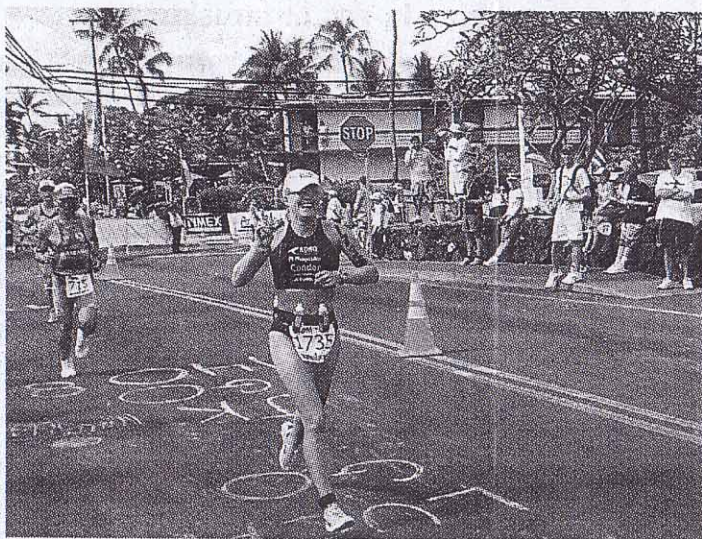


## Vom Kindertriaisathlon zum Ironman Hawaii

NIEDER-BEERBACH (ml). Wie in jedem Jahr fand auch in diesem Jahr, wieder die Weltmeisterschaft im Ironman auf Hawaii statt. Bei dem Triathlon auf der Pazifikinsel sind die Distanzen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen zu bewältigen, und dies alles unter härtesten Bedingungen. Mit dabei war zum 1. Mal eine Mühltalerin. Die für den TuS Griesheim startende Nieder-Beerbacherin Sandra Bernhardt qualifizierte sich bereits im Mai 2004 beim Half-Ironman-Triathlon in Florida. Bei ihrem ersten Ironman in Klagenfurt / Österreich gewann die 25-jährige erneut ihre Altersklasse (w25-29) in einer Zeit von 10:37 Std.

Bereits vor 15 Jahren ist Sandra beim Kindertriaisathlon (200m Schwimmen, 4km Radfahren, 1km Laufen) vom Triathlonfieber angesteckt worden. Ihre Eltern, selbst aktive Triathleten, unterstützten ihre Tochter bei diesem zeitintensiven und teuren Hobby mit großer Begeisterung.

Im Laufe der Jahre nahm sie auch an zahlreichen Wettkämpfen in der näheren Umgebung teil. Die erste längere Herausforderung war im Jahr 2003 die Mitteldistanz in Immenstadt. Beim Triasathlon in den Jahren 2003 und 2004 gewann sie die Frauenwertung. Doch der Ironman auf Hawaii war schon immer Sandras größter Traum. Um sich zu akklimatisieren flog



sie bereits zwei Wochen vor dem Rennen auf die Insel.

Eine Woche vor dem Wettkampf erwacht dann die Kleinstadt Kona auf Big Island. 1800 durchtrainierte Sportler und tausende Betreuer, Freunde Anhänger bevölkern die noch aktive Lavainsel. Die letzten Vorbereitungskilometer werden abgespult, das Rennrad überprüft und die Wellen im Wasser getestet.

Am 16. Okt. 2004 fiel dann um 7.00 Uhr Ortszeit der Startschuss. Bei hohem Wellengang in der Bucht von Kailua-Kona hatte sie immer das Gefühl, viel zu langsam zu sein. „Ständig zog jemand an den Füßen oder ich bekam Schläge ab, dadurch habe ich auch viel Salzwasser geschluckt.“ Dabei kam sie nach 1:01 Stunden aus dem Wasser. Eine Zeit die manche Profiatletin nicht schaffte. Nach der 3,8 km langen Auftaktstrecke ging es

dann auf die 180 km lange Radstrecke. Die ersten 20 km kam der Wind noch leicht von hinten, danach hatten die Athleten nur noch mit dem Wind zu kämpfen, meistens von der Seite und leider hatte der Wind auch im Verlauf des Rennens gedreht, so dass auch auf dem Rückweg der Wind von seitlich vorn ins Gesicht wehte. In der Lavawüste herrscht eh eine Gluthitze und dann noch diese starken Wechselwinde. „Ich dachte oft ich würde weggeweht und konnte überhaupt keine Spur mehr halten.“ Das ist schon vielen Triathleten zum Verhängnis geworden, auch dieses Jahr gaben mehr als 10 % im Laufe des Wettkampfes auf, auch Profis. Aber Sandra kämpfte sich durch und nahm den abschließenden Marathonlauf (42,195 km) in Angriff. Die Sonne stand jetzt senkrecht und Schatten war ein Fremdwort, bis

zu 40 Grad heiß war es jetzt. Die ersten 15 km geht es durch die Menschenmassen in Kona, aber dann noch mal raus in die einsamen Lavafelder, da spielt sich auch vieles im Kopf ab. Aber Sandra hatte sich ihre Kräfte gut eingeteilt. Beim Laufen konnte sie noch etliche Athleten überholen, und: „auf den letzten Kilometern habe ich noch mal richtig Gas gegeben“. Auf den letzten Metern durch den Zieleinlauf spürt man dann keine Schmerzen mehr, es geht jubelnd über die Ziellinie und man bekommt von einem der vielen sehr freundlichen Wettkampfhelfern den Hawaiianischen Blumenkranz Lei umgehängt. Nach 11:14 Stunden hatte Sie ihr Hawaii-Debüt mit 1:01 Stunden Schwimmen, 6:25 Std. Radfahren und 3:41 Std. Laufen (plus Wechselzeiten) erfolgreich überstanden. Das bedeutete den 45. Platz in der Gesamtwertung und Rang vier in ihrer Altersklasse W25.

Als Sandra Bernhardt einen Tag später vor 5000 Zuschauern auf der Siegerbühne stand, waren alle Strapazen vergessen. Die vielen Trainingskilometer hatten sich wirklich gelohnt. Nach einer anschließenden Woche Erholung auf der Nachbarinsel Maui war das Unternehmen Hawaii erfolgreich beendet. Ein Traum ist in Erfüllung gegangen. Aber sie will wiederkommen, nächstes Jahr möchte Sie erneut die Quali für das Triathlon-Mekka Hawaii schaffen. **Foto: mlf**