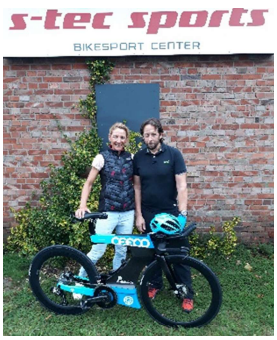
Rückblick

Nach meinem dritten Platz beim Ironman Italien war ich am nächsten Tag wieder zu Hause und verbrachte die folgende Woche im Büro. In dieser Woche hat S-TEC sports mein neues Ceepo Shadow aufgebaut. Nochmals vielen Dank dafür Henning!



Dann war es Zeit wieder zu packen und die laaaange Reise ans andere Ende der Welt anzutreten. Ich bin froh, dass mein Renault Kadjar so geräumig ist. Es passen mein Rad, drei Koffer, drei Rucksäcke, Mama & Papa & ich rein. Und ein wenig Luft zum Atmen ist auch noch drin 😉 BEEINDRUCKEND!!!

Diesmal haben wir uns für einen Flug mit Übernachtung in San Francisco entschieden und sind das erste Mal bei Tageslicht auf Hawaii angekommen. Es war eine sehr stressfreie Anreise. Der Zwischenstopp reduzierte meine Probleme im unteren Rücken und den hinteren Oberschenkeln, die ich normalerweise nach langen Flügen habe. Wir hatten am Tag noch viel Zeit, um den Mietwagen abzuholen, Einkäufe zu erledigen und uns in unserer Wohnung niederzulassen. Es war schön, den ersten hawaiianischen Sonnenuntergang gemeinsam zu genießen.

Der Countdown – 10 Tage noch bis zum Rennen

.Mein erster Tag in Kona beginnt immer mit einem early bird Schwimmen im Meer. Ich habe direkt einen Sportsfreund getroffen und bin mit ihm den ganzen Kurs geschwommen. Ich habe viele Fische und sogar Delfine gesehen. Nach einem tollen Frühstück in unserem Appartement mit Meerblick zeigte ich meinem neuen Ceepo Shadow den berüchtigten Queen K Highway. Obwohl mit der ERGO-Versicherung alle Fahrradschäden auf Flügen abgedeckt sind, ist es immer eine große Erleichterung, mein Fahrrad zu testen und zu sehen, dass alles funktioniert. Vom Training her sind die ersten Tage immer ganz locker. Der Fokus liegt darauf, sich vom Flug zu erholen und sich an die unterschiedliche Zeitzone und das Klima anzupassen. Dann gibt es einige Tage mit Intensität im Training, um den Körper für den Renntag aufzuwecken. Unter dem wachsamen Auge meiner Trainerin Ute Mückel verliefen diese Einheiten sehr gut. Und neben dem Training blieb ausreichend Zeit, sich mit Freunden zu treffen und die Insel zu genießen.

Einige Eindrücke vom Pool Training:

Einige Eindrücke vom Open WaterTraining:

Einige Eindrücke vom Radtraining:

Einige Eindrücke vom Lauftraining:

Das Ho’ala Schwimmen

Eine Woche vor dem Rennen gibt es eine Schwimmveranstaltung auf dem Ironman-Kurs, an der ich teilgenommen habe. Letztes Jahr hatte ich schon eine tolle Performance und konnte sie in diesem Jahr noch toppen. 56:58 Minuten ist eine neue PB für mich auf diesem Kurs. Danke Tim und Ute!

Der Countdown – Meine Rennwoche

Die Rennwoche auf Hawaii ist normalerweise alles andere als langweilig. Einige meiner großartigen Partner kommen für den Ironman Hawaii nach Kona. Es war sehr schön, die Teams von Ceepo, Profile Design, Ceramic Speed, Kask und Koo wieder zu treffen. Wir konnten ein paar Videos und Fotoshootings zusammen machen. Es war auch toll, einige ihrer neuen Produkte zu sehen. Die Kona 2019 Edition des PRO EVO von Kask, die Hilo Sonnenbrille von Koo, das neue vordere Trinksystem von Profile Design und die 2020 Ceepo Bikes. Auch Medientermine sind eine großartige Möglichkeit, um zu inspirieren und sich inspirieren zu lassen! Ich habe die Tage vor dem Rennen genossen. Nachdem ich am Donnerstag das Profi-Briefing hatte, spürte ich, wie meine Anspannung dann deutlich zunahm. Ich freute mich auf den Renntag und bald war der große Tag da!

Der Renntag

3.8 km Schwimmen

Der Schwimmstart war wie immer etwas hektisch, da jeder versucht, die bestmöglichen Füße für eine gute Leistung in der ersten Disziplin zu finden. Es war ein fairer Kampf zwischen uns 45 Mädels und ich

schwamm mit 2-3 anderen Athletinnen auf das Boot zu, das den Wendepunkt markiert. Nachdem ich am Boot vorbei war, sah ich eine Schwimmgruppe ungefähr 60-90 Sekunden vor mir. Verdammt, dachte ich. Dies ist die Gruppe, in der ich hätte sein können und sein wollen. Das Wasser war etwas unruhig und wir hatten die Strömung auf dem Rückweg gegen uns. Ich akzeptierte meine Position nicht einfach, sondern erhöhte meine Armkadenz und versuchte, noch härter zu schwimmen. Ich konnte sehen, dass ich der Gruppe immer näher kam. 500 Meter vor dem Ziel war ich dann genau dort, wo ich sein wollte. Ich war froh, einige starke Radfahrerinnen in der Gruppe zu sehen. Ich war stolz darauf, dass ich in der zweiten Hälfte des Schwimmens weiter hart gearbeitet habe und wurde mit dieser Ausgangslage nach dem Schwimmen belohnt. Spitze! Wir waren 16 Mädels, die gleichzeitig aus dem Wasser kamen. Es waren 16 weitere Mädels vor uns und wir hatten 5 Minuten auf die erste Schwimmgruppe. Das geht vollkommen in Ordnung! Das Schwimmen hat wieder einmal gezeigt, dass sich meine Gesamtleistung verbessert hat und mein durchschnittliches Tempo gut genug ist, um mit der Verfolgergruppe in Kona zu schwimmen. Allerdings kann ich mit diesen Mädels auf den ersten Metern immer noch nicht mithalten. Ich habe an meiner Schwimmsprintfähigkeit weiter gearbeitet, aber ich bin immer noch nicht da, wo ich sein möchte. Ein Punkt, den ich mit meinen Trainern Ute und Tim besprechen werde. Und ein Punkt, an dem ich in der Offseason arbeiten möchte.

180 km Radfahren

Nach einem guten Wechsel stieg ich in Position 20 oder 25 auf mein Fahrrad. Die ersten 10 km in Kailua-Kona sind immer etwas hektisch. Es ist ähnlich wie beim Schwimmstart. Jeder versucht eine gute Position in der Verfolgungergruppe zu finden um nicht die 180 km alleine fahren zu müssen. Als starke Radfahrerin befand ich mich mit 4 anderen starken Mädels auf dem Queen K Highway. Das Tempo und die Wattwerte waren ziemlich hoch, aber ich fühlte mich gut und freute mich über mein bisheriges Rennen. Ich fuhr in dieser Gruppe als Vierte, als sich eine Lücke zwischen dem ersten und dem zweiten Mädel auftat. Ich fuhr nach links raus, um die Lücke zu schließen. Als ich jedoch kurz hinter der dritten Athletin war, zog sie ebenfalls raus und startete den Überholvorgang. Dann gab es keine Lücke mehr. Neben uns war ein Schiedsrichter und ich fragte ihn, ob ich mich wieder zurückfallen lassen könne. Er nickte. Dann fuhr ich zurück und stellte die vorgeschriebene 12 Meter Distanz wieder her. Kurz darauf kam er zu mir und sagte: „Es tut mir sehr leid, aber ich muss dir eine Zeitstrafe geben.“ Er erklärte mir noch etwas, aber ich konnte ihn kaum hören. Ich habe nur etwas von Beschleunigen verstanden. Da ich ihn kaum hören konnte, glaube ich, dass er meine zuvor

aufgeworfene Frage auch nicht verstanden hat. Nun gut oder nicht gut, ich hätte an die Spitze der Gruppe fahren müssen, um diese Strafe zu vermeiden. Ich habe meine Lektion auf die harte Tour gelernt. In dem nächsten Penalty Zelt wartete ich bis die 5 Minuten abgesessen waren. Ich war traurig. Als ich wieder losfuhr, hatte ich wenig Motivation viel Druck auf die Pedale zu bringen. Die Gruppe, mit der ich unterwegs war, war schon lange weg. Es war ein schwerer Rückschlag, aber das Rennen nicht zu beenden war für mich keine Option. Ich riss mich zusammen und nahm wieder Fahrt auf. Am Wendepunkt in Hawi fing dann auch noch meine Vorderradbremse an zu schleifen. Der Wind war stark, aber das Geräusch war so laut, dass ich es deutlich hören konnte. Mehrmals bremste ich stark bei Rückenwind oder auf den Bergabpassagen, in der Hoffnung, dass sich die Bremse lösen würde. Das ist aber leider nicht passiert. So setzte ich meine Reise fort und lauschte dem Geräusch meiner Bremse im Wind. Ich konnte wieder ein paar Plätze gut machen. Normalerweise bin ich nach dem Rad unter den Top 10, aber diesmal bin ich als 22. Vom Rad gestiegen.

Der Marathon

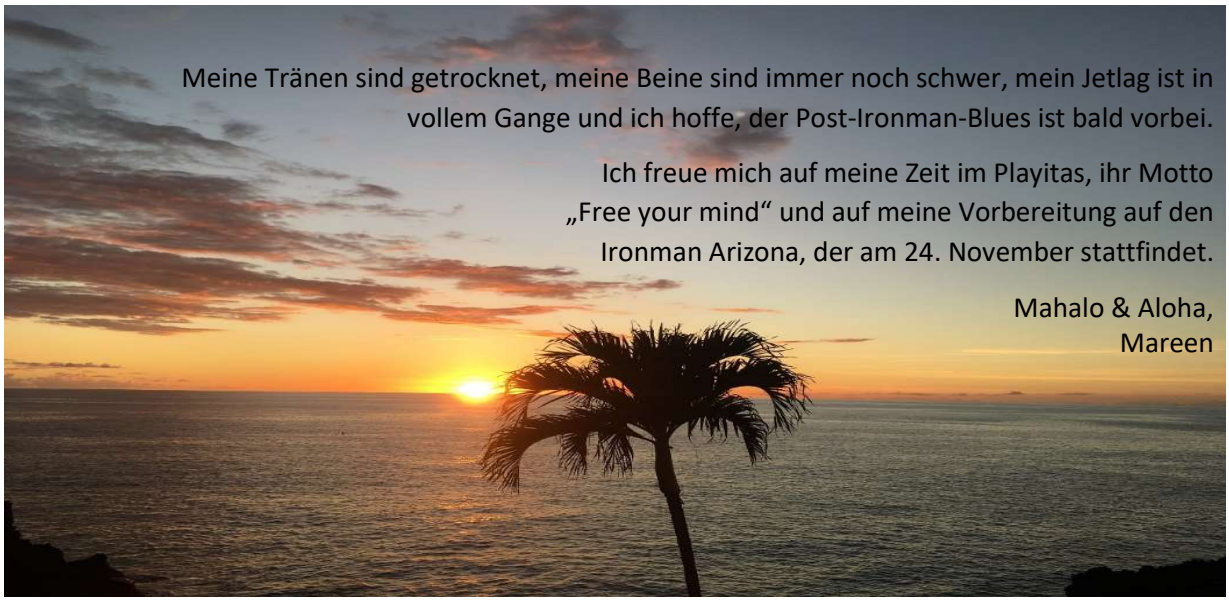
Ich hätte es mir beim Laufen einfach machen können. Nicht zu drücken, sondern einen Marathon in meiner Komfortzone zu laufen. Nur um das zu beenden, was ich angefangen habe. Ich mache jedoch keinen Ironman, um teilzunehmen, sondern um das Beste aus jedem Rennen zu machen. Ich hatte Ironmans Slogan "Anything is possible" im Kopf. Ich sagte mir immer wieder: "Es ist nicht zuende, bis es zuende ist." Die Sonne und die Hitze waren in diesem Jahr nicht so extrem wie sonst und es sind nur sehr wenige im Marathon hochgegangen. So konnte ich nur noch einen Platz gutmachen und überquerte als 21. Profidame in 9:30 Stunden die Ziellinie. Nicht das Resultat, für das ich gekommen bin. Aber das Ergebnis, mit dem ich nach Hause fahre.

„Anything is possible!“ ...vielleicht beim nächsten Mal!

Resümee

Rückblickend kann ich sagen, dass ich stolz bin, nicht aufgegeben zu haben. Ich habe mich bis zum Ende gepuscht. Ich habe schon bessere Leistungen gezeigt, aber ich habe das getan, was für mich an dem Tag möglich war. Über die Ziellinie zu laufen und meine Familie zu sehen ist immer schön, egal ob ich auf Platz 1 oder 21 einlaufe.

Ausblick:



Meine Tränen sind getrocknet, meine Beine sind immer noch schwer, mein Jetlag ist in vollem Gange und ich hoffe, der Post-Ironman-Blues ist bald vorbei.

Ich freue mich auf meine Zeit im Playitas, ihr Motto „Free your mind“ und auf meine Vorbereitung auf den Ironman Arizona, der am 24. November stattfindet.

Mahalo & Aloha,
Mareen