

# Nicht nur Fische gucken

## Wallenhorst will beim Ironman auf Hawaii unter die Top Ten

VON TIM BURCHARDT  
UND SIMON LANGE

HANNOVER. Harte Zeiten für Sandra Wallenhorst. Kurz vor ihrem ersten Ironman auf Hawaii hat die 36-Jährige schwer zu tun. „Hier ist ein Medienrummel. Jeden Tag Interviews“, stöhnt sie – fühlt sich dann aber doch geschmeichelt. „Gestern habe ich zwei Interviews bei NBC gegeben. Und die nehmen doch eigentlich nur die Topfavoriten.“

Offenbar muss sie sich immer noch an den Ruhm gewöhnen, denn als Weltrekordlerin ist sie ja eine der Topfavoritinnen heute Abend. „Und diese Hitze. Eine wahnsinnig hohe Luftfeuchtigkeit. Da stehst du unter Dauerschweiß.“ Dabei hat sie ihr Trainingsprogramm in den letzten Tagen reduziert und macht „Entleerungstraining. Damit die Kohlenhydratespeicher leer sind“, erklärt Wallenhorst. Ab jetzt gibts dann „den ganzen Tag Nudeln. Damit ich beim Rennen voll aufgepumpt bin.“

Seit drei Wochen ist sie mit ihrem Sohn Philipp (1), Ehemann Max und Kindermädchen Sabine auf Hawaii und hat dafür einen 25-Stunden-Flug mit vier Zwischenstopps hinter sich gebracht. Alles,

um „unter die Top Ten zu kommen. Das wäre schon was.“

Heute gehts auf Hawaii (zweölf Stunden zurück) mitten in der Nacht um 3.45 Uhr aus dem Bett. „Das brauche ich. Dann kann ich wenigstens noch richtig frühstücken.“ Frühstück vor einem Ironman heißt „viele Haferflocken, dazu Brot und noch den einen oder anderen Powerbar-Riegel“.

Um 6.45 Uhr folgen dann der Startschuss und die wirkliche harte Zeit für Sandra Wallenhorst beginnt: 3,8 Kilometer Schwimmen im Pazifischen Ozean, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen durch die glühenden Lavafelder.

Favoritin ist die Titelverteidigerin Chrissie Wellington. „Aber auch Chrissie kocht nur mit Wasser“, sagt Wallenhorst. Dafür hat sie ein anderes Problem: „Beim Schwimmen fühle ich mich hier wie im Aquarium. Ich muss aufpassen, dass ich nicht zu sehr nach den Fischen gucke und dabei den Anschluss verliere“, flachst sie.

Bei den Männern gehören Titelverteidiger Chris McCormack (Australien) und der zweifache Sieger Normann Stadler zu den Favoriten. Am Start sind auch Joachim Zimmerling (Hannover 96) und Raimund Schulz (SC Langenhagen).



**JUBELT SIE HEUTE WIEDER SO?** Sandra Wallenhorst küsste beim Wasserstadt-Triathlon in Hannover im Juni ihren Sohn Philipp – nach dem Zieleinlauf. Foto: z.N.