

Gottwald ist Weltmeisterin!

Triathleten wagen sich gerne mal auch an andere Ausdauersportarten heran und so machte Lena Gottwald einen Abstecher in die Welt des Biathle und Triathle. Beides stellt eine reduzierte Form des modernen Fünfkampfes dar. Während man im Biathle „nur“ die Disziplinen Laufen, Schwimmen, Laufen absolvieren muss, kommt beim Triathle auch noch das Schießen mit einer Laserpistole hinzu. Von der Belastung her erinnert letzteres mehr an Biathlon, denn auch hier muss die Balance gefunden werden, zwischen maximaler körperlicher Anstrengung und ruhiger Genauigkeit. Beim Triathle muss zuerst mit der Laserpistole ein Ziel fünfmal getroffen werden, bevor man zum Schwimmen und anschließend zum Laufen gehen darf. Da das Ganze insgesamt nonstop viermal hintereinander wiederholt wird, darf der Athlet beim Laufen nicht über seine Grenzen gehen, denn immerhin wartet gleich wieder der Schießstand auf ihn. Und gerade das präzise Schießen nach dem pulstreibenden Laufen macht den Reiz dieser Sportart aus, denn hier finden viele Positionswechsel statt, was die Attraktivität für den Zuschauer fördert.



Vom 25. bis 28. Oktober fanden nun in Hurghada (Ägypten) die UIPM-Weltmeisterschaften im Biathle und Triathle statt. Lena startete gleich zu Beginn mit dem Sportkameraden Pierre Jander aus Weiden in den Staffelwettbewerben. Und für beide begann die WM hier schon erfolgreich. In der Biathle-Staffel erreichten sie den 4. Platz und in der Triathle-Staffel mit Platz 3 sogar das Siegerpodest.

In den folgenden Tagen wurde es mit den Einzelwettkämpfen aber dann richtig ernst. Für Lena, die in bester körperlicher Verfassung antrat, stellte das ungewohnte Schießen nach wie vor eine Zitterpartie dar. Im Vergleich zur Konkurrenz hat sie hier auch noch die meisten Defizite. Und so kam es, wie es kommen musste: Durch die langen Schießzeiten verspielte



sie ein ums andere Mal den Vorsprung, den sie sich auf der Schwimm- und Laufstrecke erarbeitet hat. Trotzdem verfehlte sie das Treppchen mit nur 20s Rückstand auf Platz 3 nur äußerst knapp. Im Biathle konnte ihr dagegen keine Konkurrentin das Wasser reichen. Zwar versuchte diese Lena zu folgen, aber spätestens nach dem Schwimmen war das Rennen entschieden. Vor Südafrika und Tschechien lief Lena Gottwald souverän dem WM-Titel entgegen.

Bericht von der Teilnahme am Ironman Hawaii, 13.10.2018

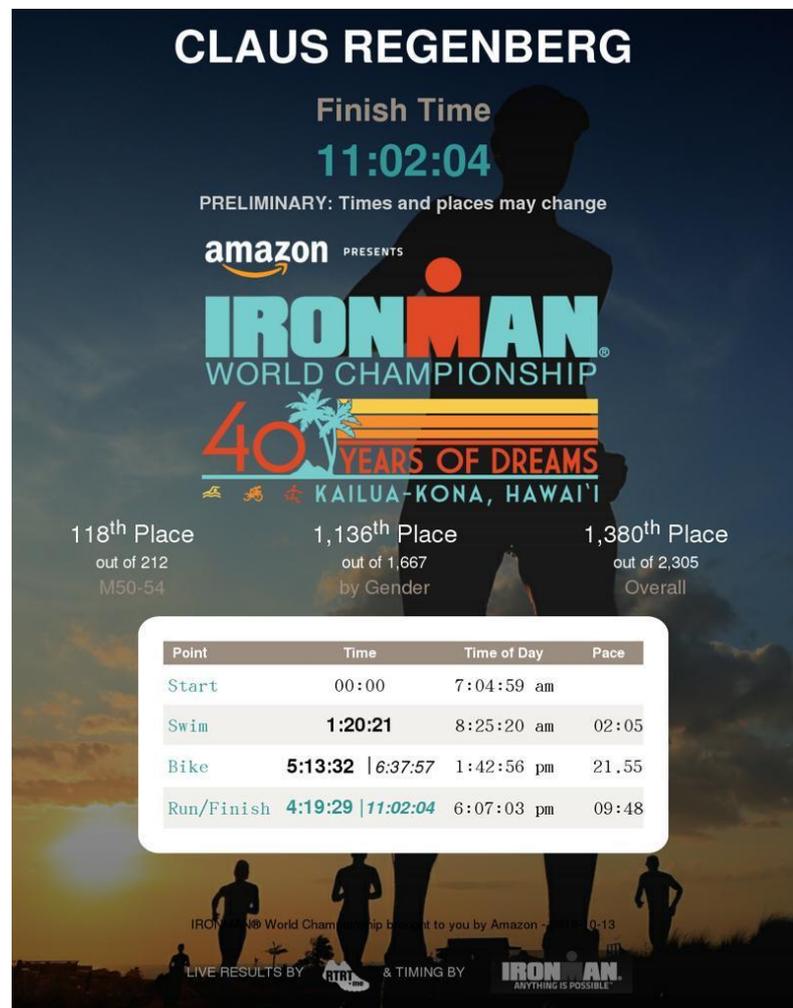
Nach 2 Tagen Anreise, davon mindestens 17 Stunden im Flieger, ist man dann da, im Paradies der Triathleten auf der anderen Seite des Globus. Als „First-Timer“ habe ich einige Empfehlungen von Hawaii-Profis durchaus ernst genommen, eine lautet: Mindestens einen Tag pro Stunde Zeitverschiebung einplanen, zur Anpassung an das feuchtheiße Klima auch gerne mehr. Bei 12 Stunden bedeutet das Reisebeginn mindestens zwei Wochen vor dem Renntag.

So sind wir also am 01.10.18 abends in unserem Appartement etwas südlich von Kona auf Big Island angekommen. Die nächsten Tage waren geprägt vom Aufsaugen der beeindruckenden Natur der Insel, täglichen Schwimmeinheiten bei Sonnenaufgang am berühmten Pier bei Start und Ziel und tollen Ausflügen, der Gipfel des Mauna Kea (4.300m) darf da natürlich nicht fehlen.

Die Zeit vergeht wie im Flug und von Tag zu Tag werden die Zeichen deutlicher, die das größte Ereignis der Triathlonwelt ankündigen. Egal wann, egal wie heiß (oft über 42°C), überall sind Sportler beim Lauftraining oder Radfahren zu sehen, der komplette Ort verwandelt sich in eine große Triathlon-Bühne. In der Woche vor dem Rennen ist dann richtig Showtime: Parade of Nations, Welcome-Banquet usw. und das können die Veranstalter wirklich gut.

Es gibt eine riesige Bühne „40 Years of Dreams“ das 40jährige Jubiläum wird intensiv gefeiert, große Stars der Szene sind allgegenwärtig. Dann ist es soweit mit über 2.000 Altersklassenathleten, sogenannten Agegroupers befinde ich mich um 7:00 Uhr früh im angenehmen 26°C warmen Wasser (daher Neoprenanzugverbot!) des Pazifik und warte auf den Kanonendonner der das berühmte Rennen startet. So ganz kann ich es noch immer nicht fassen, Teil dieses Ereignisses zu sein. Freude und Respekt vor dem Kommenden überwältigen mich. Diesen Tag möchte ich intensiv genießen.

Als eher mäßiger Schwimmer halte ich mich hinter dem Hauptfeld und versuche der Prügelei auszuweichen. Nach gut 1h 20min ist diese Aufgabe problemlos gelöst und ich kann zu meiner Lieblingsdisziplin, dem Radfahren wechseln. Leider sind extrem viele Athleten um mich herum und bei über 2.300 Startern ist eine Gruppenbildung mit verbotenen Windschattenfahren nicht zu verhindern. So versuche ich so gut es geht, d.h. immer wieder Bremsen, um nicht näher als 12m an vorausfahrende Athleten zu gelangen. Damit wird die 90km Fahrt nach Hawi etwas ruhiger als sonst, aber das Motto des Tages war ja auch



Genießen und nur nichts riskieren! So hat mich nicht einmal die 5 Minuten Zeitstrafe für Windschattenfahren am Anstieg nach Hawi (meine erste Zeitstrafe überhaupt) ärgern können. Zurück ging es dann bei weniger „Stau“ etwas flotter und da die gefürchteten Winde heute ausgeblieben waren, konnte ich mit einem zufriedenen Grinsen nach weiteren 5 h 13 min vom Rad steigen.

Jetzt ging es los! Der Marathon in Hawaii ist durch die extrem hohe Luftfeuchtigkeit (es hatte zwischenzeitlich leicht geregnet...) und die Temperaturen (von 36 – 43°C) insbesondere auf dem Highway ohne jeden Schatten eine besondere Herausforderung.

Daher habe ich mit respektvoller 5er Pace das Abenteuer begonnen. Plan: An absolut jeder Aidstation wird getrunken und gekühlt. Mit dieser Strategie konnte ich den Lauf ohne ernsthafte Beschwerden gut durchstehen und mein wichtigstes Ziel, die letzten Kilometer und den gigantischen Zieleinlauf voll zu genießen umsetzen. Die Zeit von knapp 4 h 20 min war zweitrangig, toll war es allerdings noch bei Tageslicht anzukommen.

Was macht es nun aus, das Erlebnis, den Traum Hawaii?

Das ist sicherlich sehr individuell, für mich ist es die Magie der Insel(n), der Mythos des Rennens...

Definitiv ein Traumurlaub mit meiner Familie.

Bergausflug über den Heimgarten auf den Herzogstand

Pünktlich um sechs in der Früh rollten die Räder vom Reisebus der Firma Wohlleb. Am Steuer saß Sonja Lampert. Sie ist früher mal bei uns mal geschwommen. Eine besondere Ehre für einige die sie noch kannten. 45 Ausflügler chauffierte sie zum Ausgangspunkt am Walchensee.

Auf dem Programm standen zwei Wanderungen. Eine mit 6-7h und über 1200 Höhenmeter und eine etwas kleinere auf den Herzogstand und weiter zur Kesselbergpasshöhe.

Die große Tour für die sich die meisten Bergwanderfreaks entschieden haben ging zunächst auf den immerhin 1783m hohen Heimgarten. Bereits kurz nach dem Start legten die zwei 9 jährigen Jonas und Tim ein derartiges Tempo vor, dass die Gruppe sofort auseinander gerissen wurde. Erst bei längeren Pausen und am Gipfel fand man wieder zusammen.

Es war sonnig, warm und fast windstill. Das Panorama am höchsten Punkt war überwältigend. Zahlreiche Seen wie z.B. Kochel-, Walchen-, Staffel-, Starnberger- und Ammersee sowie die hohen Berge der Ostalpen u.a. Großglockner, Großvenediger, Zugspitze, die Karwendelkette.. usw. und so fort waren zu sehen.



Auf dem Gipfel des Heimgartens (1783m) mit Staffelsee (links) und Starnberger See (r.h.)

Dann begann die Gratüberschreitung hinüber zum Herzogstand (1712m) den alle Problemlos meisterten. Das schöne Bergwetter hatte aber auch einen Nachteil: Es waren unglaublich viele Leute unterwegs. Insbesondere im Bereich der Herzogstandbahn und dem Herzogstandhaus in dem sich beide Gruppen zur Einkehr getroffen haben. Dort kam es wegen Überfüllung zu längeren Wartezeiten. Aber wir hatten ja Zeit, mussten eh warten bis der Bus die vorgeschriebene Ruhezeit von 9h abgewartet hat.

Nach dem Abstieg zur Kesselbergpasshöhe holte uns Sonja wieder ab und brachte uns souverän wieder zurück nach Zirndorf. Einige verfolgten dann auf der Heimfahrt noch live den Ironman Hawaii auf den Handys. Claus war aber in der Waschmaschine des Pazifiks nicht zu erkennen...