

Weltmeisterschaft über die Halbirondistanz

70.3 in Zell am See/Kaprun Salzburg

Aller guten Dinge sind leider nicht immer Drei...

Ich hätte mir zwar sehr gewünscht, an meiner nun dritten Teilnahme an einem Großevent, dass am Renntag alles glatt läuft, aber leider war dem nicht so. Denn wie es so schön heißt: Das Leben ist kein Wunschkonzert.

Schon beim Aufwachen hatte ich ein flaues Gefühl im Magen und verspürte leichte Übelkeit. Mein erster Gedanke dabei war nur: Bitte nicht HEUTE! Aber was soll's. Also hoffte ich das Beste, frühstückte einmal und zum Glück legte sich dann auch das flaue Gefühl wieder.

Da der Start der WM relativ spät war, nämlich um 10:45 und der meiner Welle erst um 11:04 konnte ich genug schlafen und hatte keinen morgendlichen Stress. Um 9 Uhr fuhr ich zur Wechselzone um am Rad noch einmal alles durchzuchecken und danach ging's schon in den Vorstartbereich.

Nach einem kurzen Einschwimmen fiel auch schon der der Startschuss. Meine Schwimmerwartungen lagen bei einer Zeit unter 30 Minuten und die Rechnung ging voll auf. Nach 28:30, einer Zeit, wie sie für mich nicht besser hätte sein können, kam ich aus dem Wasser.

In der Wechselzone klappte alles halbwegs gut. Mit dem Rad in der Hand lief ich durch die Wechselzone, die längste die ich je gesehen habe, dem Ausgang entgegen. Ich hatte dabei aber ein Gefühl in den Beinen, wie noch nie zu vor, was mich beunruhigte. Trotzdem hieß es ab aufs Rad und ab die Post, und außerdem zu anfangs gleich an meinem großen Fanclub vorbei, der mir noch eine Portion Motivation mit auf den Weg gab.

Mit einem Tempo von 250 Watt begann ich also den Radsplit, was recht gut lief. Jedoch schon vor dem Berg, der die große Herausforderung war, fühlte sich mein Magen so an, als könnte er nichts mehr aufnehmen und so dauerte es auch nicht mehr lange, bis meine Beine schlapp machten. Dabei hatte ich auch eine körperliche Leere in mir, wie ich es noch nie zuvor verspürt hatte. Ich dacht mir nur: Und das bei der WM – noch VORM Berg. Das konnte noch was werden.

Mit 247 Durchschnittswatt kam ich also bei Berg an. Den unteren Teil wollte ich wieder mit 300 Watt fahren und das flachere Stück legte ich mit 280 Watt an, denn die letzten 2km kam ich kaum unter meinen CP-Wert.

Auch wenn es nicht so lief wie erhofft, muss ich zugeben: ich bin auch nur ein Mensch und es läuft nicht immer so wie man will. Ich wusste, dass es ein Kampf werden würde - diesmal jedoch nur mehr gegen mich selbst.

Um das Rennen zu bestehen und nicht vom Rad zu kippen, nahm ich trotz der Rebellion meines Magens weiter Kohlenhydrate zu mir. Es war wirklich Horror den Berg und die vielen Kilometer am Rad in so geschwächtem Zustand zu absolvieren, aber nach 2:39:11, hatte auch dieser ein Ende.

Doch nur kurz. Denn in der nächsten Wechselzone hatte ich so wenig Stress wie noch nie und das Laufen fiel mir zu anfangs auch echt schwer. Also ging ich die ersten km immer mal wieder, probierte zu laufen und nahm bei den Laben hauptsächlich Cola und Wasser. Es war auch sehr heiß geworden auf der Laufstrecke und deshalb kühlte ich meinen Kopf ständig mit Wasser und Eis.

Meine Fans feuerten wieder an und pushten mich und so wurde es in der zweiten Runde auch besser und ich konnte bis auf die Stopps bei den Labestationen alles durchlaufen. Der Zielkanal war dann voll mit Menschen, sodass man regelrecht ins Ziel getragen wurde. Und als das Finish erreicht wurde, spielte die Zeit keine Rolle mehr.

Dennoch: Den Laufsplit beendete ich in 1:51:01 und die Gesamtzeit betrug 5:07:36.

Dem Veranstalter kann man wirklich zu diesem Event gratulieren: Einfach gelungen. Die ganze Zeit herrschte eine unfassbar gute Stimmung, besonders entlang der Laufstrecke. Überall waren Menschen, die einen anfeuerten und zujubelten. Ich bin richtig froh, dass ich hier dabei sein durfte - ein geniales und gelungenes Rennen.

Für diesen unvergesslichen Tag – auch wenn nicht alles nach meinen Wünschen verlief - bedanke ich mich bei allen, die diesen Tag miterlebt haben und mitgefiebert haben und besonders bei meinem persönlichen Fanclub. Außerdem gilt ein Dank meinem Sponsor PBC Consulting.







IRONMAN 70.3[®] WORLD CHAMPIONSHIP

Zell am See-Kaprun SalzburgerLand | Austria

Zell am See
Kaprun

SALZBURGERLAND

OKLEY

Stiegl



verBar

TIVE

NING
S



neue



