

Ein „tierisch anstrengendes“ Abenteuer

Die Offenbacherin Nicole Töpfer trotz Taifun, großer Hitze und tropischer Schwüle und wird Fünfte beim Ironman China

Von Stefan Moritz

Offenbach ■ Erschöpft, aber zufrieden ist die Offenbacherin Nicole Töpfer vom Ironman China heimgekehrt. Fünfte wurde die 36-Jährige von elf Profiritriathletinnen unter den 433 Startern. Nach einem harten Wettkampf über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen bei tropischen Bedingungen kam sie nach 11:08:22 Stunden ins Ziel. „Das war eine schöne Erfahrung, ein tolles Erlebnis. Ein guter Wettkampf, aber unheimlich hart, tierisch anstrengend“, sagt Töpfer, „und es war ein echtes Abenteuer.“

Los ging es mit einem 14-stündigen Flug über Singapur nach Haikou, die 1,7-Millionen-Einwohner-Stadt auf der Insel Hainan im südchinesischen Meer, und der Landung in einer vollkommen anderen Welt. „Das ist eine vollkommen andere Kultur. Absolutes Chaos im Straßenverkehr, so gut wie niemand spricht Englisch, dazu die fremden, nicht zu entschlüsselnden chinesischen Schriftzeichen. Und alles läuft langsamer, jeder muss sich erst überall rückversichern, bevor er handelt. Man braucht eine Engelsgeduld“, erzählt Töpfer von ihren Erlebnissen auf der Suche nach den Fahrrädern, die erst mit drei Tagen Verspätung am Zielort eintrafen. Und teilweise fühlte sich die Offenbacherin wie auf einer Reise in die Vergangenheit. „In den Dörfern führen die Bauern mit ihren Strohhüten immer noch die Kühe an einem Strick in der Hand durch die Gegend oder ziehen Holzkarren.“

Das Schwimmtraining im Meer auf der Wettkampfstrecke musste Töpfer wegen zu starker Strömung abbrechen und beobachtete anschlie-



Rund 1400 Euro kostete Nicole Töpfer das Abenteuer „Ironman China“ inklusive Flug, Unterkunft und Startgebühr - eine Investition, die sich für die Offenbacherin nur zum Teil gelohnt hat: Als Fünfte verpasste sie knapp das Hawaii-Ticket. Foto: Privat

ßend mit dem Fernglas ihren Trainingspartner Oliver Glaser aus Frankfurt, um eingreifen zu können, falls dieser es nicht mehr ans Ufer geschafft hätte. „Da hatte ich schon ein mulmiges Gefühl“, sagt sie. Zwei Tage vor dem Wettkampf striff dann der Taifun „Neoguri“ die Insel Hainan, der mit Windböen von bis zu 120 Kilometern pro Stunde Bäume entwurzelte und Häuser abdeckte und mit bis zu 260 Millimetern Niederschlag pro Quadratmeter und Stunde sintflutartigen Regen brachte. Am Wettkampftag selbst war der Sturm weggezogen, aber

die zuvor angenehme Temperatur kletterte auf 35 Grad im Schatten. Dazu stieg die Luftfeuchtigkeit durch den großen Niederschlag der Vortage auf 90 Prozent. „Das waren wirklich extreme Bedingungen“, sagt Töpfer, „es war wahnsinnig heiß und schwül.“

Und der Taifun hatte die meisten Begrenzungsbojen der Schwimmstrecke aus der Verankerung gerissen und weggetrieben. „Wer nicht in der ersten Gruppe schwamm und die Führungskajaks vor Augen hatte, hatte Probleme, sich zu orientieren. So kam

es zu unseren relativ schlechten Schwimmzeiten“, sagt Töpfer, die für die 3,8 Kilometer im südchinesischen Meer 1:08:26 Stunden benötigte.

Auf der 180-Kilometer-Radstrecke, wie die Laufstrecke größtenteils in der prallen Sonne, kam zu Hitze und Schwüle noch ein heißer Wind. „Als wenn einem ständig ein Haarfön auf Stufe drei ins Gesicht bläst“, sagt Töpfer. Die Strecke sei schön, relativ flach gewesen und in zwei Dörfern habe es von den Bewohnern tolle Anfeuerung gegeben. „Auch wenn

die gedacht haben müssen, was sind das denn für Bekloppte mit solchen Hightech-Rädern und Helmen.“ Doch das Radfahren unter solch anstrengenden Bedingungen war unheimlich kraftraubend, wie Töpfer erkennen musste, als sie nach 5:35 Stunden die zweite Wechselzone erreichte.

„Ich habe mich gefragt, wie ich jetzt noch einen Marathon laufen sollte. Ich war echt fertig. Ich habe mir dann gesagt: Nur durchkommen, finishen, nicht abbrechen. An jedem Verpflegungsstand anhalten, viel trinken. Ich habe

dann sogar eine Flasche fast die gesamte Strecke mitgeschleppt, die ich dann im Schneckentempo abgelaufen habe“, berichtet Töpfer, die für die 42,195 Kilometer 4:19:04 Stunden brauchte, „aber anderen ging es noch schlechter. So habe ich sogar noch zwei überholt. Die haben sich verzockt. Da geht dann gar nichts mehr. Renn-taktisch habe ich alles richtig gemacht.“

Die Hitze belastet den Körper dermaßen, dass viele Athleten Probleme hatten, Nahrung und Flüssigkeit aufzunehmen. Töpfers Trainingspartner Oliver Glaser erlitt nur vier Kilometer vor dem Ziel und der Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii in der Altersklasse 35 bis 40 vor Augen einen Kreislaufzusammenbruch und musste ins Krankenhaus, konnte den Rückflug aber wie geplant antreten. Töpfer selbst verpasste ein Hawaii-Ticket nur um einen Platz, nachdem Siegerin Belinda Granger schon qualifiziert war und die Drittplatzierte auf einen Hawaii-Start verzichtete. „Die Leistungen der anderen hat man ja nicht in der Hand. Unter diesen Bedingungen bin ich zufrieden. Mit nur einer Stunde Rückstand auf Granger, die ja zur absoluten Weltspitze zählt, kann ich gut leben“, sagt Töpfer, die für ihre Finisher-Medaille vom ersten Ironman China einen besonderen Ehrenplatz finden will. „Keine andere Medaille habe ich so hart erkämpft. Da kann jeder stolz sein.“

Nach einer Erholungsphase will Nicole Töpfer nun ein paar kleinere Wettkämpfe bestreiten, bevor als nächster Höhepunkt der Ironman Frankfurt am 6. Juli im Kalender steht.