

BLICKPUNKTSPORT

Ironman Hawaii – Heute um 19.00 Uhr (MESZ) geht's los. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen bei Temperaturen jenseits der 30 Grad. 1.594 Athleten aus 49 Nationen starten bei der 24. Auflage dieses Triathlons.

Der längste Tag

Unter den 214 Deutschen sind auch die zwei Weltklasse-Athleten Normann Stadler aus Pforzheim und Uwe Widmann aus Bad Liebenzell. 430 000 Dollar werden an Preisgeld ausgeschüttet. 100 000 davon gehen an den Sieger. *ben*

„Irgendwann muss es klappen“

KONA/HAMBURG. Hawaii hat die stärksten Triathleten der Welt in diesem Jahr mürrisch wie selten empfangen: mit Regen, kühlen Temperaturen und meterhohen Wellen. Bisher hat nur ein Deutscher dort gewonnen: Thomas Hellriegel aus Bruchsal, 1997. Lothar Leder (Darmstadt) will es bei seinem elften Start auf „Big Island“ gleich ziehen: „Irgendwann muss es klappen.“ Bei den Frauen gehört Vorjahressiegerin Natascha Badmann erneut zu den Top-Favoritinnen, ebenso wie Karin Thürig (Schweiz), die auf Anhieb den Ironman-Frankreich gewann und sich bei der Rad-WM vor einer Woche Bronze im Zeitfahren holte. Auch die deutschen Frauen sind mit Vorschusslorbeer angeheizt: Nicole Leder gewann Anfang des Jahres in Brasilien, Katja Schumacher (Heidelberg) stand in Frankfurt ganz oben. Nina Kraft schaffte im Vorjahr als erste Deutsche auf Hawaii den Sprung aufs Podest. *dpa*

Die Spielchen vor dem Showdown

Da hat einer seinen Frust verdaut und das richtige Selbstbewusstsein wieder gefunden. „Der ist so richtig gut drauf“, sagt Ironman-Germany-Siegerin Katja Schumacher über Normann Stadler. Gemeinsam mit dem Pforzheimer hat sie sich im kalifornischen San Diego den Feinschliff für den Wettkampf des Jahres geholt. Und Stadler hat vorab schon mal die Muskeln spielen lassen: Beim morgendlichen – „lockeren“ – Sunday-Run habe sie den 29-Jährigen zuletzt mit mehr als einer Minute Vorsprung davonstürmen sehen, so die Heidelbergerin.

Und auch in seiner Parade-Disziplin, dem Radfahren, hat Stadler durchblicken lassen, was er drauf hat, als er mit Jürgen Zäck, Brasilien-Sieger Spencer Smith und Australien-Sieger Chris McCormack im Trainingslager seine Runden drehte. Nicht umsonst seien die vier hochdekorierten Herren des Triathlonsports danach als „zweirädrige Schrecken des kalifornischen Hinterlandes“ bezeichnet worden.

Kurz vor dem Rennen änderte sich bei manchen dann die Psycho-Taktik: Versteckspielchen statt Kräftemessen. Lothar Leder fehlte bei der Nationenparade. McCormack und Natascha Badmann blieben der Pressekonferenz fern. „Die wird uns eher umbringen, als ihre Taktik zu verraten“, sagt die achtfache Hawaii-Siegerin Paula Newby-Fraser über ihre Schweizer Konkurrentin. Was das Säbelrasseln oder die Versteckspielchen letztendlich wert waren, wird sich heute beim Showdown in Kona zeigen. Stadler: „Wir werden sehen, was der Tag bringt.“ *ben*

TV SPORT

Hawaii im TV

Samstag, 17.50 Uhr: „Ein Leben für den Mythos Hawaii – Der eiserne Kampf der Leders“ *HR 3*
Sonntag, 15.05 bis 17.00 Uhr: „Sport Extra“ mit einer Stunde Ironman aus Hawaii *ARD*
Sonntag, 22.40 Uhr: Wiederholung des ARD-Berichts *HR 3*

Zeit des Leidens im Halbstundentakt

Er weiß wie es ist auf Hawaii. Der Wind und die Hitze in den endlosen Lavafeldern. Auch er hat schon fünfmal gelitten beim härtesten Triathlon der Welt: Harald Feierabend. Mehr als 20 Ironman-Wettbewerbe hat der Ensinger auf dem Buckel und in den Beinen. Sein letzter Auftritt in Hawaii 2000 war gleichzeitig sein bester: Zwanzigster wurde er im Feld der Top-Stars.

Dieses Jahr verzichtet er auf den Trip in den Pazifik. Sein Laufsport-Laden in Illingen nimmt ihn zu sehr in Anspruch. Ganz auf den Wettkampfkick verzichten will er trotzdem nicht. Deshalb startet er morgen beim Langdistanz-Triathlon auf Ibiza, wo er im vergangenen Jahr Zweiter wurde.

Für die PZ erinnert er sich noch einmal an die Stationen des Leidens auf Hawaii:

7.00 Uhr: Start am Pier von Kailua Kona. Schon zehn Minuten vor dem Startschuss ist man im Wasser. Schaff ich es? Hoffentlich passiert nichts, kein Defekt, keine Verletzung. In Gedanken sieht man sich schon über die Ziellinie laufen. Tausende Zuschauer am Ufer. Die Lautsprecher dröhnen. Musik, Ankündigungen. Ein Gänsehaut-Feeling. Und los.

7.30 Uhr: So langsam kommt man in den Rhythmus. Die Angst vom Start ist weg. 1600 Teilnehmer von null auf hundert, alle auf einmal. Nicht umsonst wird das ‚Waschmaschine‘ genannt. Da schluckst du einiges an Salzwasser.

8.00 Uhr: Jetzt steigen die Besten aus dem Wasser. Endlich Boden unter den Füßen. Schwimmen ist für die meisten eine Plackerei. Dass das Salzwasser etwa ab Kilometer drei die Haut unter den Achseln trotz Vaseline-

Panzer wund gerieben hat, registriert man meist erst am Tag darauf. Anderthalb Minuten dauert der Wechsel aufs Rad. Viele fahren mit der Badehose. Gewöhnungssache. Das Trikot geht nur schwer über die nasse Haut. Noch Sonnencreme, Lichtschutzfaktor 30 bis 40, drauf und mit sandigen Füßen in die Radschuhe.

8.30 Uhr: Die vielen Zuschauer pushen. Man gibt unwillkürlich Gas. Einen klaren Kopf kriegt man erst, wenn man aus der Masse draußen ist. Erst dann findet man seinen Rhythmus, sein Tempo.

9.00 Uhr: Die Lavawüste – karg, bizarr, einsam. Nur noch alle 20 Kilometer steht eine Gruppe Zuschauer. Aber ständig hat man den Blick aufs Meer.

9.30 Uhr: Gegenwind. Aber der bläst dich später auch wieder zurück. Der Gedanke ans Kraft sparen baut auf. Dann die Zweifel: Dreht der Wind später, reicht meine Energie trotzdem? Vor und zurück, vor und zurück. Immer wieder den selben Gedanken.

10.00 Uhr: Abstand zur Konkurrenz. Immer auf die Marshalls achten. Nur nicht disqualifiziert werden.

10.30 Uhr: Die Wende. Jetzt geht's heim. Gleich mal 30 Kilometer bergab. Ein gutes Gefühl. Körperliche Probleme verblasen wieder.

11.00 Uhr: Die letzten 50, 60 Kilometer sind ein Kampf. Das wellige Gelände laugt dich aus. Bei vielen stellen sich Magenprobleme ein.

11.30 Uhr: Die Kraft lässt nach. Man fängt an zu rechnen. Wie liege ich in der Zeit?

12.00 Uhr: Der Kopf ist leer. Du vegetierst nur noch vor dich hin.

12.30 Uhr: Glücksgefühle, nur weil du den Flughafen siehst. Das heißt:



Sieg über sich selbst: Harald Feierabend nach knapp neun Stunden Strapazen beim Zieleinlauf auf Hawaii 2000. Foto: privat

Noch 30 Kilometer und wieder mehr Zuschauer. Die treiben dich an. Du freust dich nach fünf Stunden auf dem Rad auf den Wechsel.

13.00 Uhr: Die ersten Schritte. Schwere Oberschenkel. Sonnenbrand. Und das Genick tut weh.

13.30 Uhr: Fünf Kilometer braucht man zum Einlaufen. Man horcht ständig in seinen Körper rein. Krämpfe?

14.00 Uhr: Jetzt zeigt sich, ob du mit deinen Kräften richtig gehaushaltet hast. Wenn nicht kommen muskuläre Probleme.

14.30 Uhr: Die Wende. Du weißt, es geht heim. Aber die 20 Kilometer musst du trotzdem erst noch laufen.

15.00 Uhr: Bei Kilometer 30 beginnt der Marathon. Jetzt geht's an deine Reserven. Mental wie körperlich. Man zählt jeden Kilometer runter. Vorher kämpfst du gegen deine Gegner, jetzt nur noch gegen dich.

15.30 Uhr: Du bist völlig kraftlos, aber mit den Zuschauern kommt die Gänsehaut wieder. Sie tragen dich die letzten zwei, drei Kilometer durch die Straßen von Kona. Die Schmerzen vergehen, du gibst nochmal Gas, läufst wie in Trance. Die Glücksgefühle kommen. Schon jetzt bist du dir bewusst, dass du eine Riesenleistung vollbracht hast.

16.00 Uhr: Das Ziel. Alles fällt von dir ab. Manche schreien ihr Glück heraus, manchen kommen die Tränen. Die Euphorie ist unbeschreiblich.

Epilog: Nach und nach trudeln immer mehr Athleten im Ziel ein. Viele sitzen danach am Pier, schauen gedankenverloren aufs Meer. Erst nach der Massage kommen die Schmerzen wieder und bleiben – mindestens eine Woche. *Sven Bernhagen*



Fliegender Wechsel bei Normann Stadler: Vom Schwimmen aufs Rad. Foto: Witte

„Man muss viele knacken“

Normann Stadler: Körper und Kopf fit für den Angriff auf die Krone der Triathleten

Es ist der vierte Anlauf auf Hawaii für den Pforzheimer Normann Stadler. Mit seinem dritten Platz 2000 hat er sich in der Weltspitze etabliert. Im vergangenen Jahr wurde er Vierter beim Ur-Triathlon. PZ-Redakteur Sven Bernhagen hat sich einen Tag vor dem Wettkampf mit dem Mitfavoriten auf Hawaii in Verbindung gesetzt.

Pforzheimer Zeitung: Sie haben in diesem Jahr noch keinen Ironman-Erfolg verbucht. Wie groß ist der Druck?

Normann Stadler: Ich habe keinen Druck, da der wichtigste Wettkampf am 19. Oktober stattfindet. Vorjahressieger Tim De Boom hat dieses Jahr noch keinen Ironman gemacht. Und der zweifache Hawaii-Sieger Peter Reid hat 2002 noch keinen Ironman ins Ziel gebracht.

PZ: Ihr Konkurrent Lothar Leder sagt: „Es gewinnt der mit dem stärksten Willen. Wer aufgibt ist gebrochen im Kopf.“ Er hat schon zwei Siege in der Tasche, strotzt vor Selbstbewusstsein. Wie kann man den knacken?

Stadler: In Hawaii möchte niemand aufgeben. Hier strotzen alle vor Selbstbewusstsein. Jeder macht sein Rennen und es sind viele die man knacken muss.

PZ: Wie sieht Ihre Taktik aus?

Stadler: Das entscheide ich erst im Rennen selbst.

PZ: Wie lief die Vorbereitung?

Stadler: Ich habe mich intensiv in San Diego vorbereitet. Dort bin ich mehr gelaufen als in den Vorjahren – hauptsächlich auf der Bahn – und früh ins Bett gegangen.

PZ: Wann erwarten Sie den ersten ernsthaften Angriff im Rennen?

Stadler: Der erste Angriff kommt

morgens um sieben Uhr beim Startschuss von den guten Schwimmern und dann auf der gesamten Strecke bis zur Ziellinie.

PZ: Sind Sie fit fürs Rennen – ist vom Körper und vom Kopf her alles okay? Frankfurt-Ausfall und Kapselverletzung von Japan verarbeitet?

Stadler: Ich bin absolut fit und gut trainiert. Der Kopf ist frei und Frankfurt habe ich gut verdaut.

PZ: Gibt's irgendwelche Neuerungen auf Hawaii?

Stadler: Nein, nur jedes Jahr sind mehr gute Athleten hier und dieses Jahr gibt es für den Sieger ein Preisgeld in Höhe von 100 000 US-Dollar!

PZ: Was ist Ihr wichtigstes Ziel: Ankommen, Podest, bester Deutscher, Sieg?

Stadler: Ich möchte alles geben und mit meiner Leistung zufrieden sein. Natürlich bin ich hier, um zu gewinnen,

doch das wollen noch zirka 20 andere Topfavoriten auch.

PZ: Wie sind die Verhältnisse auf Hawaii?

Stadler: Man kann nie genau vorhersehen, wie es am Renntag wird. Die Bedingungen ändern sich von jetzt auf nachher. Es ist auf jeden Fall immer heiß – morgens um 10 Uhr hat es bereits über 30 Grad und die Luftfeuchtigkeit liegt bei 90 Prozent.

PZ: 100 000 Dollar für den Sieger – denkt man da im Rennen dran? Ist das eine besondere Motivation?

Stadler: 100 000 Dollar wären toll, aber ich würde mich auch für weniger so anstrengen – Hawaiisieg ist Hawaiisieg!

PZ: Was darf nicht passieren?

Stadler: Es kann alles passieren, nur sollte ich verschont bleiben – die anderen sind mit der Pechsträhne mal dran.

@ Mehr zum Ironman auf Hawaii im Internet unter: www.normann-stadler.de www.ironmanlive.com

Widmann: „Passe auf alles auf, was sich bewegt“

Von PZ-Redakteur **Sven Bernhagen**

BAD LIEBENZELL. Zum dritten Mal nimmt der Liebenzeller Spitzentriathlet Uwe Widmann das Abenteuer Hawaii in Angriff. „1997 und 2000 war ich schon einmal da“, sagt er. Diesmal war es eine Spontanentscheidung. Zu Beginn dieser Saison stand der Ironman noch nicht auf seinem Plan. Was hat den Ausschlag gegeben doch auf Hawaii zu starten, sein dritter Platz in Frankfurt? „Kann man so sagen! Ich habe mich zwar schon beim Ironman France im Juni qualifiziert, wollte aber meine Leistung noch einmal bestätigen“, bestätigt Widmann der PZ per E-Mail von der Pazifik-Insel. Im französischen Geradmer wurde er in einem 1000-köpfigen Feld Vierter. Mitte

August in Frankfurt musste er sich nur Lothar Leder und Jürgen Zäck geschlagen geben. Beiden wird er auch auf Hawaii wieder begegnen. Und auf wen gilt es besonders aufzupassen? „Ich werde auf alles aufpassen, was sich bewegt“, grinst Widmann.

Dazu zählt sicher auch Normann Stadler, Vorjahressieger Tim de Boom, der Australier Cameron Brown oder der Kanadier Peter Reid. Was rechnet er sich bei diesem Weltklassefeld aus? „Alles ist möglich. Das Starterfeld ist so gut wie nie zuvor. Top 30 wäre schön, Top 20 toll und Top 10 ein Traum... Daumen drücken!“ Seine Taktik macht der 31-Jährige vom Rennverlauf abhängig. „Wenn's geht, will ich vorne auf dem Rad mitfahren und es beim Laufen lang-

sam angehen lassen, um hinten raus noch Potenzial zu haben.“ Schließlich wird hier das Rennen entschieden. „Viele ‚verblasen‘ sich schon auf dem Rad. Ich diesmal hoffentlich nicht“, hofft er, genügend Kraft für den Marathon sparen zu können.

Gesund und fit fühlt er sich jedenfalls. Trainiert hat er in diesem Jahr ausschließlich in Deutschland. „Nach Frankfurt habe ich erst einmal zwei Wochen Urlaub gemacht. Danach habe ich versucht mich so gut wie möglich vorzubereiten.“ Ab heute Abend, 19.00 Uhr (MESZ) wird sich zeigen, ob Widmann sein Leistungspotenzial in der Hitze von Hawaii zum Saisonabschluss noch einmal abrufen kann. Bis dahin verabschiedet sich Widmann mit einem landestypischen „Aloha.“



Vorne mitfahren, den Lauf langsam angehen und hinten raus nochmal angreifen – die Taktik von Uwe Widmann. Foto: privat