

# Glücklich trotz Mumuku

Die hannoversche Triathletin Sandra Wallenhorst steigt bei ihrer ersten WM-Teilnahme auf Hawaii als Dritte aufs Podium

VON JENS REINBOLD

Als Sandra Wallenhorst die Ziellinie in Kailua-Kona hinter sich gelassen hatte, warf sie erleichtert, aber auch erschöpft ihren Kopf in den Nacken; ihr Blick ging gen Himmel, die Schweißperlen auf ihrer Stirn glitzerten in der Sonne von Hawaii. „Ich fühle mich wie im Himmel“, sagte Wallenhorst und schloss ihren Sohn Philipp glücklich in die Arme. Lediglich zwei Frauen waren gestern bei der Ironman-WM vor der Triathletin aus Hannover ins Ziel gekommen, und als Siegerin Chrissie Wellington (Großbritannien) der 36-Jährigen respektvoll gratulierte, war Wallenhorst endgültig in der Weltspitze angekommen.

Vor dem Himmel lag für die Dreikämpfer jedoch die Hölle. Für die Hannoveranerin war die Pazifikinsel Neuland – vor allem die berühmten Mumuku-Winde überraschten die 96-Triathletin. „An den wechselnden Seitenwind auf der Radstrecke will ich gar nicht mehr denken“, sagte Wallenhorst, „der war so heftig, dass ich zeitweise aufhören musste zu treten, um das Rad irgendwie auf der Straße halten zu können.“ Dass sie anschließend auf der Marathon-Laufstrecke vom 10. auf den 3. Platz nach vorne stürmte, hatte kaum noch jemand für möglich gehalten. Weniger als drei Laufstunden benötigte Wallenhorst bei bis zu 40 Grad Hitze; die deutschen Männerfavoriten Normann Stadler und Faris Al Sultan waren 15 Minuten länger unterwegs. „Wer schnell sein will, muss leiden“, sagte die 36-Jährige, die am Ende in 9:22:52 Stunden hinter Wellington (9:06:23) und der Niederländerin Yvonne van Vlerken (9:21:20) den letzten Podiumsplatz erstürmte, der ihr 25 000 Dollar Preisgeld beschert.

Viel hatte sich Wallenhorst für ihre Premiere in Kailua-Kona vorgenommen, dabei vor allem Wert aufs Schwimmtraining gelegt. Doch im „Aquariumwasser“ des Pazifiks stieg die Hannoveranerin nach 3,8 Kilometern sechs Minuten nach der Spitze als 29. aus dem Wasser. „Das war schon okay“, fand Wallenhorst, deren Stärke – das Radfahren – auf den 180 Kilometern beinahe vom Winde verweht wurde. „An einen Rhythmus war nicht zu denken“, sagte Wallenhorst, die dennoch Boden gutmachen konnte.

Und dann kam das Laufen. „Da wollte ich mir schon etwas aufheben“, sagte die Weltrekordhalterin aus Hannover. „Viele Leute haben mich gewarnt, nicht vorher schon alles zu verschießen; und ich wollte



Einfach himmlisch: Sandra Wallenhorst kann ihr Glück kaum fassen – als WM-Dritte ist die Hannoveranerin endgültig in der Ironman-Weltspitze angekommen.

dpa (2)

unbedingt unter drei Stunden laufen. Die Rechnung ging auf.“ Nach 1:03:21 Stunden Schwimmen und 5:14:56 Stunden auf dem Rad lief Wallenhorst die 42,195 Kilometer in 2:58:35 Stunden – lediglich Siegerin Wellington war jemals auf Hawaii schneller. „Zur Belohnung habe ich mir ein Rieseneis gegönnt, darauf musste ich lange verzichten“, sagte die WM-Dritte.

Ein Rieseneis, ein Küsschen vom Sohn, das reichte zunächst als Ausdruck der Freude; auf das Feiern verzichtete Wallenhorst gestern nämlich vorerst noch, nicht jedoch auf die Abrechnung mit Zweiflern. „Es gab ja einige, die meine Ironman-Weltbestzeit in Klagenfurt als Eintagsfliege abgetan hatten. Das habe ich heute eindrucksvoll widerlegt“, meinte die Rechtsanwältin, die heute noch einmal einen großen Auftritt haben wird – die Siegerehrung auf Hawaii findet traditionell erst einen Tag später statt.

**Frau Wallenhorst, Sie sind bei Ihrer Premiere auf Hawaii gleich WM-Dritte geworden. Viel besser geht es nicht, oder?**

Doch. Ich bin ja nur Dritte geworden ... Nein, im Ernst: Ich bin glücklich, damit habe ich nicht gerechnet, aber schon geliebäugelt. Zu den von mir angestrebten Top Ten gehören ja auch die Top Drei. Und da dachte ich mir, wenn die anderen nicht wollen, nehme ich eben den 3. Platz.

**Es wird immer gesagt, auf Hawaii müsse man als Neuling erst einmal Lehrgeld zahlen. Ist Hawaii wirklich so viel härter als andere Ironman-Wettkämpfe?**

Es ist sehr viel härter. Aber durch Erfahrungsberichte war ich vorbereitet, außerdem habe ich die vergangenen drei Wo-

## „Ich platze vor Stolz“

### NACHGEFRAGT ...

... bei  
**SANDRA  
WALLENHORST,**  
WM-Dritte von Hawaii



chen hier trainiert. Und die drei Wochen zuvor auf Gran Canaria waren vom Klima her ganz ähnlich. Lehrgeld? Das müssen die Organisatoren jetzt an mich zahlen.

**Und wie fühlen Sie sich nach dem 3. Platz?**  
Ich bin so geschafft, dass ich heute nicht

mehr feiern kann. Aber schlafen geht auch nicht, dafür bin ich viel zu glücklich. Ich platze vor Stolz.

**Wie geht es jetzt weiter bei Ihnen?**

Wie gesagt: Das Feiern wird auf morgen verschoben. Urlaub machen wir hier bis Donnerstag; am Sonnabend sind wir wieder in Hannover. Wir sind zwar gerade umgezogen, und die Kisten stehen noch überall herum, aber trotzdem ist dann erst mal Entspannung angesagt.

**Planen Sie schon für Hawaii 2009?**

Ich bin mit diesem 3. Platz ja schon qualifiziert. Ich freue mich aufs nächste Jahr.

Interview: Jens Reinbold