

„Mit Tränen in den Augen durchs Ziel“

Triathlon Die 23-jährige Theresa Wild aus Wittesheim ist die erste Frau aus dem Landkreis, die den Ironman Hawaii absolviert hat. Im Interview spricht sie über den legendären Wettkampf

VON MANUEL WENZEL

Monheim-Wittesheim/Hawaii Für Triathleten ist es das ultimative Ziel: der Ironman Hawaii. Dieses Rennen ist legendär, handelt es sich doch um den ältesten und bekanntesten Ironman. Seit 1978 wird er ausgetragen, eine Frau aus dem Landkreis Donau-Ries zählte bis vor Kurzem noch nicht zu den Teilnehmern. Das hat sich nun geändert. Die 23-jährige Theresa Wild aus Wittesheim hat den Mythos live erlebt, sie trat im 2367 Teilnehmer starken Feld an. Es war ihr erstes Rennen über die Langdistanz überhaupt. Qualifiziert hatte sie sich beim Ironman 70.3 im Kraichgau, dessen Einzeldistanzen jeweils die Hälfte des Rennens auf Hawaii betragen. Nach ihrer Rückkehr sprach die DZ mit Theresa Wild über ihren bisherigen Karrierehöhepunkt, den sie auf dem Gesamttrang 1216 (siehe Infokasten) abschloss.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Abschneiden? Es war ja ihr erstes Rennen über die Ironman-Distanz.

Wild: Sehr zufrieden, da ich nicht wusste, was auf mich zukam – ein anderes Land, eine andere Zeitzone, anderes Wetter, man kennt keinen und vor allem auch die Strecke nicht. Ich wusste auch nicht, wie mein Körper mit den Bedingungen vor Ort wie der Hitze oder dem Wind zurecht kommen würde. Ich bin sehr glücklich, dass es im Rennen mit der Ernährung und Verpflegung gut geklappt hat und ich somit immer Kraftreserven hatte.

Stand das Ergebnis im Vordergrund oder doch eher das Erlebnis?

Wild: Mein Motto lautete: „Das Ziel ist das Ziel“. Das Ankommen war für mich das Wichtigste, daher stand das Erlebnis im Vordergrund. Ich wollte auch das Land kennenlernen und dem Mythos Triathlon in Hawaii auf die Schliche kommen. Da es ja meine erste Langdistanz war und das dann gleich bei der härtesten weltweit, konnte ich vorab nicht sagen, wie lange es dauern wird. Zumal es auch noch beim Radfahren 1800 und beim Laufen 380 Höhenmeter zu überwinden galt. Das war schon richtig hart.

Wie war es denn beim berühmtesten Triathlon der Welt? So, wie Sie es sich vorgestellt haben?

Wild: Meine Vorstellungen wurden noch übertroffen. Hier wird das Triathlon-Feeling gelebt. Überall auf der Straße sieht man Triathleten, sei es beim Schwimmen am Pier, beim Radfahren oder Laufen am Ali'i Drive. Das ist der Wahnsinn. Alle Triathleten sprechen mit einem, egal, aus welchem Land man



Stolz präsentiert Theresa Wild ihre Medaille, die sie für ihre Zielankunft beim Ironman Hawaii erhalten hat. Die 23-jährige Wittesheimerin ist die erste Frau aus dem Landkreis, die an dem berühmten Rennen teilgenommen hat. Foto: Wild

Das Rennen von Theresa Wild in Zahlen

Für den Ironman Hawaii benötigte Theresa Wild elf Stunden, 34 Minuten und 24 Sekunden. Die 3,86 Kilometer Schwimmen absolvierte sie in 1:16:00 Stunden, die Radstrecke über

180,2 Kilometer legte sie in 6:14:53 Stunden zurück und den abschließenden Marathon über 42,195 Kilometer lief sie in 3:55:36 Stunden. Damit kam sie in ihrer Altersklasse (18 bis 24

Jahre) unter 31 Teilnehmerinnen als beste Deutsche und zweitbeste Europäerin auf den sechsten Platz. Insgesamt stand Platz 1216 von 2367 Startern zu Buche. (mwe)

kommt. Auch die Profis hat man hautnah erleben können.

Wie unterscheidet sich die Veranstaltung auf Hawaii von anderen Rennen

Wild: Beim Einchecken der Räder oder am Wettkampftag bekam jeder Athlet immer mindestens einen Betreuer, dass man den richtigen Radabstellplatz findet, den richtigen Beutel nimmt und die richtigen Wege zur Wechselzone findet. So etwas gibt es bei anderen Rennen nicht. Das Feeling beim Zieleinlauf, mit einem Spalier aus Menschen über zwei Kilometer lang, ist der Wahnsinn. Man läuft nur noch mit Tränen in den Augen Richtung Ziel. Wenn man dann hört „you are an ironman“, ist die ganze Tortur geschafft. Solche Gefühle sind schwer zu beschreiben.

Hatten Sie viel Kontakt mit anderen Teilnehmern?

Wild: Beim Schwimmen, Radfahren oder Laufen in der Vorbereitung sieht und spricht man schon mal kurz miteinander. Wir hatten jedoch die Reise allein gebucht und wohnten rund 50 Kilometer außerhalb vom Austragungsort Kona und daher hatte ich eher weniger Kontakt zu den anderen Sportlern. Ich wollte mich von denen auch nicht zurück machen lassen. Wenn man näm-

lich immer die anderen beim Trainieren sieht, bekommt man schon kurzzeitig Panik.

Wie waren die äußeren Bedingungen?

Wild: Die hohe Luftfeuchtigkeit und die Hitze waren schon extrem. Die ersten 90 Kilometer auf dem Rag und beim Laufen in Kona war es brutal heiß. Die letzten Kilometer beim Radfahren hatte ich dann mit starkem Gegen- und Seitenwind zu kämpfen, das kannte ich so aus Deutschland nicht. Es sind sogar Versorgungszelte auseinandergefliegen. In Hawaii an der Wendemarke hat es dann sogar richtig stark geregnet. Kurzum: Man musste wirklich mit allen Bedingungen zurecht kommen. Besonders das Laufen im Glutofen von Kona ist richtig krass, das kann man vorher gar nicht trainieren.

Wie verlief denn der Tag nach ihrem ersten Ironman?

Wild: Den habe ich am Strand verbracht, wo ich es mir habe gut gehen lassen. Allerdings konnte ich kaum laufen, wirklich alles hat mir wehgetan von oben bis unten. Aber nicht nur körperlich war ich total fertig, auch mental. Ich hätte nicht gedacht, dass auch im Kopf nach dem Rennen eine richtige Last abfällt.

Wie lange waren Sie insgesamt vor Ort?

Wild: 17 Tage war ich zusammen mit meinem Vater und Carola vor Ort. Das Training war so gut wie abgeschlossen, als wir nach Kona geflogen sind. Ich hatte somit nicht mehr als ein bis zwei Stunden täglich zu trainieren und wir konnten die Zeit vor und nach dem Wettkampf nutzen, um die Insel zu erkunden. Was kann nun in Ihrer Karriere nach diesem Höhepunkt noch kommen? **Wild:** Es ist der Traum eines jeden Triathleten, auf Hawaii zu starten. Ich durfte das nun schon in jungen Jahren erleben. Da ich erst 23 bin, hab ich aber noch jede Menge vor mir. Nächste Saison möchte ich den Titel als deutsche Meisterin über die Mitteldistanz verteidigen, ich werde auch bei den Europameisterschaften über die Mitteldistanz in Wiesbaden teilnehmen. Und auch olympische Distanzen in der Umgebung stehen auf dem Plan.

Irgendwann soll es doch aber sicher wieder zurück nach Hawaii gehen.

Wild: Klar. Jeder, der einmal dort war, will wieder hin. Aber wenn man es jedes Jahr erleben würde, wäre es ja nichts Besonderes mehr.

Von daher konzentriere ich mich vorerst auf die Mitteldistanzen.