



Michaela Rudolf – Ironman-Vizeweltmeisterin 2011.



Start zur Ironman-WM auf Hawaii – immer wieder ein besonderes Erlebnis.

Ein fast perfekter Tag

35. IRONMAN HAWAII 29 Stunden Anreise sind gerade vorbei. Ich darf eine außergewöhnliche Sportlerin zum Ironman in Hawaii begleiten und physiotherapeutisch betreuen – die 39-jährige Lehrerin Michaela Rudolf aus Harland bei St. Pölten.

TEXT: ANDREA MIKLIN

Wir wohnen in einer großen Appartementanlage, in der scheinbar nur Athleten wohnen und werden mit einem Lei, dem hawaiianischen Blumenkranz begrüßt. Dann der erste Schock, bei all den gelieferten Fahrrädern ist ausgerechnet Michaelas nicht dabei. Große Beunruhigung macht sich breit, vor allem weil Radfahren natürlich am morgigen Trainingsplan steht. Aber: Selten hab ich so eine disziplinierte Sportlerin erlebt, die ihr komplettes Privatleben dem Sport unterordnet, obwohl sie „nur“ Amateurin ist.

Michaela Rudolf muss den Plan für den kommenden Tag ändern und statt Radfahren einmal Schwimmen und Laufen.

Am nächsten Morgen stehen wir gegen 6.00 Uhr auf und laufen zum Pier von Kona, wo das Schwimmtraining stattfindet. Der Anblick des belebten Piers ist ein besonderes Vergnügen – nur selten sind so viele gut gebaute Sportler zu sehen,

wie hier. Alles bewegt sich, schwimmt, fährt Rad oder läuft. Die Stimmung ist überhaupt nicht angespannt – locker und freundlich unterhalten sich die Athleten untereinander.

Anpassung

Die Temperatur steigt gegen Mittag auf fast 40 °C – deswegen wird in den Morgenstunden trainiert. Aber natürlich muss man im Verlauf der Vorbereitungswoche den Körper auch an die tagsüber herrschende Hitze gewöhnen. Gott sei Dank ist das Rad mit dem Morgenflug doch mitgeliefert worden – so kann das Training fortgesetzt werden. Am Abend gibt es eine wohlverdiente Massage auf dem umfunktionierten Kingsize-Bett.

Nachdem das klassische amerikanische Essen für Sportler nicht ideal ist, entschließen wir uns kurzerhand, selbst zu kochen und besorgen aus dem nahe-

liegenden Supermarkt alles Notwendige wie Kartoffel, Steaks und Fisch. Die Kartoffeln sind allerdings nur für uns bestimmt, da Michaela ein Ritual verfolgt, das in der Vorwettkampfwuche drei Tage komplett kohlenhydratfreie Kost vorsieht, damit sich der Körper „entleeren“ kann, um dann die Speicher besser auffüllen zu können.

Zwei Tage vor dem Wettkampf: Die Nervosität steigt, die Trainingsintensität lässt nach. Während wir, das Betreuer-Team, einen Schnorchelausflug machen, kommt es beim Morgentraining zu einem tragischen Zwischenfall. Ein 60-jähriger Athlet treibt leblos in der Nähe des Piers und wird von seiner Frau entdeckt, welche schnell reagiert. Er verstirbt aber leider an Herzversagen.

Eine der Attraktionen vor dem Wettkampf ist die Nationenparade, bei der die Sportler der verschiedenen Nationen vorgestellt werden, allerdings auf sehr lustige,

unkonventionelle Art, so wie auch der legendäre „Underwearrun“ in dem die lustigsten Outfits zu finden sind.

Der Tag der Entscheidung

Kona, Samstag, 8. Oktober 2011: Aufstehen um 3:30 Uhr. Ein kleines Frühstück, mehr geht nicht hinunter. Abfahrt um 4:30 Uhr zum Pier. Hektische Vorbereitungen beginnen. Bodymarking der Startnummer am Oberarm, Einschmieren mit Vaseline, um Reibungen so gering wie möglich zu halten und alles noch mal kontrollieren. Es ist ein munteres Treiben und ein buntes Durcheinander, bis die 80 Profis endlich im Wasser sind und um 6.30 Uhr die Startkanone gezündet wird. 3,8 Kilometer Schwimmen im offenen Meer mit kräftigen Wellen und Strömungen – Andy Potts meistert die Verhältnisse am besten und steigt nach 50 Minuten wieder aus dem Wasser, um auf die Radstrecke zu gehen.

7.00 Uhr: Start der 1.800 Amateure. Das Wasser scheint zu brodeln – es ist kaum zu glauben, dass bei dem Durcheinander keiner verletzt wird. Der jüngste Starter ist 19, der älteste 81 Jahre alt. Die älteste Dame 76 – sie alle werden das Ziel erreichen. Michaela erreicht nach 1:11:23 Stunden das Ufer und wechselt aufs Rad – ihrer stärksten Disziplin. Wir verfolgen die Ergebnisse gebannt. Nach kurzer Zeit stellen wir fest, das Michi ihre Age-Group anführt – zum ersten Mal wagen wir auf einen Sieg zu hoffen.

Mit einer Radzeit von 5:07:31 Stunden erreicht sie abermals die Wechselzone und beginnt nun ihren Marathon. Wieder sind die Zwischenergebnisse so gut, dass wir uns schon sicher sind, die künftige Weltmeisterin begrüßen zu dürfen. Selbstbewusst stellen wir uns zum Zielgelände.

Die Pros

Der 38-jährige Craig Alexander/AUS erreicht die Ziellinie in einem neuen Streckenrekord von 8:03:56 Stunden (nach 2008 und 2009 sein dritter Sieg). Zweiter wird Pete Jacobs (AUS). Dritter der Deutsche Andreas Raelert in 8:11:07 Stunden. Chrissie Wellington/GBR feiert in 8:55:08 Stunden ihren vierten Sieg (2007, 2008, 2009, 2011). Die sonst immer lächelnde Britin ist diesmal sehr angeschlagen, da sie zwei Wochen zuvor schwer stürzte – die Schürfwunden sind noch deutlich zu erkennen. Sie hält bei der Siegerehrung eine höchst emotionale Rede, die etwas zu lange gerät – es freut sich aber jeder mit ihr, dass man sogar die Überlänge lächelnd

toleriert. Gespannt warten wir zudem auf den österreichischen Profi Michael Weiss, der sich beim Laufen bis km 22 ausgesprochen gut gehalten hat. Trotz des Versuches, sich mit Eiswürfeln zu kühlen, muss er der Hitze Tribut zollen – er verliert den Rhythmus und muss in weiterer Folge aufgeben.

Einzigartige Leistungen

Banges Warten auf Michaela. Plötzlich hören wir einen Namen im Lautsprecher und das dazugehörige Alter der Läuferin – 37 Jahre, genau in Michis Age-Group. Sheila Croft (USA) gewinnt die W35-39 in 9:51:26 Stunden. Der momentane Schock weicht aber dann sofort der Freude, als Michaela in der sensationellen Zeit von 9:57:22 Stunden und damit als Vize-Weltmeisterin der W35-39 (80 Starterinnen) finisht. Eine einzigartige Leistung einer Frau, die alles gegeben hat und sportlich fair der Siegerin gratuliert.

Ich persönlich ziehe vor jedem einzelnen Sportler, welcher in Hawaii das Ziel erreicht hat, meinen Hut. Es ist eine außergewöhnliche physische und psychische Herausforderung, unter diesen schwierigen Bedingungen nicht aufzugeben. Der Ironman Hawaii 2011 – ein einzigartiges Erlebnis – danke Michaela Rudolf! ●



5:07:31 Stunden benötigte Michaela Rudolf für den 180,2 km langen Bikesplit.



Die letzten Meter vor dem Ziel.



Michaela Rudolf & Michael Weiss – beim Ironman noch out, schlug seine Stunde zwei Wochen später bei der XTerra-WM, wo er sich den Titel holte.

INFO

ZAHLN & FAKTEN

35. Ironman Hawaii, Kailua-Kona (USA)

Distanz: 3,86/180,2/42,195
Termin: 8. 10. 2011

Männer: 1. Craig Alexander/AUS	8:03:56
2. Pete Jacobs/AUS	8:09:11
3. Andreas Raelert/GER	8:11:07
36. Mario Fink/AUT (3. M30-34)	8:58:50
123. Andreas Trimmel/AUT	9:20:11
249. Stefan Duller/AUT	9:39:33
Frauen: 1. Chrissie Wellington/GBR	8:55:08
2. Mirinda Carfrae/USA	8:57:57
3. Leanda Cave/USA	9:03:29
28. Michaela Rudolf/AUT (2. W35-39)	9:57:22

Vorschau: 36. Ironman Hawaii: 13. 10. 2012
Infos: <http://ironmanworldchampionship.com>