

## WM Hamburg

Was für ein Erlebnis, am Freitag 14. Juli durfte ich an der Agegroup WM in Hamburg starten. Die Wassertemperatur der Alster betrug 21.9 Grad, Lucky Luke (ab 22 Grad war Neoverbot) zum Glück durfte man mit Neo schwimmen.

Das Schwimmen lief sehr sehr gut, nur taktische Fehler, aufgrund von dessen, weil ich mich ganz am Rand positioniert hatte und nicht vom Wasserschatten profitieren konnte. Mit einer Schwimmzeit von 12:56 min für die gut 750m kam ich aus dem trüben Wasser heraus und sprang auf das Rad, die Radstrecke war 2x eine flache 10km Runde mit vielen Kurven und antritten. Unter anderem fuhren wir an der Reeperbahn (sehr bekannt für Partymeile) vorbei :D. Am Ende der ersten Runde hatte ich eine passende Radgruppe gefunden, dann ging es ab und machte sehr viel Spass. Nach 33:45min waren die 20km auch schon durch, ab vom Rad und rein in die Lafschuhe.

Das Laufen war ein Lotteriespiel, aufgrund meines Läuferknie konnte ich in den letzten 3 Monaten kaum laufen, deswegen hatte ich mich 2 Wochen vor dem Start noch für eine Eigenblutspritze entschieden. Vom Sportarzt hatte ich das Grüne Licht um an der WM zu starten unter der Bedingung dass die Vorbereitung für das Laufen auf dem Crosstrainer und mit Aquajoggen ist. Nach 23:17 min überquerten ich schmerzfrei mit den letzten Kräften die Zielline. Der Zieleinlauf war einzigartig und voller Emotionen.

Überglücklich blicke ich auf das Renne zurück, das Rennen war super, perfekt organisiert und das Wetter spielte auch mit :D.



Parade von den Nationen



Sprintdistanz ist kurz aber hart :D



Glücklich im Ziel