

Artikel publiziert am: 05.11.2011 - 07.00 Uhr

Artikel gedruckt am: 13.12.2011 - 13.36 Uhr

Quelle: <http://www.merkur-online.de/lokales/landkreis-dachau/good-job-kailua-kona-1476598.html>

## „Good Job“ in Kailua-Kona

Dachau - Genau die Zeit, die er täglich im Büro verbringe, habe Richter Lukas Neubeck (35) für seinen Sport gebraucht, sagt der Dachauer Amtsgerichtsdirektor Klaus Jürgen Sonnabend mit feiner Ironie. Zehn Stunden und fünf Minuten war Neubeck unterwegs beim Mythos der Triathleten - dem Ironman Hawaii.



Hitze von zum Teil über 35 Grad Celsius, die unberechenbaren Mumuku-Winde und viele andere Unabwägbarkeiten machen den Triathlon, der seit 1978 auf Hawaii ausgetragen wird (seit 1981 auf Big Island, zuvor auf Oahu) zu einem der schwierigsten und spektakulärsten Ausdauerwettbewerbe der Welt. Nur ein auserlesenes Feld von 1900 Extremsportlern, das sich zuvor qualifizieren muss, darf jedes Jahr in aller Früh in die Wellen vor Kailua-Kona eintauchen. Und Lukas Neubeck war einer der Wagemutigen, die die mörderischen 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen in Angriff nahmen. Zuvor war der in München wohnende Familien- und Strafrichter am Dachauer Amtsgericht beim Ironman Regensburg in seiner Altersklasse (35 bis 39 Jahre) Sechster geworden - das hatte für einen Startplatz gereicht.

Bereits acht Tage vor dem großen Showdown ist Lukas Neubeck mit seiner Freundin Ann-Kathrin (31) und einem befreundeten Pärchen auf Big Island eingetroffen. 15 Kilometer vor Kona haben sie sich in ein gemütliches Bed-and-Breakfast-Quartier eingemietet. Gemütlich ist das Stichwort, Neubecks Maxime: „Mein erstes Ziel war es, gut durchzukommen, die Zeit war eher zweitrangig. Es galt ohne Scheuklappen die Atmosphäre aufzuschnappen“, sagt der gut 1,90 Meter große, voll austrainierte Athlet. In

den Tagen vor dem Triathlon joggt er nur leicht und fährt locker die Radstrecke ab.

Dann schaut er am Pier von Kailua-Kona vorbei. „Man kann sich nicht vorstellen, wie viel da los war“, sagt Neubeck. Wie in einem Bienenstock schwirren Hunderte Triathleten aus aller Herren Ländern dort umher. „Ich bekam das Gefühl, dass die alle 20 Stunden am Tag trainieren.“ Ihm wird jetzt so richtig bewusst, was es bedeutet, beim Ironman Hawaii dabei zu sein. Für die Amerikaner hat er einen ungeheuren Stellenwert. Hunderte von Volunteers (Freiwillige) unterstützen die Athleten während des Wettkampfs. „Die rufen einem immer ‚Good Job‘ hinterher. Ich glaube, ich habe das 1000-mal gehört“, so Neubeck. Die Tage vergingen, und die Anspannung in Neubeck wuchs immer mehr.

Das Hafenbecken von Kailua-Kona am Morgen des Ironman. Es ist 7 Uhr. Der Startschuss fällt, und Lukas Neubeck stürzt sich in die Fluten. Er hält sich ganz links und damit raus aus dem Getümmel der 1900 Angriffslustigen. Neubeck weiß: Beim Schwimmen schaltet so mancher vom Kraulstil auf den Ellenbogenstil um, Verletzungen bleiben da nicht aus. Neubeck kommt auch so gut in Schwung, unter sich eine Meeresschildkröte als anmutige Begleiterin. Doch die Idylle trügt. Die Wellen behindern enorm, und das salzige Meerwasser macht den 35-Jährigen schon nach einigen hundert Metern sehr durstig. Nach 1:09 Stunden entflieht er dem Ozean, er ist zwölf Minuten langsamer als noch beim Quali-Wettkampf in Regensburg. Die härteren Bedingungen machen sich bemerkbar.

Beim anschließenden Radfahren - Neubecks Paradedisziplin - auf dem Kuakini Highway, der die schier endlosen Lavafelder durchschneidet, kommt Neubeck gleich in Tritt. Doch dann: „Auf einmal hat es zisch gemacht, und der Vorderreifen war platt.“ Kein Servicewagen weit und breit. Neubeck ist sich selbst der Nächste. In aller Eile schnappt er sich den Ersatzschlauch unter seinem Sattel. „Mit einer Minipumpe habe ich wie ein Wahnsinniger versucht, Luft hineinzubekommen. Das strengt ungemein an.“ Schnell ist der radelnde Richter wieder auf dem rechten Weg. Er brettert jetzt mit einem Schnitt von 35,5 km/h über den kochend heißen Asphalt. Es ist mittlerweile Mittag geworden, Lufttemperatur 30 Grad, der Wind bläst meist von der Seite. Doch Neubeck rollt und rollt und rollt. Nach 5:04 Stunden erreicht er zum zweiten Mal die Wechselzone.

Marathon. Noch fühlt sich der Dachauer Eisenmann gut. Doch er weiß: „Auch wenn das Laufen nach dem Wechsel noch einigermaßen leicht fällt: Es wird nicht lange so bleiben. Irgendwann kommt der Hammer.“ Beim Radfahren kann Neubeck noch etwas essen - Kraftriegel, kohlehydratreiches Gel. Beim Laufen gibt's nurmehr Cola und Wasser. „Ich habe gefühlte 100 Liter in mich hinein oder über mich drüber geschüttet“, so der 35-Jährige. Ab Kilometer 21 werden die Qualen immer stärker.

Auf der Strecke gibt es einen Wendepunkt, dann geht es auf derselben Straße zurück Richtung Ziel. „Irgendwann sind mir die Profis entgegengekommen. Und ich habe gesehen: Auch die sind fertig.“ Irgendwie eine Genugtuung für den Amateur Lukas Neubeck. Er erinnert sich: „Faris Al-Sultan, hat einmal nach einem Rennen gesagt: ‚Ich bin einfach nicht aus meiner Komfortzone rausgekommen‘“, so Neubeck über den Sieger von 2005. Er selbst verlässt seine Komfortzone sehr wohl. Neubeck bekommt Blasen an den Füßen, weil das Wasser seinen Körper hinab in die Schuhe hinein rinnt. Die Socken qualmen nicht mehr, sie reiben, weil sie feucht geworden sind.

Dann taucht endlich die Stadt vor ihm auf, und sein Freund Tom, der ihn an- und eine SMS in den Zielbereich abfeuert. Dort wartet Freundin Ann-Kathrin. Sie darf als Finish-

Line-Catcher (Begleitperson im Ziel) fungieren - und dann ihren Lukas in die Arme schließen. „Die Freude war riesig, aber man kann das eigentlich nicht beschreiben“, sagt Neubeck. Die Uhr bleibt für ihn bei 10:05 Stunden stehen, 3:42 Stunden hat der Richter für den Marathon gebraucht. Im Endklassement bedeutet dies Rang 499. Doch das ist zweitrangig. Was zählt, ist das Erlebnis, und „dafür hat sich jede Sekunde Training gelohnt“, so Neubeck.

In den folgenden Tagen erkundet Lukas Neubeck mit Ann-Kathrin die hawaiianischen Inseln. Die Strapazen weichen langsam aus seinem Körper. Er ist fasziniert von der Landschaft. Er sagt: „Irgendwann möchte ich wieder einmal hierher.“ Und vielleicht wird er dann wieder einen „Good Job“ machen beim Ironman in und um Kailua-Kona.

Thomas Zimmerly

---

Artikel lizenziert durch © merkur-online

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.merkur-online.de>