

Merishauser Sportlerpaar auf Welt-Tournee

## IRONMAN SOUTH AFRICA



Am Sonntag, den 06.04.2008 um 22:50 Uhr machten sich Corina und ich mit dem letzten Flieger von Zürich in Richtung Port Elizabeth auf, um am diesjährigen Ironman South Africa am 13.04.2008 teilzunehmen. Wir flogen mit einem mulmigen Gefühl in Richtung Südafrika, haben wir doch zur Wettkampfvorbereitung kein Trainingslager absolviert. War natürlich auch nicht möglich, so will ich doch im Oktober noch nach Hawaii fliegen und musste mit meinen Ferientagen gut haushalten.

### Montag, 07.04.2008, 17:30 Uhr

Ankunft im Hotel City Lodge in Port Elizabeth. Unser Logisort bis Dienstag, 15.04.2008. Vor dem Gruppenabendessen (ca. 15 Personen) setzte ich noch schnell unsere Räder in Rekordzeit zusammen. Hatten wir doch lediglich etwa 30 Minuten Zeit für Duschen, Auspacken und Zusammenbauen der Räder zur Verfügung. Gott sei Dank, beide Rennboliden haben den Transport von Zürich via Johannesburg nach Port Elizabeth heil überstanden. Na dann, guten Appetit ... Bei mir gab es Spaghetti Al Arabiata, wobei ich nicht nur beim Essen leiden musste (☺).



### Dienstag, 08.04.2008

Am Morgen stand das erste Schwimmtraining auf dem Plan, was bedeutete, dass der Wecker für uns schon morgens um 07:00 Uhr klingelte. Ich war der Meinung, wir haben Ferien gebucht, oder? Nun war es soweit, noch ein Schritt und ich stehe das erste Mal im Atlantik und schwimme im salzigen Meerwasser meine erste Einheit. Die Wellen gingen ja noch, aber das Wasser hatte nur ungefähr ‚warme‘ 14 Grad, brrrh... Es waren ja auch nur knappe 30 Minuten zu überstehen.

Dafür wurden wir dann am Nachmittag mit Sonnenschein und etwa 26 Grad bei der ersten Radausfahrt entschädigt. Wir fuhren gemeinsam eine Runde der Original Wettkampfstrecke, 60 Kilometer, ab. Corina und mir war das natürlich zu wenig und wir

hingen noch zusätzliche 30 Kilometer an. Der Wind stand gut, doch die Radstrecke war widererwartend wellig, hatte rauen Asphalt und war zudem an einigen Passagen wie zum Beispiel den letzten 20 Kilometer recht holprig. Belohnt wurden wir noch mit ein paar freilebenden Affen, welche vor uns die Strasse querten. Na ja, das kann ja am Wettkampftag heiter werden.

### **Mittwoch, 09.04.2008**

Am Morgen besuchten wir nach einem weiteren Schwimmtraining gemeinsam den Sea View Lion Park, wo wir doch einige wilde Tiere zu sehen bekamen. Unter anderem konnten wir gar 5 Monate alte Löwen streicheln. Ob das wohl die ideale Wettkampf-Vorbereitung ist, dachten sich hier sicher einige. Zum Abschluss folgte am Nachmittag noch eine lockere Laufeinheit von einer Stunde. P.S., kennt ihr den Mann hinter mir (rechtes Foto)?



### **Donnerstag, 10.04.2008**

Nach einer weiteren 30 minütigen Schwimmeinheit in der *Nelson Mandela* Bucht von Port Elizabeth stand der Ausflug zum berühmten Addo Elefanten Park auf dem Programm. Hier konnten wir auf einer mehrstündigen Fahrt in unserem eigenen Auto neben Warzenschweinen, Zebras, Straussen und Kudu's auch jede Menge freilebende Elefantenherden auf Ihrem täglichen Streifzug zum Wasserloch beobachten. Es ist schon ein ganz anderes Erlebnis Elefanten in Ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten. Unheimlich, wenn sich ein riesiger Elefantenbulle durch den Autocorso zwängt um auf dem direkten Weg zu seiner Herde ans Wasser zu gelangen.





## Freitag, 11.04.2008 und Samstag, 12.04.2008

Der Wettkampf naht und steht kurz vor der Tür, es folgte die Athletenregistration und der Check-In am Samstag. Neben ein paar lockeren Trainings stand die Regeneration und die eigentliche Wettkampfvorbereitung im Vordergrund. Natürlich wurden auch schon die ersten Kontrahenten optisch auf ihre Physis begutachtet.

## Sonntag, 13.04.2008, RACEDAY

Aufstehen um 04:45 Uhr, der erste Blick nach draussen verriet nichts Gutes, es regnete. Da war doch eine ganze Woche herrlich schönes Wetter und ausgerechnet am Wettkampftag, dem wichtigsten Tag, regnet es. Zumal ja Dani Sigg nicht hier ist (bei seinen Wettkämpfen regnet es üblicherweise). Der Regen hielt aber nur etwa bis 08:00 Uhr an, danach wurde es schön und auf dem Marathon schon fast wieder zu heiss.



Das Schwimmen verlief bei mir wie immer recht gut, keine Prügelei etc. Corina hatte etwas Mühe mit der Dichtigkeit ihrer Schwimmbrille. So musste sie doch einige Male anhalten und die Brille leeren, was sicher Zeit gekostet hatte. Damit ich mal einen Wettkampf auch geniessen kann, habe ich mir vorgenommen, den Radsplitt locker anzugehen um mich nicht komplett zu verausgaben. Denkste, nach 5 Minuten auf dem Velo fand ich mich schon bei Puls 180 wieder, es wird also wie immer vonstatten gehen. Da ich als etwa 140. aus dem Wasser gekommen bin, als ungefähr 27. auf den Marathon ging, hatte ich doch noch einige auf dem 180 km langen Radkurs überholt. Corina hingegen fuhr wie von ihr gewollt zurückhaltend. Da der komplette Marathon auf Asphalt, teils tiefschwarz ohne grossen Schatten gelaufen wurde, empfanden wir das Laufen als eher sehr warm, so wie ich es eben liebe, Corina jedoch weniger. Bis auf einige heftige Magenkrämpfe bei km 20 – 22 konnte ich den Marathon super durchlaufen. Corina ging wie immer als 1. in ihrer AK auf den Marathonkurs. Leider hatte sie 4 km vor dem Ziel noch einen schlimmen Beinkrampf, der sie zu einem längeren Stopp zwang. So wurde sie noch von einer Mitstreiterin überholt.

Schliesslich machte sie sich wieder auf die letzten Kilometer in Richtung Finishline, wo ich sie sehnsüchtig als AK 3. (W30-34) in Empfang nehmen konnte. Bei der Siegerehrung am Montagabend wurde ihr in Anwesenheit von Mark Allen gar ein wunderschöner Pokal für ihre ausgezeichnete Platzierung überreicht.



Hier noch unsere Schluss- und Splittzeiten, bei ca. 1'500 Startern:

Thomas 09:45:15, AK30-34, 7. AK, Overall 42. (1:00:42, 142. / 4:54:43, 23. / 3:41:50, 88.)  
Corina 11:02:18, AK30-34, 3. AK, Overall 256. (1:08:28, 431. / 5:28:42, 222. / 4:16:46, 356.)

### **Weiterfahrt Port Elizabeth nach Kapstadt**

Am Dienstagmorgen fuhren wir ab in Richtung Mosselbay. Dort verbrachten wir 2 Nächte in einem wunderschönen Hotel. Unser Zimmerausblick kann dem Foto oben entnommen werden. Am Mittwoch gingen Corina und ich dann Haitauchen. Wir fuhren unter Begleitung mit der Shark Warrior eine halbe Stunde aufs Meer hinaus, wo der Schiffskapitän Anker legte. Nun wurden nonstop Fischabfälle ins Meer geworfen, um die Haie anzulocken. Nach etwa 3 ½ Stunden kamen dann schliesslich die Haie. Es waren etwa 6 verschiedene. Sofort wurde der Haikäfig ins Meer gehievt, währenddessen wir uns in die Neoprenanzüge zwängten. Zu viert stiegen wir in den Stahlkäfig, welcher uns vor den attackierenden Haien schützen sollte. Was er wohl auch getan hatte, denn mein 10-Fingersystem funktioniert immer noch beim Schreiben dieses Berichtes.





Nun ist es schon Donnerstag, das heisst, wir müssen von Mosselbay Abschied nehmen und uns mit dem Mietwagen in Richtung Kapstadt aufmachen, wo wir am Samstag unseren Heimflug antreten. Die Fahrt von Mosselbay nach Kapstadt führte uns ins Landesinnere. Karge Wüstenlandschaften wechselten sich mit gewaltigen Felsmassiven ab. In Südafrika gibt es den kleinen Bruder der Route 66, die Route 62. Hier sind die Städte nicht zu Geistern verkommen, da das Land reichen Farmern gehört. Zum Schluss gelangten wir wieder ans Meer und fuhren entlang der reizvollen Küste zum letzten Etappenziel. In Kapstadt wanderten wir noch zum Cape Point, besuchten das Cape Of Good Hope und fuhren gleichentags mit der Seilbahn den Tafelberg hoch.



Alles in allem war es für Corina und mich ein Riesenabenteuer, der Ironman South Africa 2008. Wir trafen auf viele nette Leute, haben Südafrika von einer traumhaften und sehr sauberen Seite kennen gelernt und hatten ein super sportliches Ergebnis zustande gebracht. Was wollen wir noch mehr?

Nun stehen aber schon die nächsten Reisen auf dem Programm, in diesem Oktober geht's nach Hawaii und im Mai 2009 ist schon der Ironman Brazil in Florianopolis zu 99 Prozent sicher. Wie's war? Das werdet ihr in einer weiteren Folge lesen können. Bis dann.

Thomas und Corina