „Lumpenexpress“ die Schleusen der Sicherheitsbereiche des zweitgrößten Flughafens Nordrhein-Westfalens. Als auch der letzte Rest auf den kleinen Transportwägelchen, die die Fracht schließlich zum avisierten Flugzeug transportiert, geladen war, konnte die Reise nach Lissabon beginnen.

Es war warm, sehr warm, als die Bleifüße zum ersten Mal den Boden der erdbebengefährdeten Hauptstadt Lissabons betraten. Aber das war ja schon klar. Das ist bisher immer so gewesen. Strahlender Sonnenschein, tolle Temperaturen, beste Voraussetzungen für ein Wochenende in südlichen Gefilden.

Der Flughafen Lissabon erschien ungewöhnlich groß. Lange Wege bis zur Gepäckausgabe lagen vor uns. Erleichtert wurden sie durch die langen, zwischengeschalteten Laufbänder, die uns trotzdem schnell zur Aufnahme unseres Baggages führten. Und das kam prompt am laufenden Band aus der unteren Etage direkt vom Rollfeld angebraust.

Auch die Teile aus Mechernich lugten nach und nach aus der kleinen „überkofferbreiten“ Öffnung, die den Durchgang für die heiße Ware aus Köln bildete.



*Alles am Griff: Der Rucksack ist auch dabei.*

Und sie kam vollzählig an. Die Weiterreise war schnell organisiert. Lissabon hat genau 4 Metrolinien. Und in jedem Knotenpunkt gibt es wiederum nur einen Übergang zu genau einer weiteren Linie. Viel falsch machen konnten wir nicht. Die Linie, die vom Flughafen fuhr, brachte uns ohne Umstieg bis zu der Station, die zu unserem Hotel führte.



*Alles im Griff: Maggie's Vorbereitung auf Lissabon*

Lediglich die Fahrkartenausgabe am Automaten bereitete etwas Schwierigkeiten. Mit Kleingeld ausgestattet, man war ja schließlich vorbereitet, wurde die Maschine gefüttert. Doch es schien ihr nicht zu schmecken. Immer wieder spuckte sie die Münzen nach kurzer Kostprobe verächtlich wieder aus. „Dann probieren wir es halt mal mit der EC-Karte, vielleicht ist die würziger.“ Fast schien es so. Doch auch hier brach der stumme Automat den Vorgang einfach ab. Alles schütteln und schubsen brachte die Maschine nicht dazu, den Vorgang zu finalisieren. Bis uns eine erste helfende Hand zur Seite stand und uns die Gewissheit brachte, dass der Irrtum vor dem Automaten stand. Jetzt noch schnell wählen: Einmalfahrt, Tageskarte, Summenkarte. Dann erstmal nur die Einzelfahrkarte. „Komm Maggie, Du hast den Bogen ja jetzt raus. Schieb die anderen Karten auch noch an. Die Kohle kriegst Du nachher. Sonst stehen wir heute Abend noch vor den Zugängen der Station.“ Gesagt getan. Die Reise war gerettet.

Doch sollten auch andere Automaten den einen oder anderen von uns in den nächsten 3 Tagen bei spannenden Temperaturen und stehender Luft in den Schächten der schnellen U-Bahn beträchtlich ins Schwitzen bringen.



*Automatenspiele : Bleifüße mit Problemen bei der Fahrkartenausgabe.*

Doch alles ging glatt. Aber war heute nicht Freitag der 13.? Wie ein Pfeil schoß ihm der Gedanke auf den ersten Stufen zum Ausgang der **Metrostation Saldanha** durch den Kopf. **Wo ist mein Rucksack?** Prall gefüllt, hat sich das blöde Ding von HaGe geweigert, auszusteigen. Allem Anschein nach war er beleidigt, weil ihm nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt wurde. „Also bleib ich sitzen und suche mir ein schönes Plätzchen zum Verweilen“, dachte er sich wohl. Schließlich hatte er ja alles, was für den Aufenthalt in südlichen Gefilden notwendig war: Geld, Kreditkarten, Ausweise, Hotel-Voucher, Fotoapparat, Führerschein, Gesundheitskarte, Autoschlüssel, Fahrzeugpapiere. Schlicht alles, womit die Reise und nicht zu vergessen auch die Rückreise gesichert schien.



*Beleidigt: ... und einfach sitzengeblieben. Der Rucksack.*

In den ersten Minuten unfähig einen klaren Gedanken zu fassen, suchend nach Informationsschaltern und das in portugiesischer Sprache auf den Plattformen wartender Fahrgäste, die kopfschüttelnd dem bedauernswerten, schwitzenden Bündel deutscher Abstammung hinterher blickten, kam bald ein Lichtblick in Form einer stattlichen portugiesischen Erscheinung, der die Unruhe der Mechnicher Abordnung zu erkennen schien. Und er entpuppte sich als wahrer Glücksbringer.

Es handelte sich um einen, gerade nicht im Dienst befindlichen, Mitarbeiter der Metro, der sich solcher Fälle während der Arbeitszeit annahm. Und manchmal auch außerhalb ... Obwohl selbst in Zeitnot, organisierte er spontan die Suche nach dem eigenwilligen Gepäckstück. Man sollte es kaum glauben. Freitag der 13. wurde dank seiner Hilfe zum Glückstag. Der Rucksack mit samt seinem Inhalt wurde komplett wiedergefunden und an seinen Besitzer übergeben. Der Stein, der da von den Schultern fiel, war so schwer, dass er beim Aufprall ganz Lissabon für wenige Sekunden fast erschütterte.

Liebe Lissaboner/Portugiesen: Ich habe Eure Hilfsbereitschaft und Eure Freundlichkeit erfahren dürfen. Alle Personen, denen ich bei der Suche nach dem Gepäckstück begegnen durfte, waren verständnisvoll, hilfsbereit und freundlich. Und das einem Fremden gegenüber, der nicht mal ihre Sprache spricht. Ich danke Euch aus ganzem Herzen!

Und wünsche mir, dass auch wir unseren fremden Mitbürgern gegenüber in ähnlichen Situationen genauso hilfsbereit zur Seite stehen und nicht ablehnend und desinteressiert entgegneten. Ich jedenfalls versuche mir das für die Zukunft zu verinnerlichen.

Die meisten Teilnehmer(innen) hatten sich indes bereits mit Burgern versorgt, so dass die Zeit wenigstens hier nicht ganz ungenutzt vorüber ging.

Die Hotelzimmer konnten mit einer Ausnahme schnell bezogen werden. Aber auch das Problem war irgendwann beseitigt. Die Abholung der Startunterlagen stand auf dem Programm.

Das Fahrkartenproblem war noch vorhanden, aber wir konnten jetzt damit umgehen. Nur den Zugang zum Bahnsteig mussten wir noch üben. Und benötigten dabei immer wieder mal fremde, freundliche Hilfestellung, die uns auf unsere Fehler aufmerksam machten und uns unsere Beförderung garantierten.



*Auf dem Weg zur Expo: Kunst vor dem Weltausstellungsgelände des Jahres 1998 in Lissabon.*

Erste Station unserer Erkundungsreise war das ehemalige Expogelände der Weltausstellung des Jahres 1998 in Lissabon. Futuristische Gebäude, große Einkaufszentren und schließlich die Seilbahn über dem Gelände wiesen uns den Weg. Die Marathonmesse selbst war überschaubar. Der Andrang erstaunlicherweise ebenso. Und wie sonst auch üblich klapperten wir viele Stände ab. Getränke aller Arten wurden angeboten, Laufartikel satt und kostenlose Fotos vor touristischen Hintergründen konnten von den sportlichen Models, u.a. zehn aus Mechnich, in allen Posen aufgenommen und verteilt werden.



*Fotosession mit Bleifuß: Halb- und Ganz-Marathonis in vorbildlicher Haltung.*

Zurück im Vasco da Gama Einkaufszentrum begann die erste Shopping-Session, bevor es am Abend zurück zum Hotel ging.

Wir waren alle müde. Also fiel die Entscheidung, im Hotel zu verbleiben und dort unser Abendessen zu genießen. Eine Fehlentscheidung, wie sich herausstellen sollte. Es ist uns schon aufgefallen, dass wir die einzigen Gäste waren. Und wie bald vermutet, waren nicht alle mit ihrem Essen einverstanden. Das sollte uns am nächsten Tag nicht wieder passieren. Das Hotel wurde fortan nur zur Übernachtung „missbraucht“. Aber die war dann auch ok. Und das Frühstück war es auch.



*Auf dem Weg zur Altstadt: Tuck Tuck fahren macht sichtbar Spaß.*

Der Samstag sparte nicht mit Sonnenschein und richtig hohen Temperaturen. Für Sightseeing ein Genuss, aber nicht im Bus. Den haben wir uns dann auch erspart. Wir wählten zwei Exemplare aus der „TUCK TUCK Familie“. Mit dieser Entscheidung lagen wir goldrichtig. Durch die engen Gassen der florierenden Altstadt mit Aussichtspunkten über die ganze Stadt kommt man nur mit diesen Fahrzeugen. Ein Doppeldeckerbus ist dort nie gesehen worden. Er hätte auch in den engen Kurven und den nahe beieinander stehenden Gebäuden keine Chance eines Durchkommens.



*Flottenverband: Tuck Tucks bieten ihre Dienste an.*

Sehenswert die vielen kleinen Läden mit ihren farbenfrohen Warenangeboten, die unzähligen Plätze, die zum Verweilen einladen, die pulsierende Mischung einheimischer Kultur und touristischer Neugierde.

Unser TUCK TUCK fuhr zur Ausgangsstation zurück. Zu Fuß setzten wir unsere Expedition durch die „Unterstadt“ fort. Und sie führte uns zum **TimeOut Market**, einer Mischung aus Großhandelsmarkt und Restaurantmeile, gespickt mit einer Vielzahl an Essensangeboten, die wir auch im weiteren Verlauf des Nachmittags gerne nutzten.



*Im Ziel: Die Bleifußgruppe hat ihr Ziel in Lissabon erreicht.*

Das Angebot war wirklich groß. Verteilt über ein Quadrat, waren die Stände am Rande aneinandergereiht. PIZZA, Fleisch, Fisch, Pasta, alles war greifbar. Und jeder versorgte sich nach seinem Geschmack. Die Sitzplätze in der Mitte des riesigen Saales waren zahlreich. Leider auch die Besucherzahl. So mussten wir uns zur Speisenaufnahme verteilen. Und hatte man einen Platz ergattert und schickte seine Lieben zur Bestellung des Essens los, musste man spontan in die Verteidigungsposition übergehen. Die Verteidigung der scheinbar unbesetzten Stühle war Voraussetzung, um die Essensaufnahme nicht stehend genießen zu müssen. Anders als derzeit beim FC war unsere Abwehr nicht zu überwinden. Und das Essen war köstlich.



*Zeit zum Essen: TimeOut Market in Lissabon.*

Die Eindrücke des Tages machten müde. Der Abendspaziergang um das Hotel war obligatorisch. Der Supermarkt um die Ecke deckte unseren Bedarf an weiterem Essen und vor allem Getränken. Schließlich stand am nächsten Tag der eigentliche Sinn unserer Reise auf dem

## Programm: **Marathon und Halbmarathon im Süden Portugals. Sightseeing zu Fuß.**



*TimeOut beim Shopping: Einkaufsmeile Lissabon.*

Die Marathonis mussten schon früh raus. Zu früh, um dem Frühstücksangebot des Hotels fröhnen zu können. So trafen sich Sandra, Maggie, Ralf und Rüdiger in der Hotellobby um 6.00 Uhr morgens und machten sich ihr eigenes Frühstück. Das Angebot des Supermarktes am Vorabend war üppig und die „Vorräte“ sollten für den folgenden Lauf wohl ausreichen.



*Gleich geht's los: Rüdiger, Maggie, Sandra und Ralf am Start des Marathons vor den Toren Lissabons.*

Der Start des Marathons lag in westlicher Richtung außerhalb der Tore Lissabons. Die Anreise war nicht organisiert. Jeder Teilnehmer musste sich auf eigene Weise den Weg bahnen. Die öffentlichen Verkehrsmittel standen bereit. Aber der Wechsel von Metro und Eisenbahn machte die Sache nicht einfach. Zumal nur spärliche Informationen über die Anreise zur Verfügung standen. Für eine solche Veranstaltung ist das eher ungewöhnlich. So entschieden sich unsere Teilnehmer(innen) kurzerhand dafür, ein Taxi zu nehmen. Und wieder war es eine richtige Entscheidung. Im Gegensatz zur Anreise mit der Bahn, die etwa eine Stunde hätte dauern sollen, lieferte das Taxi unsere Vier bereits nach 20 Minuten an Ort und Stelle zielsicher ab.

Start 8.00 Uhr. Pünktlich ging es auf die Reise. Bei noch einigermaßen angenehmen 23 Grad. Doch das sollte sich

schnell ändern. Die Sonne stieg schnell höher. Spätestens nach der Hälfte des Laufes war an normales Laufen nicht mehr zu denken. Das Thermometer knackte gerade die 30 Grad Marke. Und viele Teilnehmer(innen) verwandelten den Lauf in einen „Wandertag“. Eine Mischung aus Laufen und Gehen verhinderte, dass der Kreislauf in Mitleidenschaft gezogen wurde. Nicht Alle wollten das wahrhaben und mussten am Ende ihrem Unglauben Tribut zollen und das Rennen aufgeben.

**Sandra Sturmhöfel, Maggie Heidrich, Ralf Becker und Rüdiger Körbel** reagierten richtig. Tempo rausnehmen, Lissabon teilweise gehend genießen, um am Ende wenigstens die wohl verdiente Marathonmedaille entgegennehmen zu können.



*Geschafft: Die Bleifüße im Ziel.*

An dieser Stelle ein großes Lob an **Maggie Heidrich**. Es war ihr erster Marathon. Unglaublich routiniert überstand sie die 42,195 km bei Wetterbedingungen, die nicht wirklich zum Laufen geeignet waren. Auch Temperaturen **weit über 30° im Schatten** konnten sie nicht hindern ihren Lauf unterhalb der 5 Stunden Marke zu finishen. Eine unglaubliche Energieleistung. Und dafür gebührt dir unser Respekt. Wir ziehen den virtuellen Hut vor dieser Leistung. Toll!!!

Natürlich gebührt unser Respekt auch den Routiniers **Sandra Sturmhöfel, Ralf Becker** und **Rüdiger Körbel**, die bereits nach der Wettervorhersage am Vortag wussten, was auf sie zukommen würde. Bestzeiten waren bei diesem Wetter schlicht nicht möglich.

Doch wie erging es unseren Halbmarathonis?

Der Start für die 21,1 km lange Strecke war für 10:30 Uhr angesetzt. Die ersten Busse fuhren bereits um 8.30 Uhr ab dem Eingang des ehemaligen Expogeländes zur **Vasco da Gama Bridge**. Die Schrägseilbrücke überspannt den Fluß Tejo und verbindet Lissabon mit den südlich gelegenen Städten Montijo, Alcochete und Setubal. Benannt wurde sie nach dem portugiesischen Seefahrer Vasco da Gama und soll an die Entdeckung des Seeweges nach Indien im Jahr 1498 erinnern.



*Auf den Spuren Vasco da Gamas: Ralf Michaela und HG vor dem Start des HMs auf der Vasco da Gama Brücke.*

Die Busse fahren von Lissabon aus auf die andere Seite, machen dort eine Kehre und entladen ihre Läuferfracht etwa in der Brückenmitte.

Wasser unter dem Brückenboden und Dixi-Klos in etwa 50 Meter Entfernung am Straßenrand waren die einzigen Elemente, die für Abwechslung sorgten. Ansonsten setzt man sich für die nächsten 90 Minuten auf die Straße und wartet auf den Start. Das macht den Lauf bereits im Vorfeld, vorsichtig gesagt, spannend.

Um 9.00 Uhr stimmten die Temperaturen noch. Die Marathonis werden zustimmen. Aber pünktlich um 10:30 Uhr hörte man nicht nur den Startschuss, sondern auch den Hitzeknall, der damit verbunden war. Schon die ersten Meter waren mühsam. Die Brückenmitte stieg zum Brückende unaufhörlich an. Man versuchte die Brückenarchitektur und auch den unausweichlichen Gesamtblick auf Lissabon zu genießen. Es gelang nur schwerlich. Man könnte sagen, das Gesamtpaket stimmte an diesem Tag wohl nicht. Kurzum: Auch für die Halbmarathonis war die Gesundheit wichtigstes Ziel. Bereits beim Start war der Modus auf sparen programmiert.

**Michaela Mathia, Ralf Mathia und Hans Günter Zahalka** finishten letztlich zufrieden ihren Lauf. Ihre Medaille ist Zeuge ihrer Leistung. Und dennoch: Die letzten Kilometer durch die Stadt waren beeindruckend. Sehenswürdiges Alleen, imposante Gebäude, riesige, moderne Plätze mit würdiger Architektur belohnten für die vorherigen Strapazen auf der Betonpiste Richtung Hafen.

Und noch etwas erstaunte: Die Speisekarte des Restaurants am folgenden Abend, das von außen einen etwas unscheinbaren Eindruck erweckte, im Inneren mit moderner und seriöser Ausstattung aufwartete, gab es auf Nachfrage auch in Deutsch. Und damit hätten wir nun gar nicht gerechnet. Jeder wusste, was er bestellte. Ein unschätzbare Wert.

Gewöhnungsbedürftig für uns Nordländer, aber verständlich aufgrund der klimatischen Bedingungen sind die Servicezeiten, die uns zu einem Zwischenaufenthalt an einer kleinen Außenlokation zwang. Und auch da erlebten wir eine Überraschung. Die Preise für Getränke waren so niedrig, dass wir zweimal ungläubig die Frage nach der Richtigkeit der Rechnung gestellt haben.



*After Run Party: Bleifüße genießen Lissabon.*

Der Rückflug, Montag, 16.10.2017, war auf 13.00 Uhr festgelegt. Dies gab uns nochmal die Gelegenheit ausgiebig zu frühstücken und gemütlich zum Flughafen zurück zu fahren.

Eine weitere tolle Reise liegt hinter uns. Es hat Spaß mit Euch gemacht und ich freue mich schon aufs nächste Jahr.

Und mein Rucksack freut sich auch.

Und für die Statistiker unter uns. Die Teilnehmer waren:

Christiane und Rüdiger Körbel, Ralf und Anita Becker, Michaela und Ralf Mathia, Marita und Hans Günter Zahalka, Sandra Sturmhöfel und Maggie Heidrich.

### **Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii am 14. Oktober 2017**

Das war endgültig der Ritterschlag für **Andreas Ronig**. Seine ganze Vorbereitung galt eigentlich dem Triathlon am Wörthersee. Und der fand am 2. Juli 2017 statt. Niemand, auch er selbst nicht, hätten mit einer weiteren Veranstaltung in diesem Jahr, gerade mal 3 Monate später, gerechnet, zumal die Bewältigung der Ironmandistanz mit einer längeren Erholungsphase einhergehen müsste.

Doch was direkt nach dem Lauf auf Andreas zukam, sprengte alle Vorstellungen. Mit seiner Leistung stand ihm plötzlich die Tür zur **Weltmeisterschaft der Ironman-Distanz auf Hawaii** sperrangelweit offen. Und er musste schnell entscheiden. Denn wer nicht in der nächsten Minute seine Zustimmung signalisiert, wenn er aufgerufen wird, und seinen finanziellen Beitrag leistet,

wird aussortiert. Andreas reagierte sehr schnell. Wer hat schon die reelle Möglichkeit, sich für eine Teilnahme an einer Weltmeisterschaft zu qualifizieren. Seine Freude und die seiner Mitreisenden war grenzenlos.

### **Doch lesen Sie nun seinen Bericht von Hawaii:**

#### **„Ironman Hawaii 2017. I did it.**

Nach dem ich mir am 2.7.2017 beim Ironman in Österreich, genauer am Wörthersee, den Startplatz für die Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii erkämpft hatte, stand nun der Start beim wichtigsten Rennen der Triathlonszene auf dem Programm.

Vor 39 Jahren wurde der erste Ironman auf Hawaii ausgetragen. Zu dieser Zeit waren es nur eine Handvoll Sportverrückte, die sich untereinander messen wollten. Wer schafft es, 3,8 km im Pazifischen Ozean zu schwimmen, 180 km mit dem Rad durch die Lavalandschaft zu fahren, um im Anschluss dann noch einen Marathon zu laufen. Vielen Menschen kommt schon bei nur einer dieser Distanzen der Gedanke, dass dies unmöglich ist. Aber diese Kombination der drei Sportarten begeisterten über die Jahre immer mehr Sportler. Ab Anfang der 90iger Jahre wurden es so viele, dass man sich für dieses beliebte Rennen von nun an qualifizieren musste. Heute kann man sich für die Weltmeisterschaft über die Ironman Distanz weltweit bei verschiedenen Ironman Veranstaltungen qualifizieren. Nur rund 3% der gestarteten Athleten ergattern einen dieser begehrten Plätze.



*Hang Loose: Alles ok bei Andreas Ronig auf Hawaii.*

Ich gehörte dieses Jahr zu dieser geringen Prozentzahl und so konnte ich am 14.10.2017 mit ca.2390 Altersklassenathleten und rund 100 Profis zusammen am Start zur 39. Ironman World Championship am Pier von Kai-lua-Kona antreten.

**Meine Lebensgefährtin Sarah Teuber** begleitete mich auf meiner abenteuerlichen Reise, die uns bereits eine Woche vor dem Ereignis auf die andere Seite dieses Globus führen sollte. Die Hawaiaianischen Inseln mit der Hauptstadt Honolulu auf Oahu liegen im Pazifik und sind die weltweit vom Festland am weitesten entfernte Inselgruppe. Die Zeit brauchte ich deshalb auch, um mich einigermaßen an das Klima und vor allem die 12 stündige Zeitverschiebung zu gewöhnen. Alles war neu für mich, eine solche Zeitverschiebung kannte ich noch nicht und all die Geschichten, die man über das Rennen

auf Hawaii in der Vergangenheit gelesen hatte, machten mich ganz schön nervös.

Zur Einstimmung auf das Schwimmen im Meer, nahm ich samstags morgens **am 07.10. an einem Schwimmwettbewerb** auf der originalen Schwimmstrecke teil.

„Ich hatte mich extra hierfür angemeldet, um testen zu können, wie ich mit dem Salzwasser und dem Wellengang über eine so lange Zeit zurechtkomme. Die Zeit stand deshalb für mich nicht im Vordergrund, da Schwimmen eh nicht meine beste Disziplin ist.

Nach dem Testwettbewerb war ich noch zuversichtlich, aber die nächsten Trainingseinheiten ließen das gute Gefühl schnell verschwinden. Weder beim Laufen noch auf dem Rad kam ich in den ersten Tagen zurecht.

Das lag am Anfang sicherlich an den ungewohnten klimatischen Bedingungen, der Zeitverschiebung und an vielen kleinen Anfängerfehlern, die mir bei den Trainingseinheiten leider unterlaufen sind. Anfangs hatte ich keine Vorstellung davon, dass mir die Hitze selbst bei den „relativ kurzen“ Trainingseinheiten so zusetzen könnte. So hatte ich zweimal zu wenig oder gar keinen Wasservorrat dabei. Ich war beide Male sehr froh, als meine Freundin mich mit dem Auto eingeholt und mir Wasser gereicht hatte.

Auf dem Rad machten sich schnell muskuläre Probleme in beiden Oberschenkeln bemerkbar. Mit diesen hatte ich auch schon die letzten beiden Wochen in Deutschland zu kämpfen. Der lange Flug war nicht gerade hilfreich, um diesem Problem entgegen zu wirken.“

Aber um den Kopf in die Lava zu stecken, was mir außerdem nicht bekommen wäre, hatte ich nicht die weite Reise auf mich genommen. Eine Anpassung des Trainingsplans, mehrere Massagen und die Umstellung der Renntaktik sollten sich am Ende dann doch auszahlen.

Am Samstagmorgen Pazifischer Zeit 5:30 Uhr begann das **sportliche Abenteuer** mit dem **Bodymarking und dem letzten Bike Check**. Die Sonne ging um kurz nach 6 Uhr auf, keine Wolke am Himmel, laut Vorhersage, sollten es um die **36° Grad im Schatten** werden.

Der Schwimmstart erfolgte um 7:05 Uhr. Der bei einem Massenstart erwartete Kampf um die Plätze begann. Ungewollte Schläge auf alle Körperteile durch andere Teilnehmer gehören zur Regel und sorgten auch hier anfangs für sehr viel Unruhe. Zum Glück blieb alles ohne Folgen für den weiteren Rennverlauf, so dass ich die Schwimmdisziplin im Pazifik vor der Insel Big Island auf Hawaii nach 1:12 Std beenden konnte.

Der Wechsel vom Schwimmen auf das Rad verlief reibungslos. Die ersten Kilometer auf meinem Velo fühlte ich mich gut. Sie vergingen wie im Flug. Selbst auf dem weiten Weg des **menschenleeren Highways** bis zum

Wendepunkt wurde es nie langweilig. In einer solchen **Hitzeschlacht** ist es wichtig, ordentlich Kalorien zu sich zu nehmen, viel zu trinken und immer wieder mit Wassergüssen dem eigenen Körper die Möglichkeit der Kühlung zu geben.

Die gefürchteten starken Winde blieben glücklicherweise am Anfang noch aus. Zwischendurch drehte der Wind zwar öfter, aber so richtig stark wurde er erst ab dem Wendepunkt in **Hawi nach ca. 95 Kilometern**.

Nicht der ständige Wind von vorne war das Problem, sondern die **böigen Winde von der Seite**, die die Radfahrer auf der Straße schon mal um einen halben Meter zur Seite schoben.



*Highway durch die Lava-Glut: Andreas auf der 180 Km Strecke mit dem Rad durch die Lava Felder Big Islands.*

**Nach 150 km** fingen die befürchteten Probleme in meiner Oberschenkelmuskulatur dann leider doch an. Die Beine waren schon ziemlich lange am Jammern, aber jetzt fingen sie an zu schreien. Die Hüfte wurde zunehmend unbeweglicher. Meine Kräfte schwanden auf den letzten 30 Kilometern zusehends, die Leistung ließ nach. Und die Vorfreude auf den Marathon ebenfalls. Trotzdem schaffte ich es, nach einer Zeit von **5 Stunden, 9 Minuten und 42 Sekunden** das Rad gegen die Laufschuhe zu tauschen.

**Ich wusste, ab jetzt wird es nicht mehr lustig.** Den langen Weg in der Wechselzone nutzte ich, um heraus zu finden, wie es um meine Beweglichkeit beim Laufen bestellt war. Leider war ich damit so sehr beschäftigt, dass mir auch hier wieder ein entscheidender Fehler unterlief. Ich hatte die so wichtige Verpflegungsaufnahme, vorsichtig gesagt, vernachlässigt.

An den ersten Verpflegungsstellen musste ich bereits gehen, um dem Körper wieder die Hitze zu entziehen und ordentlich Getränke zu mir zu nehmen.

**Nach langen 16 km bog ich dann auf die Palani Road ab, eine Straße von etwa 400m Länge und einer Steigung von über 10%. Für dieses Stück brauchte ich ca. 10min!!!** Meine Freundin stand am Rand und versuchte mich aus meinem mentalen, absoluten Tiefpunkt mit lauten Anfeuerungsrufen zu motivieren.



*„Nur“ noch Marathon: Andreas am Anfang der der 42,195 km langen Strecke durch die Gluthitze.*

Etwas orientierungslos verpflegte ich mich noch mal an einer Station, bevor es wieder raus aus der Stadt und rauf auf den Highway ging, um die **nächsten 24 km** zu absolvieren.

Kurz nach dem ich auf den Highway abgebogen war, kam ich nach und nach aus meinem tiefen Tal wieder hervorgekrochen. Ich konnte mit einem mal wieder Geschwindigkeit aufnehmen. Und meine Bewegungen fühlten sich langsam wieder wie richtiges Laufen an. Der Rest der Marathonstrecke lief dann relativ gleichmäßig ab; Die großen Tiefpunkte blieben zum Glück aus. Schneller laufen war allerdings auch nicht mehr möglich.

Als ich dann endlich wieder nach **Kona** reinlief, waren es nur noch knapp 2 km. Die Zuschauerzahlen am Rand nahmen zu. Und als ich die Lautsprecher von der Finish Line hörte, war meine Erleichterung groß. Jetzt nur noch **die Hualalai Road** runter und rechts rum auf die Zielgerade einbiegen.

**Den Zieleinlauf hatte ich die letzten Jahre oft im Fernsehen gesehen und jetzt durfte ich hier selber das Rennen beenden. Einfach traumhaft.**

Meine erste Teilnahme bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Big Island / Hawaii beendete ich nach **10:26:21 Std.** Und ich bin richtig stolz darauf.

„Es war ein langer, warmer und harter Tag, aber ich bin froh, dass ich das Ziel bei Tageslicht erreicht habe. Die großen Emotionen nach dem Zieleinlauf blieben erstaunlicherweise aus, erst in den Tagen nach dem Rennen, fing ich an zu begreifen, was hier eigentlich passiert war.“



*Spitzensport der Extraklasse: Andreas hat auf der Laufstrecke seinen Rhythmus wieder gefunden.*

Nach dem Rennen verbrachten **Sarah und ich** noch ein paar Tage auf der wunderschönen und sehr abwechslungsreichen **Insel im Pazifik**. Jetzt endlich hatten wir die Ruhe, das für viele unerreichbare Archipel im Pazifik richtig zu genießen. Wann hätte ich jemals gedacht, einige Tage hier verbringen zu dürfen.

Vor dem Abflug von „Big Island“, schaute ich mich auf dem Weg zum Flugzeug noch mal um und dachte mir: „Wie geil, du hast es wirklich geschafft.“ Sehr wehmütig und etwas enttäuscht, dass ich diese Insel nicht früher genießen konnte, stieg ich ins Flugzeug. Die Magie der Insel, von der so viele sprechen, habe ich erst in diesem Moment auf dem Rollfeld gespürt.

Zu Hause angekommen, waren wir über die riesige Anteilnahme von Freunden und Bekannten begeistert, die das Rennen im Internet live verfolgt hatten.

**Einen großen Dank, dass dieses Abenteuer Wirklichkeit wurde, gehört meiner Freundin, die bei jedem Rennen in der Vergangenheit an meiner Seite war, meiner Familie, die mich während der heißen Trainingsphasen nicht allzu oft gesehen hat und meinen Sponsoren, die uns unterstützt haben. Allem voran dem Sportteam Peters, das mich schon über viele Jahre mit den richtigen Laufschuhen ausstattet.“ Es war ein unvergessliches Erlebnis und eine Erfahrung fürs Leben, aus der wir sehr viel lernen konnten**

## • **Mahalo (Hawaiianisch für Dankeschön)**

Soweit der Bericht von Andreas.

Im Bericht von Portugal haben wir über die Strapazen unserer Veranstaltung bei über 32° im Schatten berichtet. Die Temperaturen und die Bedingungen auf Hawaii, wo die Hitze aufgrund besonderer Bedingungen auch ohne sportliche Betätigung schier unerträglich ist, toppen das bei weitem. Und Andreas ist ja nicht „nur“ gelaufen. Und deshalb wissen wir:

Du hast eine Wahnsinnsleistung vollbracht, auf die Du mit Recht stolz sein kannst. Wir Bleifüße sind auch stolz darauf, dich als unseren Laufkollegen bezeichnen zu dürfen.

Großer Respekt und herzlichen Glückwunsch von uns allen.

Weitere Einzelheiten über Läufe/Laufzeiten können Sie auf unserer Homepage [www.tus-bleifuss-mechernich.de](http://www.tus-bleifuss-mechernich.de) in der Rubrik „Bestzeiten“ erfahren, indem Sie einfach auf den Namen klicken. Ebenso finden Sie alle Berichte und Bilder der letzten zehn Jahre unter den Rubriken Laufberichte, Archiv und Bildergalerie.

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern.