

Quelle: sz-online/Sächsische Zeitung  
Montag, 13. Oktober 2008

## Oberlichtenauer ist glücklich über Bronzemedaille bei Ironman auf Hawaii

**Ironman-Triathlet Markus Thomschke vom OSSV Kamenz berichtet exklusiv für die SZ-Lokalredaktion von seinem rundum perfekten Rennen.**

Gleich zu Beginn: Vielen Dank an alle. Das Daumendrücken hat sich gelohnt. Gerade das hat mich in den besonders harten Momenten des Rennens angespornt.

**Überwältigt vor Freude**

Jetzt nach dem Rennen muss ich sagen, dass ich sehr zufrieden bin! Alles andere wäre auch völlig daneben. Beim Zieleinlauf musste ich mir sogar einige Tränchen verdrücken, so überwältigend war und ist das Gefühl der Freude.

Am Sonnabend um 4 Uhr morgens Ortszeit läutete das Weckerklingeln den großen Tag an. Noch etwas verschlafen ging es nach einem kurzen Frühstück mit dem Shuttlebus zum Pier am Alii Drive. Dort fiel pünktlich um 6.45 Uhr der Startschuss für die 160 Profis, bevor es um Punkt 7 Uhr für die knapp 1700 Altersklassenathleten ab auf die 3,8 km lange Schwimmstrecke ging. Das Starterfeld war also sehr eng, wodurch die ersten 1,9 km eher einer Massenschlägerei ähnelten als einem Schwimmwettkampf. Ich kam nach 59 Minuten als zehnter Athlet meiner Altersklasse aus dem Wasser, was eine durchaus passable Zeit für mich unter diesen Bedingungen ist.

**Wechsel aufs Rad reibungslos**

Der Wechsel aufs Rad verlief reibungslos - genau wie die ersten 20 Kilometer auf denen ich mich fast ausschließlich auf der Überholspur befand. Leider bekam ich danach sehr starke Bauchschmerzen und immer wenn ich einen härteren Anschlag wagte, hatte ich das Gefühl, ich müsse mich übergeben. So fuhr ich die 180 Kilometer eher verhalten und kam nach 04:59:41 Stunden wieder in Kailua Kona im Wechselgarten an.

**Vom Fan-Jubel angetrieben**

Nach einem kurzen Besuch im Dixie-Häuschen ging ich mit gutem Gefühl und frischen Beinen als fünfter meiner Altersklasse auf die 42 Kilometer lange Laufstrecke. Die ersten 15 Kilometer entlang des Alii Drive bis hin zur steilen Palani Road lief ich ohne große Schmerzen. Die vielen Zuschauer und mein kleiner mitgereister Fanclub an der Strecke jubelten laut, wodurch ich noch mal angetrieben wurde. Auf den letzten Kilometern wurden die Beine dann doch etwas müde und auf dem Zielspurt die Palani Road runter krampfte es in den Waden. Und dann kam auch noch ein Athlet meiner Altersklasse an mir vorbei gespurtet, aber da musste ich natürlich dran bleiben. Bis zu den letzten Metern vor dem Ziel blieb ich im Hinterhalt, bis ich mit verkrampften Beinen, aber mit eisernem Willen zum Zielsprint ansetzte und meinem Gegner noch sechs Sekunden abnehmen konnte.

**Eine Traumzeit erreicht**

So beendete ich meinen 3. Marathon in einer für mich perfekten Zeit von 3:12 Stunden. Das Adrenalin im Blut überschritt in dem Moment alle Grenzen, so dass ich im Ziel noch einen Luftsprung machen konnte, da ich meinen ersten Ironman auf Hawaii in einer Traumzeit von 9:18 Stunden geschafft hatte. Danach ging's zum Duschen und zur wohlverdienten Massage. Mit dieser Zeit wurde ich gesamt 67. (inklusive Profis) und sicherte mir den für mich wunderbaren 3. Platz in der Altersklasse 18 bis 24.

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/nachrichten/artikel.asp?id=1964954>