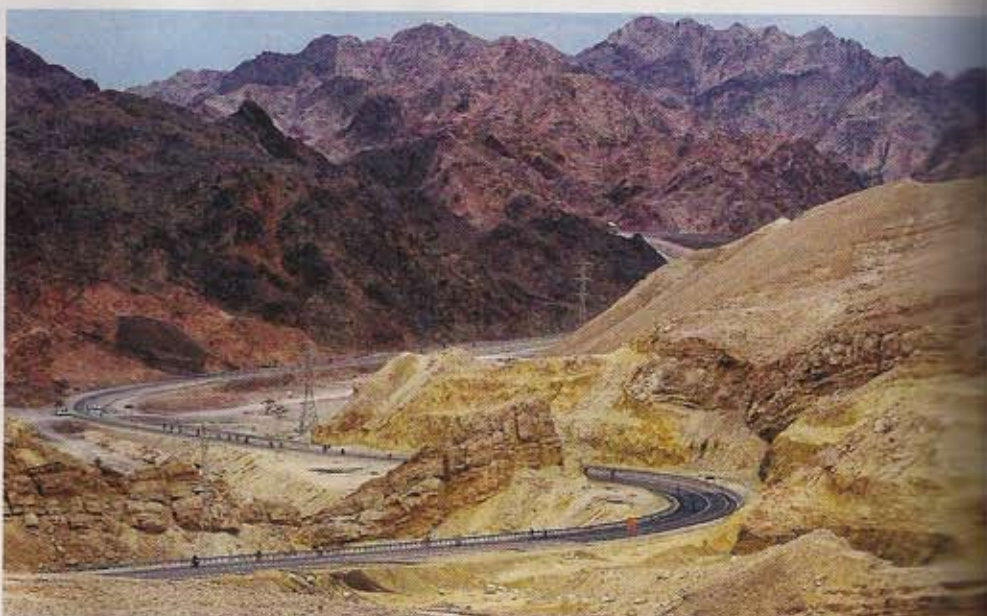


Schwimmen im schwarzen Meer

Pünktlich um 6.15 Uhr für die Langdistanzler und um 6.30 Uhr für die Athleten der Mitteldistanz fiel der Startschuss für die erste Disziplin: Schwimmen im Roten Meer, was in Anbetracht der Dämmerung und der welligen See gar nicht so einfach war. Ich hatte null Orientierung, sah keine Bojen und hatte manchmal das Gefühl, gegen eine schwarze Wand zu schwimmen. Aber den Mitstreitern um mich herum schien es nicht viel besser zu gehen und so ging es im Zickzack-Kurs durchs unruhige, aber mit 21 Grad relative warme Salzwasser. Zudem kämpfte ich auch noch mit dem ungewohnten Gefühl, in einem viel zu engen Neo zu stecken. Mein rasselnder Atmen hörte sich wie der einer alten asthmakranken Ziege an, weswegen ich mich auf der halben Schwimmstrecke fragte, ob dies wohl an der semioptimalen Form, dem typischen Winterspeck oder an der mangelnden Akklimatisierung liegen könnte. Eine wirkliche Antwort auf diese Gedanken fand ich nicht, irgendwann entspannte sich die Situation jedoch und ich war froh, nach rund 34 Minuten wieder festen Boden unter den Füßen zu haben und mich auf den 400 Meter langen Weg in die erste Wechselzone zu begeben.

Höllennritt durch die Wüste

Gleich nach der Wechselzone führte der Radkurs in Richtung der Berge von Eilat. Rund 15 Kilometer Anstieg und über 800 Höhenmeter galt es gleich zu Beginn der Radstrecke zu bewältigen. Ich versuchte, es gemütlich angehen zu lassen und mich gut zu verpflegen, aber ohne zu treten kommt man bekanntlich nur schwer einen Berg hinauf. So war ich bereits nach wenigen Kilometern dankbar, dass ich mit den ausgesprochen kleinen Gängen meines funktionellen Drahtesels wenigstens die Chance hatte, ein paar Körner zu sparen. Auf der Höhe angekommen, ging es in einer Berg- und Talfahrt weiter durch die Wüste und am nicht zu übersehenden Grenzzaun zu Ägypten entlang. Immer wieder sah man Militär patrouillieren und passierte Grenzposten, die mit bewaffneten Soldaten besetzt waren. Was aber für mich keinesfalls bedrohlich wirkte, da ich ohnehin mit teils heftigen Seitenwinden beschäftigt war und vielmehr versuchte, die schier endlos erscheinende Weite der Wüste zu genießen. Mir fiel auf – und das ganz ohne Tacho –, dass ich erstaunlich schnell unterwegs war: extremer Rückenwind! Was das für den Rückweg bedeuten sollte, konnte ich zu diesem Zeitpunkt allerdings nur erahnen. Also erfreute ich mich an der Landschaft und dem flotten





10-Kilometer-Downhill-Run

Schon alleine diese Tatsache ist ein besonderes Erlebnis. Das nächste Highlight kommt, sobald man über eine kleine Kuppe gelaufen ist, denn nun geht es fast zehn Kilometer am Stück auf der Straße, die man noch am Morgen hochgeradelt war, wieder hinab nach Eilat, einen grandiosen Blick auf die Stadt und das Rote Meer inklusive. Im ersten Moment fühlte ich mich, als ob ich fliegen würde und war schnell unterwegs. Aber die Muskulatur freute sich nur kurz über den Wechsel zum Laufen und das lange Bergabrennen. Unten in der Ebene samt schwerer Beine angekommen, hatte ich plötzlich das Führungsfahrrad für Platz drei im Frauenrennen vor mir. Ich war mir zwar sicher, dass das nicht sein konnte, aber der Radler war von seinem Tun überzeugt, sodass ich es bald aufgab, ihn zu überzeugen und sparte meine schwindende Energie lieber für sinnvollere Tätigkeiten auf. Nach zwei weiteren Kilometern kam uns glücklicherweise die tatsächliche Nummer drei vom Wendepunkt

Tempo, quatschte ein bisschen mit meinen Mitstreitern und hatte einfach nur Spaß. Bis zum Wendepunkt bei Kilometer 55. Alles, was nun folgte, war deutlich schlimmer als erwartet, kam eher dem Kunstradfahren gleich und ließ den Berg vom Anfang der Radstrecke fast lächerlich erscheinen. Mit voller Kraft trat ich in die Pedale und kam dennoch nur langsam und nur unter größten Anstrengungen voran. Ein ebenso verzweifelter Athlet, den ich wie ein 20-Tonner überholte, verriet mir, dass sein Tacho acht (!) Stundenkilometer anzeigte. In diesem Moment dachte ich nur „Mist, das wird ein verdammt langer Weg in die zweite Wechselzone.“ Und so ächzten mein Rad, das sich als sehr zuverlässiger Gefährte herausstellte, und ich um die Wette, um uns des Windes zu erwehren. Meine Beine brannten und der Rücken schmerzte. Nach dem Rennen erfuhr

ich, dass es auch dem deutschen Profi Marc Pschebizin, dem Drittplatzierten auf der Langdistanz, nicht viel besser ergangen war. Auch bei ihm zeigte der Tacho kaum mehr als 15 Stundenkilometer an, und das bei einer Leistung von 400 Watt. Irgendwie beruhigend. Anyway, in diesem Moment des kriechenden Vorwärtstommens versuchte ich mir einfach einzureden, dass alles Kopfsache sei. Diese Taktik funktionierte ganz gut und so rollte ich nach einer gefühlten halben Ewigkeit von 4:09 Stunden und 91 Kilometern sowie 1.570 Höhenmetern endlich in die zweite Wechselzone ein, die wohl einzige von bewaffneten Grenzposten umgebene Wechselzone.

„Das Rennen ist nicht irgendein Rennen, es ist extrem hart, es ist eben ein verdammt Israman.“

Lior Zborover, Mitorganisator und 6-facher Israman-Finisher

entgegen und der Radler bemerkte seinen Irrtum. Er verabschiedete sich mit einem freundlichen „viel Erfolg noch“ und war ebenso schnell wieder verschwunden, wie er gekommen war. Mir war das nur recht. War ich doch in Begleitung unweigerlich

einen Ticken schneller und über meinen Verhältnissen gelaufen und konnte nun in meinen alten Trott zurückfallen. Die Beine fühlten sich mittlerweile wie Blei an und ich hatte das Gefühl, an jeder Bodenwelle zu zerschellen. Zudem musste ich aufpassen, >>

JUST
WOW

TRIMOTION
SAALFELDEN
2013
31.05. - 02.06.

ALLE INFOS AUF WWW.TRIMOTION.AT

DON'T MISS!
TRIMOTION HALF
FARIS AL SULTAN
IM SPEED-BEWERB
BEACHPARTY

dass ich nicht mit meinem Schlurfschritt über Stolperfallen wie Bordsteinkanten fiel. In meinem Zustand tatsächlich nicht mehr so einfach. In Eilat war die Strecke nun nicht mehr ganz so spektakulär und führte bis zum Wendepunkt am Hafen und an Fabrikgeländen entlang. Es folgte eine weitere Schleife Richtung Promenade und an den Hotels vorbei, auf der man sich teilweise auf nicht abgesperrten Wegen um Spaziergänger herumbugsiieren musste. Bis Kilometer 17 konnte ich mich noch halbwegs kontrolliert vorwärts bewegen, doch dann war der Akku leer und nichts ging mehr. Obwohl keine Sonne schien, war mir unendlich warm. Ich bekam keinen Fuß mehr vor den anderen und der Magen rebelliert. Circa einen Kilometer vor dem Ziel überholten mich innerhalb weniger Sekunden noch drei Mädels und ließen mich einfach stehen, aber das war mir in diesem Moment völlig egal. Ich sehnte einfach nur die Ziellinie herbei und war froh, als ich diese nach nicht mehr enden wollenden Kurven und Ecken endlich überschritten hatte. Ich war ganz schön angezählt, was sich auch in den nächsten Tagen in dem Muskelkater meines Lebens bemerkbar machen sollte, aber auch ziemlich glücklich und zufrieden.

Für eine Mitteldistanz war ich mit 6:46 Stunden extrem lange unterwegs, aber bis auf die letzten Kilometer war es einer der schönsten und speziellsten Wettkämpfe,

FAKTEN ISRAMAN 2013

103 Profis, 742 Einzelstarter (149 Lang- und 593 Mitteldistanz) und 344 Staffeln. Der Frauenanteil lag bei 17 Prozent. 51 ausländische Starter aus 17 Ländern, sechs davon aus Deutschland.

ISRAMAN: 3,8 / 180 / 42,2 (DAMEN)

Platz	Vorname	Name	Land	Zeit
1	Dora Heller	Vabrousek	Israel	12:41:42
2	Irina	Mazin	Israel	13:01:12
3	Keren	Meretz	Israel	13:06:58

ISRAMAN: 3,8 / 180 / 42,2 (HERREN)

Platz	Vorname	Name	Land	Zeit
1	Petr	Vabrousek	Tschechien	10:22:38
2	Bart	Candel	Niederland	10:23:32
3	Marc	Pschebizin	Deutschland	10:28:28

ISRAMAN: 1,9 / 91 / 21,1 (DAMEN)

Platz	Vorname	Name	Land	Zeit
1	Nina	Pekerman	Israel	5:43:45
2	Oriane	Hertz	Israel	6:38:12
3	Liliach	Bar-Natan	Israel	6:40:26

ISRAMAN: 1,9 / 91 / 21,1 (HERREN)

Platz	Vorname	Name	Land	Zeit
1	Lior	Zach Maor	Israel	5:12:19
2	Anders	Stampe	Dänemark	5:19:26
3	Maarten	van Kooij	Niederlande	5:20:18

die ich in 16 Jahren Triathlon gemacht habe. Die Organisation war sehr gut, die Stimmung unter den Athleten entspannt und die Bilder zum Rennen mit all seinen Besonderheiten haben sich in meinem Kopf festgesetzt. Mein größter Respekt gilt allen Finishern der Langdistanz, die dieses Jahr nicht nur die sehr harten Strecken, sondern auch die schwierigen Bedingungen besiegt haben – ihr wart spitze. Ich werde das Erlebnis Israman bestimmt nicht so schnell vergessen und kann Rennen, Land und Leute nur weiterempfehlen.

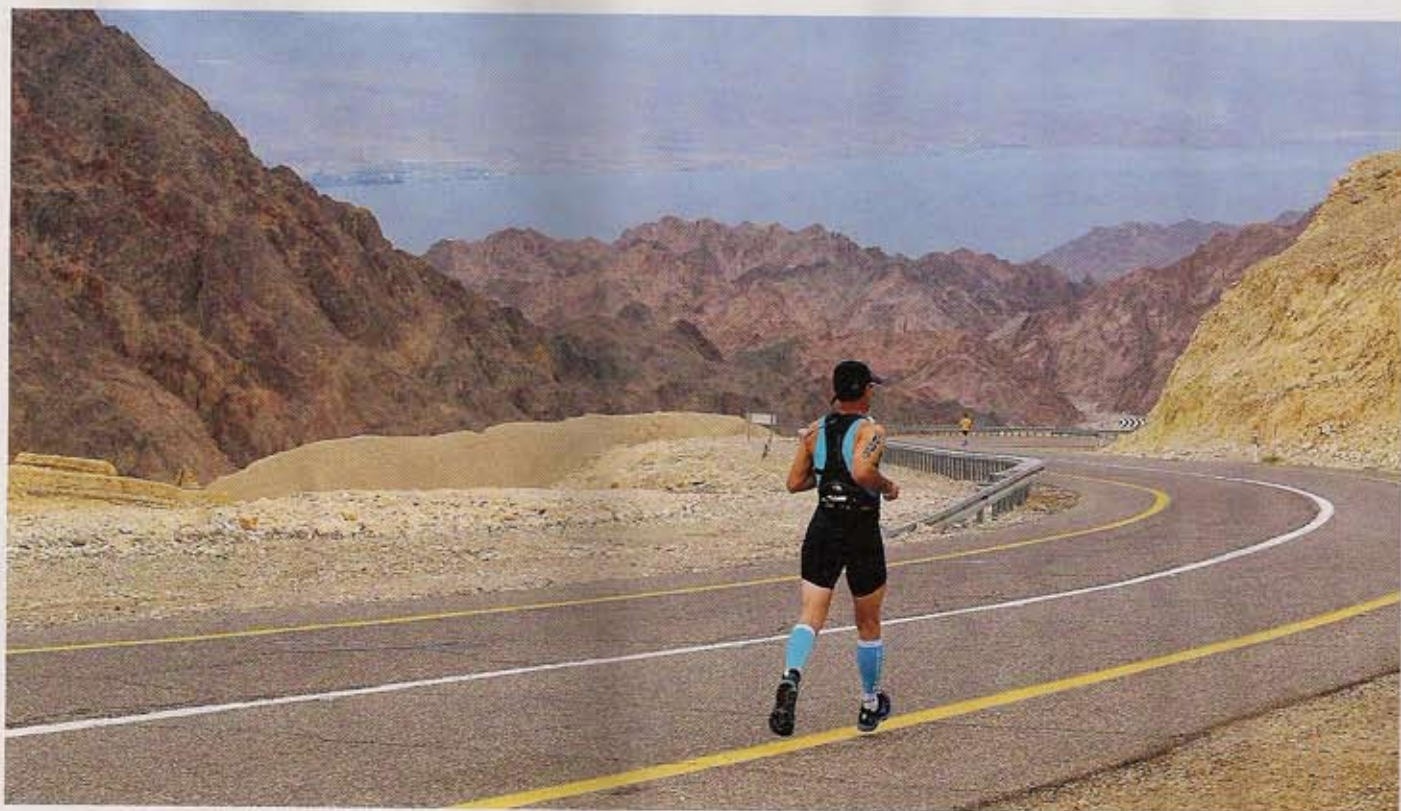
Abschluss einer grandiosen Reise

Wie bereits am Anfang des Artikels erwähnt, können die Sicherheitskontrollen in Israel auch bei der Ausreise ungeahnte Ausmaße annehmen, die ich leider auch zu spüren bekam. Keine Ahnung, was ich falsch gemacht hatte oder welchen Stempel ich an diesem Tag auf der Stirn trug. Verschärfte Sicherheitskontrollen gehören einfach dazu, wenn man nach Israel möchte, jedoch sollte man sich davon auf keinen Fall abschrecken lassen, denn meine Reise war jede Minute wert.

Meike Maurer

INFO
internet

www.israman.co.il



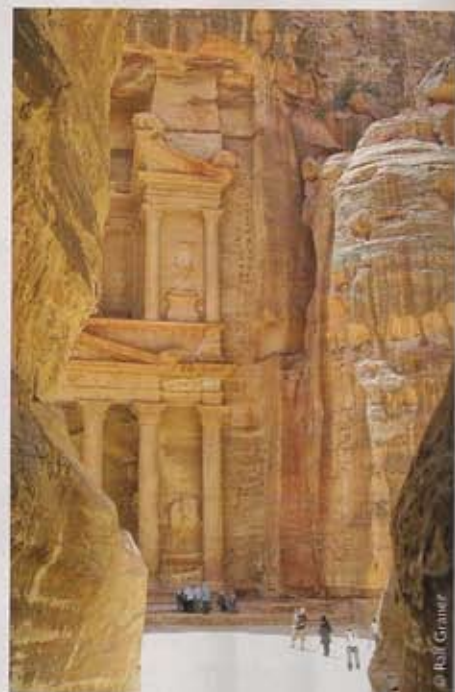
Kultur und Sport verbinden

Willkommen in Eilat

Israel ist ein Land der Gegensätze und bietet für jeden Reisegeschmack ein besonderes Erlebnis. Im Land, das an Ägypten, Jordanien, Syrien und den Libanon grenzt, kommen Abenteuerlustige, Kulturfans, Sportler, Erholungssuchende wie auch Pilgerreisende gleichermaßen auf ihre Kosten. Hier trifft modernes Stadtleben auf Beduinenkultur und endlose Wüstenweite, die schneebedeckten Gipfel des Mt. Hermon auf die sonnenverwöhnte Region am Roten Meer und die pulsierende Metropole Tel Aviv auf die Hauptstadt Jerusalem, die für Juden, Christen und Muslime gleichermaßen heilig ist. Ebenso gehört das Tote Meer wie der See Genezareth und viele aus der Bibel bekannte Orte wie Bethlehem und Nazareth zur historischen Vielfalt des einzigen Staates weltweit mit überwiegend jüdischer Bevölkerung.

In und um Eilat, die südlichste Stadt Israels, gibt es viel zu erleben. Der Küstenort eignet sich ideal als Ausgangspunkt für jegliche Art von Wassersportler. Das Rote Meer ist für seine Korallenriffe bekannt und zieht Taucher aus der ganzen Welt an. Eine Unterwasserwarte, die auch ein Meeresmuseum beherbergt, zeigt eine interessante Vielfalt von Meereslebewesen. Nicht weit davon entfernt befindet sich das **Delphin Riff** (www.dolphinreef.co.il), in dem acht Delphine wie in freier Natur leben. Besucher des Riffs können die Tiere schnorchelnd, tauchend oder einfach von einer Steganlage beobachten. Eilat ist zudem Ausgangspunkt für Ausflüge in die **Negev-Wüste**, in der es untern anderem viele Wanderrouten zu erkunden gilt. Berühmt ist auch das Katharinenkloster auf dem Sinai, von wo man den Mosesberg besteigen kann. Von Eilat bietet sich aber

auch eine Tagestour zur antiken **Felsenstadt Petra** in Jordanien an. Die ehemalige Hauptstadt der Nabatäer steht seit 2007 auf der Liste der neuen Weltwunder und gehört zu den beliebtesten Sehenswürdigkeiten im nahen Jordanien. Eine weitere Möglichkeit für einen Ausflug bietet der **Timna Park**, der eine halbe Stunde mit dem Auto von der Stadt entfernt ist. Hier kann man sich auf die Spurensuche einer antiken Kupfermine begeben und auf einer kleinen Wanderung kuriose Steininformationen, wie die Säulen Salomons, ägyptische Felsenzeichnungen und Überreste einer Tempelanlage entdecken. Wer den Weg von Eilat nach Tel Aviv mit dem Auto zurücklegt, sollte unbedingt in **Mitzpe Ramon** eine geführte Wüsten-Mountainbiketour (www.geofun.co.il) am und im **Machtesch Ramon** Erosionskrater machen. Das Bike-Center mit Leihrädern und einem großen





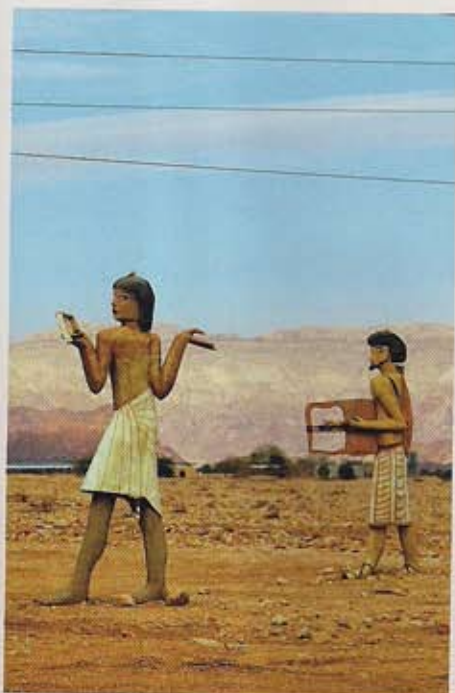
Tourenangebot für alle Leistungsklassen befindet sich im zwei Jahre alten Luxushotel Beresheet, das einen atemberaubenden Blick über die Kraterlandschaft bietet.

Sportliche Menschen können Land und Leute auch radelnd unter die Lupe nehmen. Genesis Cycling bietet verschiedene Mehrtagestouren mit unterschiedlichen Schwerpunkten an. So kann man sich sportlich betätigen, faszinierende Landschaften genießen und gleichzeitig historische Plätze besichtigen (www.geniscycling.com).

AUSDAUERSPORTEVENTS IN ISRAEL

- 15.03.2013: Tel Aviv Marathon
(www.tlvmarathon.co.il)
- 04.05.2013: Premiere Israman Nord rund um den See Genezareth
- 11.10.2013: Premiere Radmarathon Grand Fondo rund um Jerusalem
(www.granfondo.co)
- 29.11.2013: Premiere Trail-Wüsten-Marathon rund um Eilat (www.desertrun.co.il)
- 22.03.2014: 4. Jerusalem Marathon
(www.jerusalem-marathon.com)

INFO
internet www.goisrael.de



SAFE YOUR RUN!

TRIPLE
PRICON

Für Multisportler
UVP 49,95 €



Für Radfahrer
UVP 49,95 €



Für Läufer
UVP 39,95 €



weitere
Modelle
hier



Schütze Deine Augen
mit Triple xXx!
Wir fördern die Projekte
der Deutschen Triathlon-
jugend mit 0,50 EUR
je verkaufter Triple xXx
Sportbrille.
Infos und Bezugsquellen:
www.die-sportbrille.de

Triple xXx by pricon
Präventionspartner
der Deutschen Triathlonjugend

Deutsche
TRIATHLON
Jugend
In der Deutschen Triathlon Union e.V.

pricon GmbH & Co, KG
An der Fahrt 13 · D-55124 Mainz
Tel.: +49 (0)6131-97133-0
info@pricon.de