

# „Nie erwartet, dass der Ironman so hart ist“

**Triathlon** – Sandra Bernhardt hält durch und wird bei ihrem Debüt Vierte ihrer Altersklasse

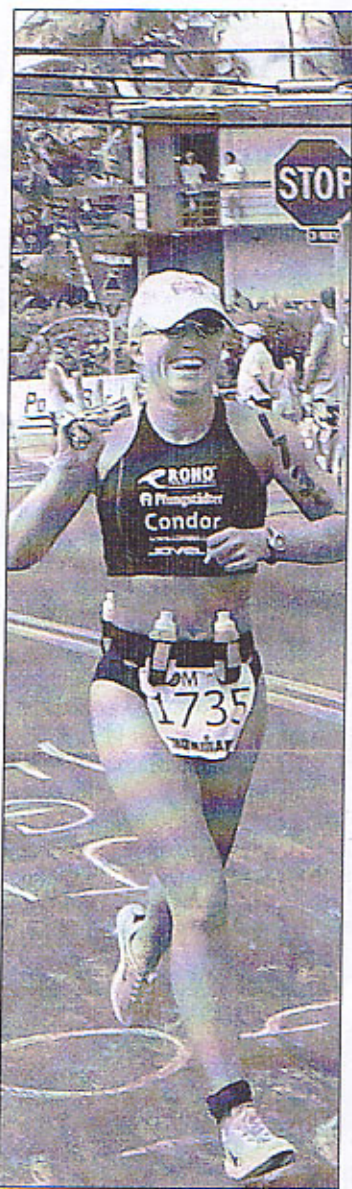
„Ich habe nie erwartet, dass der Ironman auf Hawaii wirklich so hart ist“, urteilte Sandra Bernhardt (TuS Griesheim/Nieder-Beerbach). Ihre Premiere im Triathlon-Mekka auf der Pazifikinsel war ein Wechselbad der Gefühle.

„Beim Schwimmen hab ich viel Schläge abbekommen und mich tausend Mal verschluckt.“ Der Wellengang sei ziemlich heftig gewesen und deshalb habe sie vermutet: „Viel zu langsam zu sein.“ Aber: Mit ihrer Vereinskameradin vom TuS Griesheim, Nicole Leder, und dem ehemaligen Radprofi Kai Hundertmarck (Eppstein) kam auch Sandra Bernhardt aus dem Wasser.

Nach 3,8 Kilometern Schwimmen ging es dann auf die Radstrecke (180 km). „Das war einfach die Hölle.“ Am Anfang habe sie noch Rückenwind gehabt. Nach 25 Kilometern habe dann ein brutaler Gegenwind geblasen. Die Wechselwinde in der Gluthitze von Hawaii sind schon vielen Triathleten zum Verhängnis geworden. Auch Sandra Bernhardt erlebte weitere Überraschungen: „Nach dem Wendepunkt kam der Wind dann plötzlich von der Seite und ich wäre fast vom Rad gefallen.“ Die 25 Jahre alte Nieder-Beerbacherin bewältigte das zweite Teilstück und nahm den abschließenden Marathonlauf (42,195 km) in Angriff.

Beim Laufen habe sie einige Athletinnen überholt. „Das Ziel vor Augen habe ich die letzten zwei Kilometer noch einmal richtig Gas gegeben und den vierten Platz in meiner Altersklasse erreicht.“ Nach 11:14 Stunden wurde das Debüt mit 1:01 Stunden Schwimmen, 6:25 Stunden Radfahren und 3:41 Stunden Laufen (plus Wechselzeiten) erfolgreich beendet, was den 45. Platz in der Gesamtwertung und Rang vier in der Altersklasse W 25 bedeutete. Als Sandra Bernhardt auf dem Siegertreppchen stand – die ersten Fünf erhalten Medaillen – waren alle Strapazen vergessen.

Nicole Leder wurde Gesamtelfte (10:13:46), Kai Hundertmarck erreichte bei seinem Hawaii-Debüt Platz 16 (9:19:38), wir haben berichtet. *men*



**Debüt auf Hawaii:** Bei ihrem ersten Start beim berühmten Ironman belegte die 25 Jahre alte Sandra Bernhardt (TuS Griesheim) Rang vier in ihrer Altersklasse. FOTO: PRIVAT

D.E. 19.10.04