

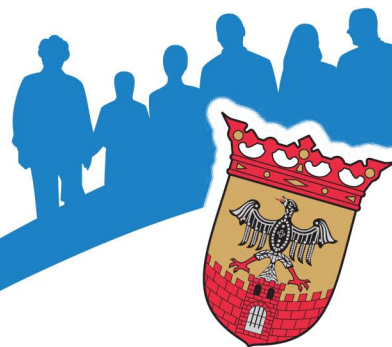
# Sinziger

STADTNACHRICHTEN



Jahrgang 21 | Nr. 44  
Mittwoch, 1. November 2017

WOCHENZEITUNG  
FÜR SINZIG UND UMGEBUNG



## Der Ironman aus Westum

*Wilfried Schneider hat es geschafft: Am 14. Oktober gelang dem Westumer etwas, wovon wohl jeder Triathleten träumt: Nach 12 Stunden, 36 Minuten und 55 Sekunden finishte er erfolgreich den IRONMAN auf Hawaii. Zu kämpfen hatte er mit Sonne und Hitze, Wind und Luftfeuchtigkeit und wurde schließlich 80ster seiner Altersklasse bei der WM der Triathleten. Foto: privat*

## „Du läufst ein einsames Rennen im Kopf mit dir selbst.“

Für Wilfried Schneider aus Westum ging als „IRONMAN-Finisher“ auf Hawaii ein Traum in Erfüllung



Ulrike und Wilfried Schneider am Rande der Nationenparade.

HAWAII/WESTUM. „Das wichtigste war, dass das Fahrrad ankommt.“ Wenn Gepäckstücke während einer Flugreise verloren gehen, dann ist das für die meisten Passagiere äußerst ärgerlich – für Wilfried Schneider wäre das am 3. Oktober auf dem Flug nach Hawaii eine Katastrophe gewesen: Der Sinzi-

ger Triathlet hatte im Juli in Frankfurt die Qualifikation für den IRONMAN in Hawaii geschafft, und nun ging es los, bis ans andere Ende der Welt. Sein Ziel ganz klar: Ankommen und gesund bleiben – und dieses ganz besondere Ereignis einfach nur genießen! Ohne sein eigenes Rad wäre dies schwer möglich gewesen.

Der Wettkampf selbst fand erst am 14. Oktober statt – vorab galt es noch, sich vor Ort zu akklimatisieren, Testläufe und -fahrten zu absolvieren und schon einmal im Meer auf der Originalstrecke zu schwimmen. Vor dem Wettkampftag gab es dann eine Nationenparade mit Flaggenträgern, denn das Rennen auf Hawaii ist schließlich die offizielle Triathlon-Weltmeisterschaft. Und natürlich nahm Schneider auch vorab an dem traditionellen „Underpants“-Lauf teil, bei dem 1,5 Meilen in Unterwäsche absolviert werden müssen – alles etwas anders auf Hawaii eben!

3,86 Kilometer Schwimmen im Pazifik, 180,2 Kilometer Radfahren auf dem Queen Kaahumanu Highway und der Marathonlauf über 42,195 Kilometer durch die



Geschafft!



Auf dem Rad durch die Lavafelder.

Fotos: privat

öde Lavalandschaft von Big Island – und das im Kampf mit der Sonne, der Hitze, dem Wind, der hohen Luftfeuchtigkeit und den im Vergleich zu Wettkämpfen in Deutschland doch größeren Höhenunterschieden auf der Strecke – kein Erholungsurlaub, den Schneider da gebucht hatte. Aber der Mythos „IRONMAN“, die traumhafte Natur der Inseln und die guten Ergebnisse waren es wert: 1:18:06 Std für die Schwimmdistanz, 5:59:24 Std fürs Radfahren (mit einem Schnitt von 30 km/Std) und 5:04:42 Std. für den Marathonlauf. Am Schluss wurde es mit 12 Stunden, 36 Minuten und 55 Sekunden insgesamt Rang 1.675 von 2.507 Startern und Platz 80 von 137 in seiner Altersklasse. Den Einlauf des deutschen Siegers Patrick Lange, der nach knapp über 8 Stunden mit Streckenrekord ins Ziel kam, bekam er in der Wechselzone vom Rad auf die Straße gerade noch live mit – Schneider selbst standen da noch mehr als 40 Kilometer zu laufen bevor.

Um 7.05 Uhr war es für den Westumer am Wettkampftag morgens mit dem Schwimmen losgegangen – aufgestanden waren er und seine Frau Ulrike, die den Sinziger natürlich auf der Reise begleitete, bereits um 3 Uhr. „Ich hatte gut geschlafen, es ging ja um nix“, erzählt Schneider mit einem Augenzwinkern. In Hawaii gibt es noch – bis auf die Profis, die vorab starten – einen klassischen Massenstart, bei dem sich Schneider lieber am Rand hielt. „So konnte ich ohne Gekloppe in Ruhe starten.“ Erstaunlich viele gute Schwimmer haben übrigens ein Problem damit, im Meer zu schwimmen – ihnen fehlt die vermeintliche Sicherheit des Schwimmbeckens. Schneider hat damit keine Probleme: „Man kann auch im Schwimmbecken ertrinken.“ Bei der anschließenden Radstrecke

herrscht übrigens striktes Wind-schattenverbot – immer müssen 12 Meter Abstand eingehalten werden, wer überholen will, muss den Vorgang in 20 Sekunden abgeschlossen haben, ansonsten droht der Ausschluss: „Und das will bei diesem Rennen wirklich niemand riskieren.“ Die Unterstützung durch zig Zuschauer – Trainer, Begleiter und Einheimische – am Streckenrand konzentriert sich auf Hawaii an wenigen Hotspots: „Du läufst überwiegend ein einsames Rennen im Kopf mit dir selbst.“ Schneider kam als sogenannter Nightfinisher ins Ziel, denn auf Hawaii mit seiner äquatornahen Lage geht um 6 Uhr die Sonne auf und 12 Stunden später schlagartig wieder unter. „Man sieht nichts mehr – ich bin auf eine Frau aufgelaufen, die anscheinend ihren fluoreszierenden Ring, den man sicherheitshalber um den Hals trägt, verloren hatte“, so Schneider. „Im Stockdunkel zu laufen ist aber schon irre!“

Nach dem Wettkampf genossen Wilfried und Ulrike Schneider dann noch eine Woche Inselhopping, bevor es auf den 36-stündigen Rückflug mit Sightseeing-Stopp in San Francisco zurück nach Deutschland ging. 25 Jahre ist Schneider schon als Triathlet aktiv, im vergangenen Jahr hatte er noch mit Rücken- und Schulterproblemen zu tun. Mit dem Finishen in Hawaii ist seine Triathletenkarriere komplett, sagt er. „Das war das absolute Highlight!“ Beinahe hätte ihm ein verlegter Autoschlüssel übrigens die Tour vermässelt: „Die gesamte Ausrüstung schon am Vortag ins Auto gepackt, und dann am Flugtag den Schlüssel verlegt – Adrenalin pur, das hätten wir nicht gebraucht!“ Der Schlüssel wurde dann doch noch rechtzeitig gefunden – und für die Schneiders so ein Erlebnis möglich, das beide wohl nie vergessen werden!



Ein herzliches Willkommen durch die Familie in Westum.