

## Coaching & Reise - Bericht (bzw. Bilderband) zu IM WC Kailua Kona, Hawaii – 10.- 14.Oktober 2019

Den Wettkampfbericht von Wolfgang habt ihr ja schon gelesen, darum möchten wir euch heute einen etwas anderen Bericht präsentieren. Wir ? Das sind Kathy und Renate. Wir sind für ein langes Wochenende kurz mal nach Hawaii geflogen. Tja – länger wäre schön gewesen, aber man kann nicht alles haben ..... dafür kommen wir wieder 😊 aber alles der Reihe nach.

Wolfgang qualifiziert sich Mitte August beim IM Kalmar in Schweden für die WM auf Hawaii. Darum wird noch im Urlaub (also unser Pflamitzer-Urlaub) quasi der nächste „Urlaub“ gebucht. Da die lange Variante von zwei Wochen für mich nicht in Frage kommt, entschlief ich mich, für eine Woche nachzukommen. Mit im Gepäck ..... Kathy ! Die Anreise und der Wettkampftag wären allein ja halb so lustig. Und ich war mir ziemlich sicher, dass Kathy mitkommen möchte. **Natürlich komme ich mit, bin beinahe von der Walze gekippt, als ich die Whatsapp las, was für a verrückte Idee, was für a geile Idee....gsgwind no mal die Chefin fragen, ob i von meinem Urlaub glei in den nächsten Urlaub über fliegen kann, Kohle checken und zusagen! Erst dann fällt mir ein, dass i ois, was länger als als 2 Stunden fliegen is, hass. Wuascht, der Reiz is groß genug, i flieg auf Hawaii, i wiederhol mi, a geile Gschicht.**

### Mittwoch 9.Okt.

Nach 26h Anreise landen Kathy und ich in Hilo auf der Ostküste von Hawaii. Wolfgang erwartet uns schon sehnsüchtig und empfängt uns mit den typischen Blumenketten.



Muss no kurz unsere Flughafeneindrücke in L.A. erzählen, weil ichs so lustig find. Wir stehen ja gefühlte fünf Stunden in der Emigration- Schlange u. da haben wir vüüü Zeit, um den Wadencheck zu machen. Für alle, die den net kennen, lest hier. Anhand der Wadenzusammensetzung, dh. Verlauf, Dicke, stark hervorstehender Muskel, schlank, zu dünn, zu muskulös...stellen wir fest, Triathlet oder net. Und siehe da, in der Nebenan- Schlange finden wir zwei. Wir sind nicht allein.

#### Donnerstag 10.Okt.

Gleich am frühen Morgen starten wir drei beim „Underpant Run“ in Kona. Das ist eine reine Charity Veranstaltung. Es gibt zwar eine offizielle Anmeldung, aber keine Ergebnisliste, da ohne Start- und Zielbogen „getrabt“ wird. Bei der Registrierung händigt uns Paula Newby-Fraser unsere Goodies aus. Voi leiward 😊

Gelaufen wird in der Unterwäsche. Schon ein bissi komisches Gefühl..... aber ur lustig!

Na bist du deparat, die Renate hats echt drauf, mi zu allerhand Blödsinn mitzunehmen oder im besten Fall glei anzumelden u. drüber nachdenken tu i erst danach. Hier is es a so, will schlafen, aber nein, auch im Urlaub laufen wir 😊. Zum Glück mocht die Renate des so, der „Gang“ war mega lustig, wir hatten sexy Miezekatzen an (der Wolfi in Cocoon) u. mei Photographierjob beginnt. So viele hübsche Popos.

Mega, diesen riesen Haufen an Menschen zu beobachten, die alle aus demselben Grund hier sind, es kribbelt im Bauch, i wia net fertig mit schauen, staunen über Plakate, Fahnen, Säulen mit vergangenen Ironmännern und -Frauen, Aufbau und so vü mehr. Bauch und Hirn drehen im Kreis. Und wir haben erst Donnerstag, na bum.



#### Freitag 11.Okt.

Wolfgang hat sein Abschlusstraining und wir dürfen ihn dabei begleiten. Gleich am Morgen geht's zum „Morning Coffee Swim“, wo Kathy und ich nach ein paar geschwommenen Metern gleich eine große Schildkröte unter uns sehen. Das Wasser ist an der Stelle noch nicht tief. Wir hätten quasi

neben der Schildkröte stehen können. Mei wie süß !!! Draußen beim Boot gibt's dann für uns alle einen kleinen Espresso – quasi am Bootsrand hängend. Das Wasser ist ein Traum, wenn auch die Strömung stark spürbar ist. Wellen gibt's auch, aber das ist eh normal. Trotzdem finde ich es toll, im Pazifik zu schwimmen.

Am frühen Nachmittag (dann wenn es besonders heiß ist ..... nein, hier ist es immer heiß) fahren wir ins Natural Energy Lab. Das ist die berühmteste Strecke beim Marathon, wo es widrigste Bedingungen gibt. Eine Straße in Richtung Meer, wo es nichts gibt außer Sonne, Wind, wenige Büsche, ein paar Höhenmeter – und am Wettkampftag nicht mal Zuseher, da es verboten ist, dort zu stehen. Wolfgang fährt ein paar Kilometer am Rad und läuft dann noch. Ich lenke einen riesigen Amis-Schlitten (mein Gott, habe ich Schiss davor) und Kathy macht aus dem Auto heraus Fotos von Wolfgang ..... für die Presse und so 😊

Ein Boot im Meer, auf dem gibt's Cafe, i packs net, was es hier ois gibt? Meine nächste Frage, wie transportier i mei Geld f. den Cafe da aufs Wasser? Naja, ne Münze in den Oberteil stecken müsst funktionieren. Meine Pflegeeltern für diese Tage (danke auch an der Stelle fürs Aufpassen u. immer umdrehen auf den Flughäfen u. überall, damit i net verloren geht 😊) klären mi über den Gratis- Cafe- Service auf dem Boot auf. Schad eigentlich...

Wo führt uns dieses Abenteuer hin?...Na zu ner echten Wasserschildkröte, und wieder muss i sagen "MEGA" (mein neues Lieblingswort für OIS). Da schwimmt sie und lacht nach oben, i muss kurz der Renate schreien, des mit dem Schreien wird no öfter hier passieren. Kröte gesichtet, wie krass. Nebenbei, das Wasser, a Traum.

Nach nem Ananasfrühstück, des i sehr miss, freu i mi aufs Laufen. Freuen is übertrieben, das Wasser war mir lieber. Wir gehen "laufen", also die Renate zumindest. Ich weiß net, wie i meine Einheit nennen soll, Traben, langsam Traben, Bäume suchen, duschen (zum Glück parkt unser Schlitten neben Duschen), Wasser in mi hineingießen und I did it again and again. Bist du narrisch, is des heiß, wieso mach i das? Kann mir niemand beantworten, i a net, i triff Mädels, die die Straße bemalen. Leiwand, hier kann i berechtigte Pause machen u. kritzeln dem Wolfi an Spruch auf den Boden. Kreide auf Englisch, puh, egal, i frag nach Malstiften. Die beiden meinen, die hätten sie nicht, natürlich, ihr malt doch, nach kurzem Fachsimpeln der "Stifte", äh Kreiden, krieg i welche u. los geht's. Auch das ist anstrengend, heiß heißer, am heißesten. Ich bedank mi, es war lustig und beim Verabschieden kommen wir drauf, dass wir alle drei Deutsch reden. I lach mi depat, schleiche weiter. Fazit, i geh hier nimma mehr laufen, im Wasser ists vü schöner u. i zieh olle meine Hüte, Kappen, Schirme vor diesen Top Athleten, es is unvorstellbar für mi, sich hier zu bewegen. PS: Renate, du bist den Schlitten toll gefahren!









Danach dürfen wir zwei Mädels noch laufen – also quasi müssen wir, weil es unser Trainingsplan so vorgibt.

An diesem Tag genügen mir 10km. Es ist die Hölle. Das kann man sich nicht vorstellen. Wie kann man hier 42km laufen? Mein Brustkorb ist nahe am Platzen, die HF höher als gewohnt. Man muss sich erst auf das Klima einstellen. Hut ab – Athleten – Respekt!

### **Samstag 12.Okt. Wettkampftag**

Tagwache kurz nach 4 Uhr morgens. Wir drei fahren hinunter nach Kona. Der Ami-Schlitten wird irgendwo weit draußen am Highway im Gemüse geparkt und dann geht zum Alii-Drive, wo sich die Athleten in die Schwimm-Start-Blöcke einreihen werden. Die Stimmung ist ein Traum, noch mehr Kribbeln als bei einem „normalen“ Ironman. Die Sonne geht auf, die Wolken werden immer weniger. Dürfte ein „schöner“ Tag werden 😊 Die Stimmung ist so ruhig und auch Wolfi ist ruhig, unser gesprächiger ‚Reiseleiter‘ wird immer leiser. Trotzdem behält er den Überblick, kümmert sich noch, ob wir 2 des Riesenauto eh im Griff haben, erklärt no ois, der Hammer. Boid ists soweit, i bin beim Ironman auf Hawaii, des is so der Wahnsinn.

Wolfgang ist fokussiert wie immer. Und ich denke mir, er ist nervöser als sonst. Ich bin es jedenfalls. Wir begleiten ihn neben dem Startkanal gehend bis zum Schwimmstart. Es knistert in der Luft. Die Spannung steigt. „Du wirst auch mal dastehen“ sagt Wolfgang zu mir..... Du musst hier mal stehen, Renate, eh kloa, mit wem komm i sonst wieder hier her?

Wir verabschieden den Wolfi und die Blärrerei geht in die 39.Runde, puh, is des aufregend, kanns denn no schöner werden?





7:10 Uhr Los geht's ....

Kathy und ich suchen uns beim Radaufstieg an der Strecke gute Plätze. Die Profis kommen gleich heraus, denn sie sind schon um 6:25 Uhr bestartet.

Nach etwas über einer Stunde gibt's dann für uns Mädels endlich Frühstückspause. Wir setzen uns ins Foyer des Wettkampfhôtels, das mittlerweile von Hunderten Betreuern besiedelt ist. **Papi schläft daweil, sehr witzig hier....**







Hier gibt es gratis WLAN und somit nützen wir diese Gelegenheit für diverse Pressearbeiten. Ja – kein Schmah – wir kommunizieren mit unterschiedlichen Freunden vom LTC Seewinkel genauso wie mit dem ORF Burgenland. Der Reporter, der den Beitrag auf „ORF Burgenland Heute“ vor Abflug mit uns gestaltet hat, meldet sich wegen einem Interview d.h. 4 ausgewählte Fragen soll ich Wolfgang nach dem Rennen stellen und per Memo senden, damit am Sonntag darüber berichtet werden kann. Es is soooo heiß, im Hotel findet uns die Abkühlung und a Boden zum Sitzen, herrlich. Es gibt Pappi, lustige Berichte zum berichten 😊, spannende Menschen zu beobachten. Ich erkenne das I von

Ironman im Hoteleingang als Blumenschmuck (stehen tuts scho länger, i habs erst heut entdeckt). Pipi gehen, Trinken kaufen, damit wir net austrocknen und Pralinen essen, die die Hoteldamen verteilen (es is wie in nem hawaiianischem Film, diese freundlichen Menschen, wie man sichs vorstellt).

Nach Presse, Frühstück und Shopping im IM-Zelt geht's auch schon wieder auf die Strecke, denn gute Plätze vor der Wechselzone gehören gesichert, damit wir die Profis ganz nah erleben können. Und dann kommen sie, i halt moi sicherheitshalber meinen Finger fix am Handy u. drück hundert Mal in der Sekunde ab, um niemanden zu versäumen. Gelingt ma net ganz, sind so schnell...hihi









Wolfgang kommt von der Radstrecke zurück, als Jan Frodeno gerade seinen letzten Laufkilometer anschlägt. Immer dieser Stress ..... Ist sich aber gerade noch ausgegangen. **Ich muss den Wolfi bitten, des nächste Moi sei Zeit besser einzuteilen, wie soll i mi auf ihn konzentrieren und dabei den Jan net beachten? Wie soll des gehen? No way, das muss geklärt werden 😊**







Er hat schon mal besser ausgesehen am ersten Kilometer. Er kämpft, das sieht man. Brav ist er!



Jetzt müssen wir schnell mit dem Ami-Schlitten hinaus fahren ins Energy Lab. Dort, am Beginn zum Energy Lab, werden wir warten und alle (leidenden) Athleten anfeuern.











Manche Athleten können sogar noch lächeln 😊

Kathy hat da immer so geniale Ideen, was das Outfit betrifft. Die deutsche Presse macht sogar Fotos von uns, weil wir so schön „bunt“ sind. Das is a Spaß, an dem Platz, an dem wir stehen, läuft Musik, supi zum Tanzen, anfeuern usw. Des is da draußen echt a zache Gschicht, vielleicht kömm ma mit UNS a bissl Stimmung auf den heißen Asphalt bringen, stimmt Renate, a paar sehen uns, schmunzeln.

Auch Wolfi grinst a bissi, später wissen wir, er hat unseren hawaiianischen Tanz EH mitbekommen, oiso net umsonst. Weiß goa net, wie groß mei Respekt vor ihm und a allen anderen is, geile hervorragende Leistung!!!!!!!!!!!!.....

Nachdem Wolfgang das zweite Mal bei uns vorbeiläuft und das Energy Lab wieder verlässt (jetzt sieht er auch besser aus und reagiert auf unsere Zurufe), laufen wir zurück zum Schlitten, damit wir rechtzeitig kurz vor der Finish Line sind. Gar nicht so einfach. Stau. Falsche Abzweigung. Na das wird knapp. Im Stehschritt zum Finish. Ich bin äußerst nervös. Und i erst, i bin das lebende Navi, i, die si einmal umdreht und freut, so schnell nen neuen Platz zu sehen (OMG), najo, i navigier und des woa kloa, wir landen in ner Sackgasse, i beruhig Renate, wir schoffens scho!!! Der Wolfi wartet bestimmt...Das geht sich nicht aus. Des geht si aus!! Es ist schon dämmerig. Wolfgang wird da gleich eintrudeln ..... und ich bin nicht da !!! Ich sehe ein Mädäl laufen, das bis jetzt immer „nach“ Wolfgang gelaufen ist. Ich hab ihn verpasst..... Oder? Nein, da kommt er! Ich starte volle Kanne – neben der Strecke. Ich rufe ihm zu. Laufe weiter ..... kann jetzt nicht auf Kathy warten, aber wir werden uns schon wieder finden. Neben der Strecke ist Platz bzw. die Leute machen mir Platz, damit ich neben dem Zielkanal Wolfgang begleiten kann. Die Pace ist schnell, sehr schnell für ein Ironman Finish! Wolfgang schaut nochmals her, ein letztes Küsschen bevor der Zielkanal enger wird und die Leute rundherum immer mehr werden. Er hat es geschafft !!! und wie 😊 I bin leider zlangsam, hätt i so gern das Siegerpressefoto gmacht, tut mir leid, Wolfi..I hink nach und treff fürs Erste mal nur auf Renate, die happy is, weil sie ihren Wolfi ins Ziel begleiten konnte, i glaubs ihr.

Nach einer gefühlten Ewigkeit – mindestens eine Stunde warten bis wir Wolfgang wiederfinden, denn es gibt zwei Ausgänge vom Zielbereich, d.h. Kathy und ich teilen uns auf .... Und trotzdem verpassen wir Wolfgang. Aber da ist er da ..... überglücklich ! Wir a.....Grandios, lieber hawaiianischer Iron-Wolfi!!! Auf a Neues bitte!





Kurz vor Mitternacht kommen wir drei nochmals zur Finish Line, um die letzten Athleten ins Ziel zu begleiten. Zwar ohne Feuerwerk wie beim IM Klagenfurt, dafür mit großartiger Stimmung.

Pah, wer braucht scho schlafen gehen, ferngesteuert u. mit an Aug steig i in den Schlitten u. wir fahren runter. Angekommen, is ois wieder gut, Bombenstimmung und wir hauen uns unter'd Leut und feiern mit den letzten Athleten. Berührend, so schen, all die tollen Menschen in IHR Ziel begleiten zu können, Heulerei die 140. Applaudieren, einfach nur staunen, schauen, wieder applaudieren, berührt

sein...i bin fix und foxi, als ein Athlet mit zwei Beinprothesen und einem Arm sich ins Ziel kämpft, er beeindruckt mich, ich seh in seinem Gesicht, wie verbissen und stolz er die letzten Meter läuft, was für ein Sportler...

Am nächsten Tag zeigt uns Wolfgang dann die „berühmte Wende“ der Radstrecke in Hawi im Norden von Big Island. Ein Hauch von Nichts mit ein paar Häusern im Western Style und einem Kaffeehaus mit Hawaiianischem Sänger. Kathy weiß davon zu berichten .....Hawi, oja, was für ein Nest, was für ein Gefühl dieses Dörfchen jetzt beim Schreiben noch immer in mir auslöst, i sog euch, dort wollt i nie wieder weg...mei Ernst, i bin nur wieder hier, weil mi die Pflamis ins Auto eingepackt haben. Unser Schlitten fährt in Hawi ein und a oages Gefühl entsteht in mir, i kanns net erklären, es war einfach nur der Wahnsinn. Wolfi weiß mich “fertig” zu machen, bei dem allerbesten Cafe der Welt hören wir den allerbesten Sänger der Welt, ich setze mich neben ihm, mit mir ein alter Mann, der wie ich dieser schönen Stimme zuhört. Ich spüre meinen ganzen Körper, als trifft jede Gitarrennote einen Punkt auf mir. So was Schönes hab ich noch nie gehört, ich hoff, des Gefühl trag i no ewig mit mir. Hawi, einzigartig, charmant, charismatisch, perfekt für mich...Wolfi, danke f.d. Tipp, i schick boid mei Bewerbung f.d. Bürgermeisterin ab.





Die Heimfahrt von Hawi wird noch dazu benutzt, ein Lauftraining einzuschieben. Grauslich, noch grauslicher als im Energy Lab. Kathy pfeift auf das, was ihre Trainerin an Laufkilometern aufgeschrieben hat und leistet Wolfgang am Strand Gesellschaft. **Plantschen im Meer is donn do leiwander, wg dem "Heiß" warats.**

Zum Abschluss unseres Kurzbesuchs auf Hawaii dürfen wir am Montag noch mit den Delphinen schwimmen, bevor es am Abend wieder zurück geht nach Hilo und somit wieder 26h Heimreise anstehen. **Oiso in so nem kurzem Satz kann man do net über DELPHINE reden!!!!** Wolfi geht mit Renates Schwimmzeugs schwimmen, wir gucken, ob wir ihn sehen u. da, Flossen, Flossen, Flossen. Haie, shit....Delphine, geil, Delphine, what? Echt jetzt, echte Delphine, wie die echte Schildi???? Hammer, ab geht's, wir müssen ins Wasser, Reante muss Vogerlschaun-schwimmen, haben die beiden jo nur 1 Brille u. 1 Häubchen für 2 Leute mit ☺ ☺ Wuascht, wir schwimmen und i sog euch, des war wie in Traum, so viele Tiere, die sich uns wie Theaterspieler präsentieren, ein tolles Schauspiel, springen, drehen sich übern Wasser, tauchen wieder ab und wieder und immer wieder (also die Delphine, nicht wir.. ☺ ), 2,3 Stunden lang, so lang war i no nie ohne Anhalten im Wasser, hihi....Bissi was hab i auf Renates Kamera draufkriegt.





15.10.2019



15.10.2019



15.10.2019











Kathy ist jedenfalls fix wieder als Coach in Hawaii dabei ..... offen ist noch das Jahr !...**Hawaii, wir sehen uns!!**