HAWAII GEFINISHT

DER WEG EINER 60+ TRIATHLETIN UND MENTAL-COACH ZUR IRONMAN-WM

UTE SIMON

FÜR MEINEN ENKEL MAEL

Möge dein Leben so bunt,
neugierig und voller Wunder sein,
wie die Seiten dieses Buches
und der Flair von Hawaii.

KURZ ZU MIR

Ich bin Ute Simon – Mental-Coach, Speakerin, mehrfache Buchautorin und leidenschaftliche Sportlerin. Über 60, voller Energie und immer noch neugierig aufs Leben.

Ich schreibe nicht nur darüber, wie man dranbleibt, sich neu erfindet und mutig weitergeht – ich lebe es auch. Immer wieder. Und manchmal auch mit Muskelkater 😉.

Zusammen mit meinem Mann lebe ich in der Nähe von Koblenz – und ebenso gern dort, wo mein Herz ein bisschen schneller schlägt: in der Nähe von Barcelona, wo mein Enkel schon ungeduldig auf seine ‚aktive Oma' wartet. Ich habe zwei großartige erwachsene Söhne, die mich regelmäßig mit ihrer Gelassenheit und ihren Sprüchen auf dem Boden (und manchmal auf dem Teppich) halten. Diese Mischung aus Familie, Bewegung und innerer Ruhe ist mein ganz persönlicher Kraftort – inklusive gelegentlicher Siesta.

Als Coach unterstütze ich Menschen dabei, ihre innere Stärke zu entdecken und ihren eigenen Weg zu finden – manchmal mit einem Augenzwinkern, aber immer mit ganzem Herzen. Meine Bücher und Vorträge sind ehrlich, motivierend und mitten aus dem Leben – mit Ecken, Kanten und einer Prise Humor.

Was mir besonders am Herzen liegt: Gemeinsam mit meinem Mann habe ich die HAKUNA MATATA Stiftung gegründet, mit der wir uns für mentale Gesundheit und Augenfürsorge bei Kindern in Kenia einsetzen. Denn echte Stärke bedeutet nicht nur, sich selbst zu finden – sondern auch, Verantwortung zu übernehmen.

Denn wenn ich eines gelernt habe:
Es ist nie zu spät, loszugehen – doch mit einem Lächeln geht's eindeutig leichter.

Eure Ute

MEIN GANZ PERSÖNLICHES ‚WHY' FÜR DIESES BUCH

Warum ich dieses Buch schreibe? Ganz sicher nicht, um zu zeigen, wie stark oder tough ich bin. Darum geht's mir überhaupt nicht. Vielmehr will ich dir zeigen, was alles möglich ist, wenn du dranbleibst. Wenn du deine Wünsche und Träume wirklich ernst nimmst.

Auf meinem Weg wirst du merken: es geht nicht immer nur geradeaus. Manchmal geht's auch einen Schritt zurück. Und ja, es gehört dazu, zwischendurch ans Aufgeben zu denken – das ist ganz normal. Aber oft reicht eine Pause, und wenn es dann wieder kribbelt, ist das dein Zeichen, neu loszugehen.

Ich möchte dir Mut machen, deinen eigenen Weg zu gehen – unabhängig davon, was andere sagen oder erwarten. Natürlich gibt es Situationen, in denen ein Stopp wichtig ist, zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen. Dann ist es umso wichtiger, gut auf dich zu hören.

Vertrau deiner inneren Stimme. Geh deinen Weg in deinem Tempo. Und vor allem: Bleib bei dir.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Eintauchen in mein ganz besonderes Hawaii-Erlebnis.

ALOHA IN EIGENER SACHE

Damit der Lesefluss nicht ins Straucheln gerät, wie schon mal ein Athlet auf den letzten Marathonkilometern, habe ich in diesem Buch auf gendergerechte Sprache verzichtet.

Doch keine Sorge: Wenn hier von Triathleten, Teilnehmern oder Zuschauern die Rede ist, sind natürlich alle mitgemeint – ganz gleich, welches Geschlecht, welche Startnummer oder welche Schwimmkappenfarbe. Denn Respekt und Fairness gehören nicht nur auf die Strecke, sondern auch zwischen die Zeilen.

Im Übrigen verwende ich im Text gelegentlich englische Begriffe – nicht aus Coolness, sondern weil sie sich gerade im sportlichen Kontext oft so eingebürgert haben. Man nennt das liebevoll ‚Denglisch' 😉.

Und noch ein Hinweis zur besseren Lesbarkeit: grau und kursiv bzw. orange hinterlegte Texte bedeuten: Zusatzrunde! Ob Begriffserklärung oder persönliche Blessuren/Einschränkungen – diese Passagen sind wie Verpflegungsstationen beim Ironman: Du kannst anhalten und zugreifen, musst aber nicht. Die Hauptstrecke geht auch ohne weiter.

Und falls du einen Fehler hier im Buch findest – sieh's sportlich und lies drüber weg 😉.

Danke und Mahalo für dein Verständnis ❣️

DANKE - MAHALO

Es gibt Menschen, ohne die dieses Buch nicht hätte entstehen können. Menschen, die mit mir gefühlt, gezweifelt und gehofft und mich getragen haben. Diesen Menschen gehört mein tiefster Dank.

Christof – du warst und bist dabei, ganz nah. Als Ehemann und Trainingspartner. Du hast meine Gedanken geteilt, meine Kämpfe gesehen und mein Herz gespürt. Danke, dass du all das mit mir ausgehalten hast. Und getragen. Und gelebt. Love you.

Tim und Janik – meine wunderbaren Söhne. Ihr habt mich nie ausgebremst, auch wenn meine Ideen manchmal verrückt waren. Ihr habt mich gestützt, mit mir gefiebert, mich geliebt – genauso wie ich bin. Ich bin unendlich dankbar, eure Mama zu sein.

Susa, meine Trainerin – du warst mehr als Begleitung. Du hast gesehen, was ich selbst oft nicht erkennen konnte. Mit deiner Klarheit, deiner Wärme und deinem Vertrauen hast du mir den Rücken gestärkt und den Weg gezeigt, wenn ich selbst schwankte. Danke dir.

Meinen **Coachees** (Kunden) danke ich von Herzen – für euren Mut, euch auf den Weg zu machen, für eure Ehrlichkeit, euer Vertrauen. Es war mir ein Geschenk, euch begleiten zu dürfen. Jede eurer Geschichten hat auch meine weitergeschrieben.

Asante den **Kindern in Kenia**, die wir mit unserer Hakuna Matata Stiftung unterstützen dürfen – ihr seid meine kleinen großen Lehrer. Mit euren Blicken, euren Fragen, eurer Lebensfreude. Ihr habt

mir gezeigt, worauf es wirklich ankommt, und mein Herz verändert. Für immer.

Mahalo an mein unglaubliches Buchteam, **Christine** und **Susanne** - ihr wart mein Rückenwind auf dieser Buchstrecke.

Last but not least, ein ganz besonderes Danke an meine **Mama** und meinen **Papa** - Danke, dass es mich gibt.

Und schließlich danke ich euch allen, die ihr mich – auf welche Weise auch immer – begleitet habt: mit einem offenen Ohr, einem guten Wort, einer stillen Geste oder einfach durch eure Nähe. Ihr seid Teil dieses Buches. Teil meines Weges. Und Teil meines Herzens.

Mahalo ❤️

ALOHA, AUSDAUER, ABENTEUER

Was dich erwartet:

PART 1

Ute früher - Ute heute	14
Ich hab's geschafft, ich bin geschafft	16
Komm einfach mit in ein unbekanntes Land	19
Hawaii 2014 und Hawaii 2016	26
Wenn Training zur Gratwanderung wird	36
Unbewusste Vorbereitung beginnt	47
Kalmar, Schweden, August 2023	52
Hawaiiplanung startet	64

PART 2

Kailua-Kona vor Ort	72
Mein Fels in der Brandung kommt an	97
Ho'ala swim	105
Race Week	112
Race Day	117
Race for a cause - Hakuna Matata Foundation	158
The day after	161

PART 3

Individuelle Mentalarbeit Ute 172

- Lieder / Musik 174
- Innere Bilder 175
- Mantras 176
- Rituale 177
- Inneres Team 178
- Körperscan 179
- PEP 181
- Mentaler Schutzraum 182
- Akzeptanz des Schmerzes 183
- Atemtechniken 184
- Yoga, Pilates, … 185
- Erfolgsberichte / Biografien 186

Wichtigste Leit- und Kraftsätze 187

PART 4

Meine Zieletappen auf dem Weg nach Hawaii 190

1. Tokio 190
2. Hamburg 193
3. Fulda 196
4. Steinfurt 201
5. Roth 204
6. St. Pölten 217
7. Gurye 222
8. Kraichgau 229
9. Prag 234
10. Frankfurt 238
11. Chattanooga (danach TT-Bike) 244
12. Wanaka 257

13. Taupo 266
14. Samorin 270
15. Jönköping 273
16. Hamburg 277
17. London 280
18. Vancouver Island 283
19. Chongming 288
20. Lissabon 291
21. Lahti 294
22. Maastricht 298
23. Boston 300
24. Walchsee 304
25. Kalmar 309

PART 5
Meine Learnings aus den einzelnen Zieletappen 312

PART 6
extra Bonus 320

PART 7
Charity 326
Mentales Coaching - Deine Wegbegleiterin 327
Lesestoff 328
Kontakt 329

Impressum 331

PART 1

**Vom Rand der Strecke -
Hawaii als Coach erleben**

UTE FRÜHER UND HEUTE

Ute früher:

Du kannst mir noch Geld dazu geben, ich würde nie nach Hawaii fliegen … nicht, weil ich mir nicht vorstellen kann, dass es dort sehr schön ist, doch ich bin absolut kein Mensch für Hitze, und dann auch noch Schwüle mit dabei … und dann auch noch Sport in diesem Klima - never ever 😬.

Ute mit 60 Jahren:

Ich werde 2023 den Ironman Hawaii machen, was bedeutet: 3,8 km schwimmen im Pazifik, 180 km radfahren in der Lavawüste, 42,195 km laufen in der Hitze und Schwüle von Hawaii mit einem Zeitfenster von insgesamt 17 h und noch Zwischen-Deadlines nach den einzelnen Disziplinen - und ja, ich nehme es vorweg, ich habe ihn wirklich erfolgreich und gesund gefinisht 😊.

HOLOMUA
Move Forward
`A`ole hānau `ia mai ke kanaka he koa. He kilohana nō ia e pa`a ai.
He kāka`ikahi nō ho`i nā mea e `a`a aku ana i nā palena o ke kanaka `ana; he kāka`ikahi pū nō ho`i nā mea e `a`a ana i nā palena o ka noke `ana, e holo ai ka wa`a ke poho ka pe`a.
Na kākou nō ho`i ka lawe a lilo i loko o nā kai kūpikipiki`ō o ka loli me ka `oli`oli pū, no ka mea, ma kahi `olu`olu `ole ka ulu nui. `O ke kahua pa`a ka pōhaku kihi e kūpa`a mau ai a e `alo `ia ai nā `īnea o ke ola.
No one is born an IRONMAN. It is a mantle that must be earned.
Few are those who dare to push the limits of the human spirit; few are those that drive the force of human perseverance, who raise their sails when the wind blows, and seize every opportunity. We are the ones who will ride the winds of change and be joyous when they come because in change we find opportunity for greatness. We are the ones who find strength and wisdom in our roots and harness it to brave the unknown.
`O kēia ka ikaika o ko kākou `uhane.
This is the power of our spirit.
`O kākou nā mea e HOLOMUA, no ka mea, aia ke kāmau nei i ke ala.
We are the ones that HOLOMUA – keep moving forward – because we believe that Anything Is Possible.
OCT 14 2023
Swim 2.4miles
Bike 112miles
Run 26.2miles
IRONMAN®, 70.3® and M-DOT 70.3® are registered trademarks of World Triathlon Corporation.

VINFAST
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
HOLOMUA | Move Forward
2023

ATHLETE

ICH HAB'S GESCHAFFT, ICH BIN GESCHAFFT

Ein Traum wurde wahr

15. Oktober 2023, mein Mann Christof, ich und bestimmt um die zweitausend weitere Menschen sitzen in Kailua-Kona, Big Island, Hawaii, beim Banquet of Champions. Soweit wir schauen, sind Stuhlreihen und Tische mit weißen Tischdecken aufgebaut, eine Bühne, die mit ihrer Beleuchtungsanlage an ein Rockfestival erinnert, mit drei megagroßen Bildschirmen ist vor uns platziert und das Büfett können wir schon erahnen. Alles findet unter freiem Himmel in der Abendsonne am Meer statt und zurzeit ist sogar ein wunderschöner Regenbogen zu sehen, der das Ganze noch mystischer macht. Wir sitzen hier und schauen gebannt auf die Bühne, auf der wir soeben schon hawaiianische Tanzgruppen bewundern durften, mit ihrer sehr emotionalen Musik.

Jetzt gerade hält der Bürgermeister, Mitchell D. Roth, eine beeindruckende und berührende Rede. Ich als frisch gebackene Finisherin von dieser Ironman-Weltmeisterschaft hier auf Hawaii bin in welcher Sphäre auch immer. Auf der einen Seite weiß ich ja, dass ich es geschafft habe, denn ich trage das Finisher-Shirt, die Finisher-Mütze, die wunderbare Medaille sowie die traditionelle Holzkette, doch zum anderen ist es noch immer nicht wirklich greifbar für mich. Hier ist am Samstag etwas passiert, das grundsätzlich überhaupt nicht möglich ist für mich und dennoch ist es wahr. Einfach unglaublich, unbeschreiblich 💝.

In der Ansprache des Bürgermeisters geht es zum einen um das Keyword, oder besser gesagt das Motto dieses Events, ‚Holomua' = holo – to go; mua – forward. Was also so viel wie ‚move forward', ‚bleib in Bewegung' bedeutet. Ein wunderbares Synonym für Dranbleiben, was zum einen für uns Athleten hier während des Wettkampfs, wie auch in der Vorbereitung ganz besonders wichtig war, aber auch ein schöner Leitgedanke fürs ganze Leben ist. Des Weiteren spricht er über die Mystik und die Geschichte der Insel sowie deren Bewohner. Wunderschön, mit ihm gemeinsam darin einzutauchen und viel zu lernen.

Auch Aloha, das Wort bzw. der Gruß, der uns allen nach diesem Aufenthalt hier auf der Insel nun sehr bekannt ist, den wir hier täglich mehrfach hören und auch selbst sagen, erläutert er in seiner Bedeutung. Wörtlich übersetzt bedeutet Aloha so viel wie ‚die Präsenz des Atems'. Das Wort setzt sich zusammen aus ‚Alo' (in Anwesenheit von) und ‚Ha' (Atem). Es wird verwendet zur Begrüßung wie auch zur Verabschiedung. Es bedeutet aber auch Liebe, Gastfreundschaft und Anteilnahme. Schon enorm, was ein einziges Wort so alles beinhalten kann, wenn man sich darauf einlässt. Ich sehe es als ein ganz wichtiges Learning oder auch Erinnern, sich immer auf die Bevölkerung, das Land, den Ort einzulassen, wo wir uns gerade befinden. Denn wir sind nur Gast hier und haben daher Respekt allen und allem zu zollen. Dies sollte eigentlich selbstverständlich sein, ist es aber leider oft nicht. Daher Mahalo (danke) for having us 🙏.

VINFAST
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
VINFAST

KOMM EINFACH MIT IN EIN UNBEKANNTES LAND

Nun lade ich dich ein, mit mir in meine Geschichte und meinen Weg nach Hawaii einzutauchen, der genau hier seinen krönenden Abschluss gefunden hat. Ich bin sehr dankbar, dass ich dies hier und vieles andere mehr erreichen und erfahren darf und durfte. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und fühl dich herzlich eingeladen, das eine oder andere mentale Tool, welches im Text oder auch zusammengefasst am Ende zu finden ist, selbst auszuprobieren. Sei es, wenn du vor einer beruflichen oder auch privaten Veränderung stehst oder vielleicht auch ein für dich ganz wichtiges sportliches Ziel vor Augen hast.

Wie alles begann bzw. ein tiefer Wunsch implementiert wurde, ohne dass ich es bewusst steuerte oder merkte … die Background Story.

2014 sind Christof und ich mehr oder weniger spontan auf Hawaii gelandet, um der dortigen Ironman Weltmeisterschaft beizuwohnen, da ich zu dieser Zeit eine deutsche Altersklassen-Athletin als Mental-Coach betreute, die sich für dieses Rennen qualifiziert hatte. Ich dachte mir, das ist doch ein toller Anlass, dieses Race, von dem jeder Triathlet ehrfürchtig spricht, einmal persönlich kennenzulernen.

Altersklassen-Athletin bedeutet, du wirst aufgrund deines Alters in eine bestimmte Gruppe eingestuft, meist geht es in 5-Jahresschritten. Ich bin beispielsweise nun 62 Jahre alt und würde somit in der AK 60-64 starten.

By the way, ich hatte bis dahin noch keinen Triathlon gemacht, aber die innere Stimme hatte schon mal zaghaft gerufen …

Als ich **2013** Christof kennenlernte, hatte ich nur ein altes Fahrrad und da wir beide gerne Rad fahren, sollte ein neues her. Ich hatte damals schon ein wenig mit dem Gedanken gespielt, mal gerne einen Triathlon, also schwimmen, radfahren und laufen hintereinander, machen zu wollen und daher kurz über ein Rennrad nachgedacht. Doch, zu der Zeit schon 50, kam dann ganz schnell und energisch der innere Kritiker mit Aussagen wie: Vergiss das mal, bist schon zu alt, kraulen kannst du nicht, Rennradfahren ebenso wenig, daher ‚Schuster bleib bei deinen Leisten'. Also wurde erst einmal ein normales City-Bike gekauft. Es dauerte jedoch nicht lange, bis dieser Wunsch, einen Triathlon zu machen, in mir immer lauter wurde und irgendwann dann habe ich es Christof erzählt. Er war sofort dabei, so wie eigentlich fast immer. Ihn kann man wirklich für sehr viel begeistern, das finde ich wunderbar an ihm. Also durfte dieser Gedanke nun reifen und ich recherchierte, welcher Wettkampf mit welcher Distanz denn Sinn machen könnte.

Beim Triathlon gibt es die Langdistanz (LD), die Mitteldistanz (MD), die olympische Distanz (OD) und manchmal noch bei kleineren Wettkämpfen auch eine Sprint- oder Jedermann-Distanz. LD bedeutet 3,8 km schwimmen, 180 km radfahren und 42,195 km laufen; MD = 1,9 km schwimmen, 90 km radfahren und 21,1 km laufen, sie wird auch oft 70.3 Distanz genannt, da die Gesamt-km umgerechnet 70,3 Meilen ergeben. Bei der OD musst du 1,5 km schwimmen, 40 km

radfahren und 10 km laufen. Die weiteren Distanzen werden oft individuell vom Veranstalter gewählt.

Auch geht mir durch den Kopf, wie werden wir kraulen lernen und ich vor allem das Radfahren mit Klickpedalen?

Bei den Klickpedalen hat der Fahrradschuh eine Platte (Cleat) an der Sohle, die in das Pedal einrastet. Die daraus resultierenden Vorteile sind eine bessere Kraftübertragung, da man nicht nur drücken, sondern auch ziehen kann, sowie ein fester Halt am Pedal, also kein Abrutschen. Durch eine Drehbewegung des Fußes nach außen löst sich der Schuh wieder aus dem Pedal, oder auch nicht …

Wenigstens laufen konnten wir bzw. wir wussten, wie es sich anfühlt, einen Marathon (42,195 km) zu laufen, denn bis dorthin war ich schon 11 Marathons gelaufen, Christof einige mehr. Doch noch hatte ich nur das City-Bike, mit dem ich dann fleißig Kilometer gesammelt habe.

Die Planung ging weiter, im Sommer 2013 habe ich es tatsächlich geschafft, für Christof und mich einen Startplatz bei der Challenge Roth für Juli 2014 zu ergattern, diese Plätze sind allerspätestens nach zwei Minuten online Anmeldefenster schon vergeben. Es ist nach Hawaii die berühmteste und größte Langdistanz-Veranstaltung für Triathleten.

Challenge bedeutet in diesem Zusammenhang, es ist eine ‚Konkurrenzveranstaltung' zu Ironman. Beide haben ihr eigenes Label, Ironman wie auch Challenge Family. Auch die Distanzen sind gleich, der Unterschied ist noch, dass Ironman eine 70.3, also eine MD WM und eine Langdistanz Weltmeisterschaft (WM) hat und Challenge Family nur eine 70.3 WM.

Ich hatte immer nur davon gehört und gelesen und meine Athleten, die ich im Coaching betreute, davon schwärmen hören. Es sollte mein erster Triathlon sein, Christof hatte einige Jahre zuvor schon eine olympische Distanz gemacht. Ja, ich kann mir vorstellen, dass der eine oder andere nun mit dem Kopf schüttelt, so wie es damals auch einige bei uns im Umfeld gemacht haben. Mit Gedanken und auch offenen Aussagen, die ich zu hören bzw. zu lesen bekommen habe. Hier nur ein Ausschnitt: Wie soll das klappen, du hast noch nie einen Triathlon gemacht und dann direkt eine Langdistanz? Mag ja sein, dass du laufen kannst, aber das ist doch gar nicht vergleichbar, wenn man alle drei Disziplinen nacheinander machen muss. Und dann dein Alter, ist dir das bewusst? Mentale Stärke ist auch nicht alles, müsstest du eigentlich wissen. Dein Körper ist auch nicht mehr der Jüngste, er muss das auch verkraften, ist er dir denn gar nicht wichtig? … Keine einzige ermutigende Aussage war dabei, alles nur Zweifel oder eher Unverständnis und bei dem einen oder anderen auch ein regelrechtes Warten darauf, wann wir aufgeben.

Jetzt erst recht!

Aber … das löst bei mir was aus. Jetzt erst recht! Ja, ich kann es nicht einschätzen. Ja, ich weiß, dass ich über 50 bin. Ja, ich weiß, dass mein Körper auch seine Wehwehchen hat, aber … ich weiß auch, dass ich immer auf mich höre, auf mich reagiere und mich sehr gezielt und vernünftig vorbereite. Daher, ja, ich möchte und werde es versuchen, habe ja nichts zu verlieren. Wie immer werde ich mich vor neuen sportlichen Herausforderungen im Vorfeld gesundheitlich durchchecken lassen, und wenn von den Ärzten oder Therapeuten grünes Licht kommt, dann ist das mein Go. Und wenn es dann nicht klappen sollte, habe ich es zumindest versucht. Die ganzen Kritiker von außen haben mir ja dann schon die Erklärung, warum es nicht geklappt hat, vorgelegt 😉.

In diese Entscheidung, direkt die Langdistanz anzugehen, hat für mich auch ein wichtiger Aspekt aus der Vergangenheit reingespielt. Denn als ich damals mit 44 Jahren meinen ersten Marathon gelaufen bin, habe ich einen ähnlichen Weg gewählt. Auch dort gab es ein großes Unverständnis seitens meines Umfeldes. Wenn du mehr darüber lesen möchtest, schau gerne in mein Buch ‚Marathon ist mehr als 4 x 10,… km'.

Doch schon damals war es mir wichtig, auf meine innere Stimme zu hören, die einfach dranblieb. Ich kenne das Gefühl und wenn ich spüre, dass innen drin etwas so in mir wühlt, dann hat es wirklich was mit mir zu tun. Ein wichtiger Appell auch immer an meine Kunden im Mentaltraining. Hör genau hin, hör dir zu. Besonders, wenn da ein Gedanke, ein Wunsch immer wieder auftaucht. Es war mir damals ebenso wichtig, direkt mit dem ‚Großen' anzufangen. Zum einen, weil ich mir sagte, was du hast, hast du. Du wirst nicht jünger und bei mir ist es so, dass ich denke, wenn du die große Strecke geschafft hast, wirst du die ‚kleineren' allemal schaffen. Wichtiger Hinweis: Das bitte nicht unbedingt nachmachen, mit meinen Coachees arbeite ich meist anders, step by step. Es sollte da immer individuell geschaut werden, was gerade wirklich Sinn macht.

Langdistanz in Sicht – jetzt muss ich nur noch schwimmen lernen

Okay, wir dachten, dann fangen wir mal an, uns ums Schwimmen zu kümmern und sind ins heimische Freibad gefahren, welches 50 m-Bahnen hat, um versuchsweise eine Bahn zu kraulen. Leute, wir waren beide sowas von am Anschlag und konnten uns never ever vorstellen, eine Länge von 3,8 km zu kraulen! Es war wirklich unvorstellbar.

Ein wenig habe ich mich dann damit getröstet, dass ich mir sagte, ich weiß, auch Brustschwimmen ist erlaubt, aber hallo, damit würde das in jedem Wettkampf vorgegebene Zeitfenster für das Schwimmen sicherlich schnell gesprengt werden und außerdem wollten wir es, wenn, auch ‚richtig' machen. Daher haben wir uns ein wenig umgeschaut, einen Schwimmtrainer in Koblenz gefunden und uns mit ihm einige Male getroffen, jedoch im Hallenbad mit 25 m-Bahnen, was dann auch nicht so viel Spaß gemacht hat. Danach haben wir es wieder für uns versucht. Wir sind beide keine Vereinsmenschen, wählen die Trainingszeiten gerne einfach selbst, je nachdem, wie sie für uns in den Tagesablauf passen und, ganz ehrlich, auch manchmal danach, wie das Wetter so ist 😉. Wir blätterten nun des Öfteren in der Triathlon-Zeitschrift, um eine Idee zu bekommen, wie viel man denn für eine Langdistanz trainieren sollte. Okay, ein wenig ernüchternd war das schon, doch wir waren immer noch guter Dinge, es zu versuchen.

Ironman? – Erst einmal Ironcrash.

Doch dann hatte ich im November 2013 bei einer längeren Ausfahrt mit dem normalen City-Bike einen Radunfall, bei dem ich mir zwei Rippen gebrochen und einige Prellungen zugezogen habe. Damit hatte sich das noch nicht mal richtig angefangene Training für längere Zeit erledigt und auch der Start in Roth erstmal aus dem Kopf, aber mehr noch aus dem Herzen gestrichen. Die Startplätze mussten wir stornieren. Weltuntergangsstimmung. Kennst du das, da schlummert schon lange ein Wunsch in dir, du traust dich endlich ihn auszusprechen, gehst an die Umsetzung und dann Bäng …? Gott sei Dank bekamen wir vom Challenge Office den Tipp, dass Freunde vor Ort in Roth beim Wettkampf 2014 versuchen können, uns jeweils einen Startplatz für 2015 zu ergattern. Okay, damit gab es ein bisschen Hoffnung, dass es doch noch mal klappen könn-

te, halt später dann. Es war eine schmerzhafte Genesungszeit für mich, körperlich wie auch mental, doch mein Christof hatte für Nikolaus eine Überraschung parat. Da stand auf einmal ein Rennrad im Wohnzimmer, ein ganz einfaches, aber ein Rennrad. Ich schaute ihn fragend an und sagte, wie soll das gehen mit meinen gebrochenen Rippen? Doch für einfach gerade drauf sitzen, das Rad auf der Rolle eingespannt, dafür war seiner Meinung nach der richtige Zeitpunkt.

Die Rolle ist ein Trainingsgerät, mit dem du dein eigenes Fahrrad stationär zu Hause nutzen kannst und somit das Fahren auf der Straße simulierst, ohne dass du dich fortbewegst.

Du kannst dich dabei schon mal an die Klickpedale gewöhnen und an das ständige Treten (denn beim City Bike trete ich, lasse laufen und trete wieder). Tatsächlich, step by step konnte ich mich wirklich darauf einlassen und bekam schon ein wenig Rennradgefühl. Zumindest von den Beinen her, von der Sitzposition natürlich noch nicht. Heißt also auch, es sollte weitergehen mit unserer Vision, eine Langdistanz zu machen. Zu dem Zeitpunkt wussten wir ja noch nicht, ob es mit Roth für 2015 klappen würde, aber wir waren weiter auf dem Weg dorthin, zumindest im inneren Wunsch- und Zielbild.

HAWAII 2014 UND 2016

Mein erstes Mal Hawaii - zuschauen, verstehen, träumen

Somit sind wir jetzt, **Oktober 2014**, hier auf Hawaii schon ein wenig drin in der Triathlon Stimmung, denn wir wissen jetzt, dass, wenn alles sein soll (du erinnerst dich an meinen Sturz, der dann alles gecancelt hat), wir im Juli 2015 in Roth unsere erste Langdistanz machen werden. Kleiner Spoiler: Es hat geklappt mit den Startplätzen 😉.

Schon von der ersten Minute an hier auf der Insel spüren wir diese ganze Mystik. Es beginnt damit, dass du, wenn du landest, einen Blütenkranz, genannt ‚Lei', als Willkommensgruß bekommst. Du fühlst dich direkt als etwas Besonderes, zumindest geht es uns so. Wir spüren diesen wundervollen Aloha Spirit, alleine schon durch das Wort Aloha, welches wir hier nun tagtäglich mehrfach hören und auch selbst sagen.

Direkt am ersten Morgen nach der Ankunft sind wir wahrhaftig mittendrin im Triathlongeschehen. Denn morgens früh gibt es für jedermann die Möglichkeit, mit an die Dig Me Beach zu gehen, dies ist sozusagen der ‚Stadtstrand' an dem auch beim Wettkampf das Schwimmen stattfindet, um dort mit den Athleten zu schwimmen. Mein Ziel ist hier ganz klar, nur bis zum ca. 300 m entfernten ‚coffee boat' zu kommen. Übrigens, dieses Boot wurde einst von lokalen Kaffeefarmern ins Leben gerufen, die vor der Küste Werbung für ihre edlen Bohnen machten. Für mich ist das alles hier Aufre-

gung pur. Ich weiß nicht, ob ich es überhaupt bis zum Boot schaffe, denn ich habe noch keine open water (Freiwasser) Erfahrung, und zum anderen ist es einfach der Wahnsinn, wenn man, im Wasser schwimmend, unter sich zum Meeresboden schaut, in dieses blaugrüne glasklare Wasser mit einer bunten Vielfalt von wunderschönen Fischen. Sogar eine Schildkröte habe ich an einem der Tage unter mir gesehen.

Und überhaupt inmitten dieser Athleten zu schwimmen, sich an das legendäre coffee boat zu hängen, einen Kaffee zu schlürfen, in die Augen der Athleten zu schauen, die Angespanntheit und auch die Fokussierung regelrecht zu spüren, das macht schon was mit einem.

Dann nach dem Schwimmen gibt es am Strand verschiedene Energydrink Verkostungen, kleine Handtücher werden verschenkt, man fühlt sich einfach herzlich willkommen und wirklich mittendrin im Racefieber, gefühlt in einem Traum.

Auf der Strecke zurück zu unserer Unterkunft sind an der Straße, am weltberühmten Ali'i Drive, kleine Zelte aufgebaut, mit weiteren Energydrinks, wo sich die Athleten während des Rad- bzw. Lauftrainings ihre Trinkflaschen auffüllen können. An der Straße gibt es des Öfteren die Schilder ‚caution athletes in training' (Vorsicht: Athleten im Training), dies alles trägt für uns dazu bei, diesen Spirit wirklich zu spüren und auch aufzusaugen. Ja, es bestätigt sich für uns, Kailua-Kona hier auf Big Island und damit Hawaii, ist etwas ganz Besonderes.

Wir können dann Tag für Tag beobachten, wie die Insel sich füllt, es kommen immer mehr Athleten. Der Schwimmeinstieg morgens wird immer voller und auch auf den Rad- und Lauf-Trainingsstre-