

TRIATHLON

„You are an Ironman“

Heike Priess wird auf Hawaii nach großem Kampf 933.

Hawaii/Fөгgenbeuern – Um 4.10 Uhr Ortszeit war für Heike Priess die Nacht vorbei. Die Nacht vor der größten sportlichen Herausforderung ihrer Karriere, dem Ironman-Triathlon auf Hawaii. Eine Stunde später stand die 31-Jährige aus Fөгgenbeuern am Pier, um sich nach der Chipkontrolle und dem Packen des Pre-Swim-Beutels auf den Weg zum Start zu machen. „Es war 6.38 Uhr. Die Profis hatten sich bereits vorne an der Startlinie eingefunden. Surfbretter fuhren wie wild hin und her, um die Masse im Zaum zu halten“, schilderte Priess ihre Erlebnisse. Sie habe den Blick den Pier entlang schweifen lassen und die Menge an Leuten gesehen, die dort auf der Kaimauer saßen. „Es war genau so, wie man es von den vielen Bildern und Filmen her kennt – nur dass ich nun selbst mitten drin stand. Ein überwältigender Augenblick.“ Mit den letzten Klängen der Nationalhymne fiel um 6.45 Uhr der Startschuss für den härtesten Triathlon der Welt.

Im Wasser war es anfangs derart eng, dass kaum Platz zum Schwimmen blieb. „Fische, Schildkröten oder ähnliches hab ich nicht gesehen – das einzige was ich zu Gesicht bekam, waren Luftblasen“, scherzte Priess. Für sie lief es sehr gut, denn für die 3,8 Kilometer benötigte sie 1:07 Stunden und für den ersten Wechsel 2,19 Minuten. „Genial“, freute sich die 31-Jährige, der die ersten Radkilometer allerdings etwas schwer fielen. Nachdem sie einige Konkurrentinnen überholt hatte, kam der Rückschlag: „Ich habe Schmerzen in der rechten Leiste bekommen. Zuerst konnte ich die noch erfolgreich ignorieren, aber bei Kilometer 66 kamen nach dem Dehnen sofort Krämpfe, und ich musste runter vom Rad.“ Nach einigen Minuten ging es dann im kleinsten Gang ganz vorsichtig weiter, allerdings unter stechenden Schmerzen. Aber an diese habe sie sich nach ihrem Bandscheibenproblemen vorab bereits gewöhnt gehabt. Priess: „Aufgeben stand nie

zur Debatte. Nie. Komme was wolle, ich ziehe das hier durch, nur deshalb bin ich da.“ Tatsächlich konnte sie nach der Abfahrt von Hawaii fast wieder normal treten, und das trotz der sehr starken Windböen von den Hängen herab. „Radfahren in Schräglage – extrem, aber nicht schlimmer, als auf Lanzarote.“

Nach über sechs Stunden durfte die Fөгgenbeuerin dann vom Fahrrad steigen – sogar bei der Ironman-Qualifikation auf Lanzarote war sie schneller – und begab sich nach einem Wechsel von 2,19 Minuten auf die Marathon-Laufstrecke. „Es war nicht so heiß wie befürchtet, und ich hatte den Eindruck, dass immer ein frisches Lüftchen weht“, berichtete die 31-Jährige. Sie nutzte jede Möglichkeit, sich mit Getränken, Eiszwürfeln und feuchten Schwämmen zu kühlen und kam deshalb gut voran. Allerdings machte sich am Ende doch der durch den Bandscheibenvorfall bedingte Trainingsrückstand bemerkbar, so dass Priess für den Marathon 4:01 Stunden benötigte. Somit lief sie nach 11:23,23 Stunden als 933. von 1736 Teilnehmern über die Ziellinie und erreichte damit ihr großes Ziel – noch bei Tageslicht anzukommen. „Der offizielle Sonnenuntergang war zwar 20 Minuten vorher, aber es war noch hell am Himmel und ich bin ohne Leuchtstab eingelaufen“, berichtete die 31-Jährige.

Mit der Zeit selbst war sie nicht ganz glücklich: „Ich war nur bei einem einzigen Ironman um eine Minute langsamer – bei meinem allerersten.“ Beim Bankett nach dem Rennen sei jedoch der Grundgedanke des Ironman in höchsten Ehren gehalten worden: „Ankommen ist alles.“ Und weil sie selbst, so Priess, „am heutigen Tag durch höchste Höhen und durch tiefste Tiefen gegangen war“, musste sie sich am Ende selbst eingestehen: „You are an Ironman.“



Am Ziel ihrer Träume: Heike Priess lief den Hawaii-Triathlon in 11:23,23 Stunden und kam bei Tageslicht ins Ziel. FOTO: PRIVAT

tw