























AUSGABE 4/94 = DEZEMBER 1994 ECHSELZONE Offizielle Vereinszeitung des ASC Konstanz e.V.

IRONA AN dir

ndlich ist es soweit - nach 19 Stun-Lden reiner Flugzeit verlassen wir das Flugzeug auf Big Island Hawaii. Hier ist alles ein bisschen anders: wir verlassen das Flugzeug über einer Freitreppe und erleben sofort Hitze und Wind. Ein Flughafengelände gibt es nicht, nur eine überdachte Gepäckausgabe; und dort kommt es tatsächlich wohlbehalten an - mein Fahrrad, Nachdem wir unsere Mietwagen in Empfang genommen haben, fahren wir im Konvoi - Hans-Jörg Herzog und Adrian Müller, Ingo und Daniela, Sibvlle und ich - Richtung Kona Makai, In dieser Appartementanlage sehen wir ein anderes Hawaii als auf dem Flughafen - dort schwarze Lava, vereinzelt Palmen, hier üppige Vegetation, zwitschernde Vögel. Noch am gleichen Tag baue ich mein Fahrrad zusammen und stelle fest, daß die Laufräder durch den Transport einen kräftigen Schlag abbekommen haben, doch dank Adrian sind solche Probleme schnell beseitigt.

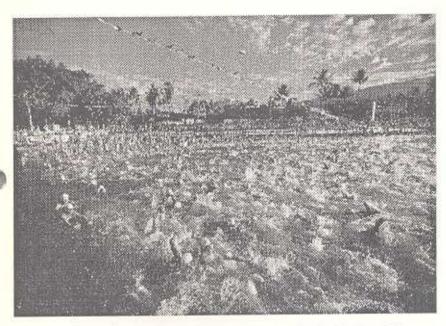
Der nächste Tag beginnt mit Schwimmtraining im 27°C warmen Meerwasser. Die hohe Dünung ist sehr langgezogen und dadurch kaum spürbar. An der Wendemarke der Wettkampfstrecke (etwa 10 Schwimminuten von der Appartementanlage entfernt) treffen wir amerikanische Schwimmer die irgend etwas von Delphinen reden. Zurück an Land verstehen wir deren Gerede - eine große Schule Delphine kreuzt unsere Schwimmstrecke.

Die nächsten Tage sind ausgefüllt von Trainieren, Essen, Trinken (ganz wichtig) und Streifzüge über die Insel.

Beim Eindecken wird genauestens kontrolliert, daß reflektierende Aufkleber an Laufschuhen und -hose angebracht sind und daß der Helm auch eine entsprechende Norm erfüllt. Danach wird alles sorgfältig von einem Helfer in Rad- und Lauftüte verpackt.

Donnerstag Abend ist Carbo-Loading-Party mit folkloristischer Unterhaltung und abschließendem Feuerwerk.

Am Freitag gebe ich möglichst früh mein Fahrrad ab, um Ruhe vor dem Wettkampf zu haben - doch mit der Ruhe, zumindest der inneren, ist es nicht weither. Der Respekt vor dem Wettkampf wird größer und größer, die Zweifel am Durchkommen wachsen. Längst habe ich eine vorgenommene Zeit gestrichen, da auf Hawaii, wie oben bereits erwähnt, vieles anders ist: Schwimmen im welligem Wasser ohne



Anzug, Radfahren und Laufen durch eintöniges Gebiet bei enormer Hitze und eventuell starkem Wind.

Samstag um 4.00 Uhr klingelt der Wecker. Nach gutem Frühstück fahren Sibylle und ich soweit es geht mit dem Auto nach Kailua. Ab jetzt ist auf Hawaii alles wie immer: Beschriftung der Arme mit der Startnummer, letzte Kontrolle des Fahrrades, Schlangenstehen an Toilettenhäusle, Muskeln dehnen und einschwimmen.

Trotz 1500 Startern läßt sich das Gedränge nach dem Startschuß in Grenzen. Die Orientierung ist hier kein Problem: als Wendemarke dient ein großes Schiff, welches auf einer Welle schwimmend gut zu sehen ist. Nach 1:08h verlasse ich das Wasser, spüle mir das Salzwasser vom Körper und sichere mir einen Platz im Umkleidezelt. Auf dem Rad sitzend stelle ich fest, daß mein Ta-

cho nicht mehr funktioniert. Die ersten 50 km auf dem Highway schiebt uns der Wind Richtung Wendemarke. Doch dann geht's nur noch bergauf mit kräftigem Gegenwind. In Hawi ist der nördlichste Punkt erreicht, ab hier schiebt der Wind wieder, doch nicht lange. Mit kleinen Gängen mühen wir uns gegen den Wind, bis Kailua erreicht ist. Nur noch 10 km bis zum Rad-Lauf-Wechsel. Vor diesem Wechsel türmt sich noch ein kurzer, aber giftiger Anstieg - kleiner Gang ist angesagt (verheerende Radzeit 5:25h). Das Laufen beginnt wie auf einem Berg- und Talbahn - Berg rauf, runter, nochmals rauf und runter. An unserer Appartementanlage erwarten mich Sibylle, Adrian und Hans-lörg. Meine Wettkampflust ist auf dem Nullpunkt; aufmunternde Worte und der Gedanke die Ziellinie zu überqueren lassen mich "weitertrotten".

Wieder auf dem Highway wird die Landschaft trist und öde. Alle Meile erwartet mich eine Verpflegungsstelle.

Ich sauge nur noch Orangenschnitten aus und kühle meinen Körper; trinken - nein danke, schon beim Gedanken an Wasser, Cola oder Gatorade wird mir schlecht. Irgendwo treffe ich mit Harald Glaser (ehem. Danegger) zusammen, laufe und rede mit ihm einige Meilen, doch Harald verschwindet plötzlich in einem Toilettenhäuschen - dann muß ich eben wieder alleine laufen. Kailua rückt näher und ein Hochgefühl überkommt mich, als ich vom Highway in den Ort abbiege - und nach 10:42 h ins Ziel

cinlaufe. Ich werde mit einem Blumenkranz empfangen und freundliche Helfer stehen einem stützend zur Seite. Bei mir ist soweit alles O.K., also werde ich zum Fotografen geführt. Jetzt taucht irgendwo Sibylle auf - wir haben es geschafft. Wir,

denn ohne Ihre Unterstützung und Rücksichtnahme bei den langen Trainingseinheiten wäre dies hier alles nicht

möglich gewesen. Vom Fotografen werde ich durch weitere Helfer zur Massage geschleußt - herrlich, endlich liegen. Danach ist man wieder sich selbst überlas-

Nachts um 23.55 Uhr (0.00 Uhr ist Zielschluß) läuft der letzte Triathlet durchs Ziel.

Die nächsten Tage werden in vollen Zügen genossen - ohne Wettkampfdruck. Wir erkunden die Insel, liegen faul in der Sonne und wollen eigentlich nicht ins kalte Europa zurück.

Am Donnerstag abend fliegen wir wieder Richtung Osten und kommen am Samstag gegen 7.00 Uhr früh im nebligen, kalten Zürich an - bereit wieder nach Hawaii zu fliegen, aber ohne Wettkampf, denn der Mythos Hawaii-Triathlon soll etwas einmaliges, be-AO sonderes bleiben.



1/2 Maratona Ticino

m Samstag, 13. November fand der diesjährige Marathon in Tenero statt. Gleichzeitig gab es auch den Lauf über die halbe Distanz. Geplant war, wieder einmal mit einer größeren Gruppe von Läufern an dieser Veranstaltung teilzunehmen. In den vorangegangenen Wochen stand fest, daß dieses Jahr doch eine beachtliche

Gruppe teilnehmen wird. Doch leider wurden Absagen erteilt (auch bedingt durch Krankheit). Es reichte dann doch noch wenigstens für einen gefüllten Pkw. Also fuhren Alfred Straub, Jolando Pietropaolo, Fred Achilles, Peter Maurer und ich am Samstag in Richtung Tessin. Kirsten Stenzel organisierte für uns eine Unterkunft in der Nähe von Lugano, in der wir direkt am See gelegen übernachten konnten.

Am Sonntag erfolgte dann um 8.45 Uhr der Start zum Halbmarathon. Die Bedingungen für diesen Lauf konnten nicht besser sein - kurzum, es war nicht zu heiß und nicht zu kalt. Am Wetter konnte es also nicht gelegen haben!

Gleichzeitig muß erwähnt werden, daß in diesem Jahr allein für den Halbmarathon mehr als 600 Teilnehmer an den Start gingen.

Auf eine Ergebnisliste möchte ich an dieser Stelle ganz bewußt verzichten, da wir diese Veranstaltung als Gruppenerlebnis für den ASC sehen und nicht als Aushängeschild, wie schnell oder langsam jeder einzelne gelaufen ist (zu meiner Person möchte ich erwähnen - ich werde mein Training wieder regelmäßig aufnehmen!). Der Halbmarathon war für die Beteiligten sicherlich ein schönes Erlebnis und es wäre sicherlich zu begrüßen, bei den kommenden Veranstaltungen wieder vermehrt ASC'ler und Freunde anzutreffen.