

# Sächsische Zeitung\*

SZ-ONLINE.DE

## Ein Kamenzer auf Hawaii

Stefan Flachowsky startet bei der Ironman-Weltmeisterschaft. Er hat sich in seiner AK 45 so einiges vorgenommen.

08.10.2015 Von Britta Ludwig



Familienfoto auf Hawaii: Stefan Flachowsky wird in Kona von Frau Tina und seinen beiden Kindern Max und Paula angefeuert. Max bekam sogar eine Freistellung von der Gickelsbergschule, damit er dabei sein kann.

© privat

**Triathlon.** Nirgendwo auf der Welt liegen das Paradies und die Hölle so eng beieinander wie auf dieser Insel mitten im Pazifik. Palmenumsäumte Traumstrände führen in azurblaues und 28 Grad warmes Wasser mit unglaublich bunten Fischen. Immer nette Inselbewohner erklären den Weg zum nächsten Wasserfall. Und überall der berausende Duft von Tropenblüten, die wie Unkraut am Straßenrand sprießen. Hawaii: Kaum ein Fleckchen Erde hat die Bezeichnung Paradies mehr verdient. Doch in diesen Tagen bevölkern 2 300 Ausdauerathleten die Insel – und für viele von ihnen kann das Paradies schnell zur Hölle werden. Wenn der Tropenwind Mumuku so stark bläst, dass sie mit ihrem Rennrad kaum von der Stelle kommen. Wenn die Hitze im schwarzen Lavafeld so stark flimmert, dass die Sohlen ihrer Laufschuhe fast mit dem Asphalt verschmelzen. Wenn meterhohe Wellen bereits das Schwimmen zu einem Kraftakt werden lassen.

Aber wer soll es schaffen, wenn nicht sie? Es sind die besten Triathleten der Welt, die am Wochenende beim legendären Ironman auf Hawaii starten. Unter ihnen auch Stefan Flachowsky aus Kamenz. „Die Nervosität nimmt von Tag zu Tag zu“, sagt der 44-Jährige. „Jetzt

kann es endlich losgehen!“ Eine Woche vor dem Rennen ist der Triathlet vom SV Einheit Kamenz bereits auf der Insel gelandet, um sich vor der Weltmeisterschaft zu akklimatisieren. Dabei geht es nicht nur um die Hitze, die hier mitten im Oktober herrscht: „Hier läufst du schon nach einem Kilometer Joggen der Schweiß in Sturzbächen am Körper herab, als ob du gerade einen Marathon gelaufen bist.“ Nein, es geht auch um die Zeitverschiebung. Zwölf Stunden später als in Deutschland ticken hier die Uhren. Das heißt, der Kamenzer muss zu einer Zeit sportliche Höchstleistungen bringen, in der er normalerweise friedlich im Bett schlummert. Ein Körper braucht lange, um den Wechsel des Tag-Nacht-Rhythmus mitzumachen. Stefan aber hat sich bereits gut daran gewöhnt. Nun kostet er die Woche vor dem Ironman voll aus und saugt die besondere Atmosphäre auf. „Hier kannst du einfach mal mit dem Weltmeister bei einem Schluck Kaffee plaudern. Außerdem quatschen dich permanent fremde Leute auf der Straße an, dass sie dich auf jeden Fall an der Strecke anfeuern wollen. Es ist gigantisch hier!“ Auf Hawaii rückt alljährlich die Triathlon-Gemeinde ein Stück zusammen. Ein bisschen feiert jeder Einzelne dabei die Erkenntnis, dass er nicht der einzige Verrückte ist, der freiwillig diese Tortur hinter sich bringen will.

Und es ist eine Tortur, die am Sonnabend um 6.30 Uhr Hawaii-Zeit (18.30 Uhr in Deutschland) startet. Eine halbe Stunde nach den Profis stürzt sich die breite Masse der „Hobbyathleten“ ins Wasser – aber auch diese mussten sich im Vorfeld bei Wettkämpfen rund um die Erdkugel für die Weltmeisterschaft qualifizieren. Stefan Flachowsky gelang das als Zweiter seiner Altersklasse beim Ironman in Wales.

Für Stefan Flachowsky wäre bei den Bedingungen in Kona eine Zeit von zehn Stunden Klasse. Ein Gesamtplatz unter den Top 200 wäre ein Traum, ein Rang unter den ersten sechs seiner Altersklasse der Wahnsinn. „Aber das ist verdammt schwer, wahrscheinlich sogar unrealistisch. Die Dichte ist einfach viel größer geworden.“ Er muss es wissen. Schließlich ist er schon fast ein Dinosaurier auf Hawaii. Er startet bereits zum vierten Mal dort. Hawaii ist ein Mythos. Und wird es immer bleiben. Vielleicht, weil kein Triathlet so genau weiß, ob es nun das Paradies oder die Hölle ist.

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/nachrichten/ein-kamenzer-auf-hawaii-3218781.html>