

IRONMAN Hawaii 2007

Text und Bilder Marco Straub

Mit diesem Tagebuch begleiten wir unseren TSG-Triathleten Marco Straub bei den Vorbereitungen zu seinem 5ten IRONMAN am 13.10. in Hawaii.

Täglich gibt's aktuelle News und Bilder.

6. Oktober 2007:

+++ Aloha! nach 17 Stunden Flug gut in Hawaii angekommen +++



8. Oktober 2007 - 8:02 Uhr

+++ Also heute begann der Tag für uns um 05:30 Uhr , das Jetlag aus Deutschland wirkt noch . Um 06:00 Frühstück auf der Terrasse, um 07:00 Uhr gehen einige von uns zum Schwimmen. Heute habe ich einen ruhigen Tag möchte nur mit Georg Anstett um 11:00 Uhr im EnergyLab einen Hitzelauf ca. 11 km machen , danach ist entspannen angesagt entweder am Pool oder am Strand. Gesundheitlich fühle ich mich sehr gut. Gestern hatten wir einen Trainingstag gemacht mit 2,4 km Schwimmen , 100 km Rad und einen kurzen 2 km Koppellauf , dabei habe ich mich hervorragend gefühlt. Ab heute beginnt meine Taperingphase II , das heisst weniger ist oft mehr. +++



von links: Martin Jost (1. Teilnahme) , Johannes Scheuberth (3. Teilnahme) , Georg Anstett (5. Teilnahme) , **Marco** Straub (5. Teilnahme) , Hansi Mühlbauer (Profi, 3. Teilnahme), Michael Krüger (ein Urgestein 12 Teilnahme).



9. Oktober 2007

+++ Wecken wie immer 6:00 Uhr , länger kann man leider nicht schlafen denn da wecken uns die Hawaiianischen Vögel. Kurz ein Tasse Kaffee und ein Toastbrot , 6:30 Uhr dann ab zum Schwimmen an den Pier, heute standen 1,5 km auf dem Programm ging ganz gut , recht wenig Wellen am heutigen Tag. So Schwimmen beendet nun zurück ins

Appartement endlich Frühstück, die Speicher wieder auffüllen.

Um 9:00 Uhr haben wir unsere Startunterlagen abgeholt, alles war wirklich toll organisiert und ging sehr schnell ca. 20 min, das habe ich die anderen Jahre schon einmal anders erlebt. Nun aber genug ausgeruht und ab zur vorletzten Radeinheit, wir fahren 60 km Richtung Hawi bei heute recht hohen Temperaturen und mittelstarken Wind, meine Beine haben sich sehr gut angefühlt sind mit einem knappen 34 km/h Schnitt zurückgekommen.



Kurz abduschen und dann ab an den Beach (White Sands) zum relaxen und ein paar Farbpigmente haschen, aber max. 2 h. Ab 17:00 Uhr gehen wir zur Nationenparade und dann noch mal über die Expo, Essen und dann ab ins Bett.

Wieder ein Tag geschafft. +++

10. Oktober 2007



Heute morgen das alltäglich Schwimmen um 07:00 Uhr, im Moment ist die Hölle los ist fast gefährlicher als im Wettkampf dort zu schwimmen hab aber trotzdem 1000 m mit einigen Zusammenstößen schwimmen können. Ach bevor ich es vergesse etwas Wellengang war heute auch s. Bild. Danach schön gefrühstückt und etwas entspannt, unsere Frühstück besteht im Moment aus vielen Kohlenhydraten(Haferflocken) und Eiweiß (Rührei) . So danach habe ich mir gedacht wenn man mit Training nichts mehr erreichen kann, dann muss in den Feinheiten am Material arbeiten, deswegen habe ich mir heute einen Bluseventy Point ZERO Schwimmeinteiler gekauft (den Schwimmen glaube ich im Moment hier ca. 90 %) und für meine dicken Waden ein paar CEP Kompressionssocken zugelegt, so dass mich dann hoffentlich keine Wadenkrämpfe mehr quälen.

Heute sind wir dann zum entspannen noch ein bisschen an den Strand gegangen und haben relaxt.



Jetzt werde ich mich gleich noch auf die Laufstrecke begeben und 30 min meine neuen Socken testen.

Abendessen findet heute im Pizza Hut statt , dort gibt es All you can eat für 10 Dollar , das rechnet sich natürlich für uns verfressene Triathleten. Danach werden wir uns noch einen Kaffee im LAVA JAVA gönnen und dann zur Bettruhe übergehen . So nur noch 2 Tage. +++

11. Oktober 2007

Heute morgen etwas müde gewesen , um 7:00 Uhr wie jeden Tag beim Schwimmen gewesen heute aber nur weil ich meinen neuen Schwimmenteiler getestet habe, mit dem ich hoch zufrieden bin, ob er etwas bringt kann ich nicht sagen , auf jeden Fall tut er dem Kopf gut. Nach dem Schwimmen das Salzwasser abgeduscht und ein kleines Erfrischungsgetränk zu uns genommen .

Heute hatten wir ein Highlight , als wir so am Pier standen mit unseren German Army Triathlon Shirts standen sprach uns ein gewisser Herr Daniel Unger an , wem der Name nichts sagen sollte es ist unser Weltmeister auf der Kurzdistanz 1,5km Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen dieses Jahr in Hamburg geworden, er ist ein sehr netter und überhaupt nicht arroganter Sportler und er versicherte uns dass er in 2 Jahren hier selbst an den Start gehen will . Nach diesem Smalltalk machten wir uns dann auf zu unserer Residenz um zu Frühstücken.



Der heutige Tag ist gekennzeichnet in der Vorbereitung des Materials für den Wettkampf , die Räder werden vorbereitet , die Wettkampfbeutel gepackt und den Rest des Tages wird geruht , das heißt nicht an den Strand evt. einmal an den Pool für 1h , denn 2 Tage vor dem Wettkampf sollte man die Sonne meiden . Am Abend gehen wir noch auf die obligatorische Pastaparty und dann ins Bett , denn im Moment brauchen wir sehr viel Schlaf, so dass wir alle Kräfte am Samstag zur Verfügung haben. +++



Anmerkung der Redaktion: Nur keinen Neid: Das haben sich die Jungs verdient!

12. Oktober 2007 - letzter Tag vor dem Showdown

+++ Heute morgen haben wir das erstmal etwas länger geschlafen so bis 7:00 Uhr , langsam gewöhnt man sich an die Zeitumstellung, war auch gut so denn morgen ist Wecken um 3:30 Uhr. Einige von uns sind heute Schwimmen gegangen so etwa 10 - 15 min. Ich werde heute gleich noch 10 min laufen gehen, dann noch 10 min im Pool schwimmen und später noch 10 km Rad fahren zur Radabgabe die ab 14:30 Uhr für uns beginnt.

Den Morgen habe ich mit vorbereiten der Wechselbeutel s. Bild verbracht und einfach etwas entspannt. Der Rest des Tages wird aus der Radabgabe , Essen und viel Trinken bestehen. Im Moment wünschen wir uns alle dass es endlich losgeht, wir sind im Moment alle wie Rennpferde vor dem Start.



Für alle die das Rennen live verfolgen wollen auf der Seite www.ironmanlive.com kann man die einzelnen Athleten verfolgen **meine Startnummer ist die 1200**, das Rennen beginnt in Deutschland Ortszeit 19:00 Uhr. Ich hoffe euch allen die das Tagebuch verfolgt haben, nach dem Rennen einen schönen Bericht liefern zu können.

Ich bedanke mich noch mal bei allen die mich in meiner Vorbereitung unterstützt haben um das Ziel HAWAII verwirklichen zu können, bei meiner Frau in allererster Linie die viel auf mich verzichten musste, bei meinem Sponsor Bender jr. aus Gernsheim und nicht zu vergessen bei meinen Jungs, Rainer Eberling, Ralf Gehrmann und Andre Kuhn für die die Unterstützung bei meinen Trainigseinheiten in der Vorbereitung für HAWAII. Nicht vergessen will ich auch Wolfgang Doberstein und Gerd Turznik für die super Berichterstattung auf der HP und in der regionalen Presse.

Melde mich mit diesem Bericht in den Wettkampf IRONMAN HAWAII 2007 ab. +++



2001: 10:31h

2003: 9:57h

2004: 10:35h

2005: 9:33h

2007: 10:06h

Das Rennen im Detail

Schwimmen 01:17:26

Rad

8,5 km:	01:35:21	33,6 km/h
45 km:	02:42:06	33,3 km/h
95 km:	04:12:38	33,0 km/h
141 km:	05:30:52	35,9 km/h
180 km:	06:37:21	34,9 km/h

Rad gesamt 05:16:21 34,2 km/h

Laufen

8,4 km:	07:20:04	4:27 min/km
28,3 km:	08:57:45	4:40 min/km
42,2 km:	10:06:03	4:42 min/km

Laufen gesamt 03:23:55 4:38 min/km

Wechselzeiten

Schwimmen/Rad 03:34

Rad/Laufen 04:47

13. Oktober 2007 - kurz nach dem Rennen

+++ Außer dass ich mich in die falschen Beine beim Schwimmen gehängt hatte lief alles ganz super. Im großen und ganzen bin ich sehr zufrieden . War ein sehr hartes und windiges und heisses Rennen. Nu gehen wir erst mal zu Burger King und auf die Finishline Party an schlafen ist im Moment noch nicht zu denken , wird eh eine unruhige Nacht.

Liebe Grüße und Aloha aus Hawaii

Marco

13. Oktober 2007 - Schlußkommentar - O-Ton Marco

+++ So nun zum Wettkampf, zum Schwimmen bin die erste Hälfte der Schwimmstrecke in 34 min bis zum Body Glove Boot geschwommen obwohl ich zu weit links geschwommen bin, auf dem Rückweg hatte ich die falsche Gruppe erwischt und lies mich dazu verleiten viel zu langsam zu schwimmen , einen Leistungsabbruch war nicht zu verzeichnen.

Kurz erschrocken über die schlechte Schwimmzeit, ging ich zum Wechsel aufs Bike dort lief eigentlich alles wie gewünscht , wir hatten Richtung HAWI immer stetigen leichten Gegenwind nicht zu stark aber stetig, von Seven Eleven ab im 26 km Anstieg blies der Wind wie man es von HAWAII kennt sehr stark, das war schon mörderisch. Der Rückweg war von starkem Seitenwind geprägt, so dass man sich kaum auf dem Lenker halten konnte. Wir hatten aber noch ein Problem an diesem Tag die hohen Temperaturen die herrschten waren für uns Europäer schwer zu verkraften, da es die Tage zuvor relativ kühl und recht wenig Sonne gab, nichts desto trotz das ist HAWAII. Am Ende der Radstrecke hatte ich etwas mit Krämpfen in den Oberschenkeln zu kämpfen so dass ich das Tempo etwas rausnehmen musste um den richtigen Rhythmus zum Laufen finden konnte.



Der Wechsel lief problemlos die neuen CEP Kompressionssocken an und los ging's, habe etwa 1 Meile benötigt um in meinen Rhythmus zu kommen , dann lief es aber gut, die Hitze war enorm und man musste den Körper stetig durch Eis und viel Wasser runterkühlen, Trinken war von enormer Bedeutung an diesem Tag. Nach der Palani Road hatte ich immer noch ein gutes Gefühl und lief weiterhin ein regelmäßiges Tempo , ab 30 km bekam ich Magenproblem und musste einmal ein Toi Toi aufsuchen.

Mein Fazit zu diesem Wettkampf keine leichten Bedingungen, sehr heiß und mit dem Ergebnis trotz schlechten Schwimmlitt sehr zufrieden. Endlich Saisonende.

Nun möchte ich mich noch mal bei allen bedanken die mich bei meinem Unternehmen HAWAII unterstützt haben, in allererster Linie meiner Frau die mich immer unterstützt hat und viel auf mich verzichten musste, meinem Sponsor BENDER jr. aus Gernsheim, meinen Jungs von der TSG Grünstadt im besonderen Rainer Eberling, Andre Kuhn und Ralf Gehrmann und alle die ich jetzt vergessen habe. So nun endlich HAWAII genießen, heute Abend Finisher Party und Siegerehrung danach im LuLus abfeiern. +++



So das war's dann. Auch für mich als Webmaster eine aufregende Woche. Die Idee zum Tagebuch kam eigentlich ganz spontan als Marco gerade in Hawaii angekommen war. Wir beide haben uns kurz geschlossen und entschieden sofort zu starten. Marco hat mich dann per E-Mail täglich mit Infos und Bildern versorgt und morgens ab 7 Uhr (unserer Zeit) konnte man nachlesen was am anderen Ende Welt so abging.