

Quelle: sz-online/Sächsische Zeitung
Mittwoch, 8. Oktober 2008

Bleib locker oder: Eine Trainingseinheit mit der Triathlon-Legende Norman Stadler

Ironman-Triathlet Markus Thomschke vom OSSV Kamenz hat den Jetlag auf Big Island langsam überwunden. Hier sein nächster Bericht für SZ:

Allmählich bin ich auf Hawaii richtig angekommen. Schon am Sonnabend, am ersten Tag nach verdammt kurzem Schlaf und völlig verdrehtem Zeitgefühl, standen erst einmal die Erkundung der näheren Umgebung sowie der Einkauf im Supermarkt an. Schon das machte mir ziemlich zu schaffen, denn die Umstellung von 10 Grad auf mehr als 30 Grad ist wirklich nicht ohne! Da soll man trainieren?

Abends, bei „kühlen 25 Grad“, wagte ich den ersten Lauf über 30 Minuten auf dem berühmten Alii Drive, der offiziellen Wettkampfstrecke. Nun weiß ich auch, warum die Akklimatisierung so wichtig ist, denn schon nach kurzer Zeit war ich völlig durchgeschwitzt.

Nach Reifenschaden getrampt

Am Sonntagmorgen um 7 Uhr war ich zum ersten Mal am Pier zum Schwimmen, wo am Sonnabend der Start- und Zielbereich eingerichtet sein wird. Das Gefühl dabei war sehr gut, denn das Salzwasser sorgt für angenehmen Auftrieb. Mittags stand noch eine zweistündige Radtrainingsausfahrt an, die leider nach einer Stunde auf Grund eines Reifenschadens beendet war. Reparieren war unmöglich, so konnte ich froh sein, als Tramper nach Hause gekommen zu sein.

Die Menschen hier sind alle sehr nett und sehen die Welt aus einem anderen Blickwinkel und unter dem Motto „Hang Loose“ (umgangssprachlich: bleib locker).

Abends war ich dann noch mal kurz laufen. Heute sollte dann eine lange Schwimmeinheit folgen. Start war Punkt 7 am Hotel, um den großen Trubel an der Schwimmstrecke zu entgehen. Den gleichen Zeitpunkt fand auch Norman Stadler mit seinem Dresdner Kleinwortteam günstig. So entstand für mich die wahrscheinlich einmalige Chance, mit dem zweimaligen Hawaii-Sieger von 2004 und 2006 zu trainieren. Es war wirklich hart, aber auch gut zu sehen, dass ich zumindest im Schwimmen nicht sehr weit von ihm entfernt bin.

Der Körper gewöhnt sich dran

Nachmittags hab ich dann meinen neuen Reifen getestet und bin noch mal 50 Kilometer gerollt. Ich merke nun langsam, wie sich der Körper an das Klima gewöhnt. Mal sehen, wie sich der Trend in den nächsten Tagen entwickelt. Ich hoffe, es geht weiter bergauf.

Nun, am 3. Tag der größten Reise meines Lebens, wo der Jetlag so langsam verschwindet, realisiere ich erst so richtig, wo ich überhaupt bin. Ich werde in ein paar Tagen am größten Wettkampf im Triathlon überhaupt teilnehmen. Das verdanke ich nicht nur meinem Trainingsfleiß, sondern auch vielen Helfern und Sponsoren. Der ganze Trip nach Hawaii kostet etwa 2500 Euro, allein das Startgeld für den Hauptwettkampf beträgt 500 Dollar. Ich meine, es ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um den Sponsoren Danke zu sagen. Vor allem die Ostsächsische Sparkasse Dresden, die Firma Thomschke Baumaschinen, das Ingenieurbüro Ingolf Kawelke, die NPS Personaldienstleistungen, www.Startblock24.de, Lunze & Thomschke Haustechnik und Gebäudereinigung Richter haben mich unterstützt. Ohne sie wäre mein Abenteuer, der Ironman Hawaii, nicht möglich. Danke! (SZ)

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/nachrichten/artikel.asp?id=1960015>