

## IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE 2023

Die Vorfreude auf die Weltmeisterschaft in Nizza war riesig. Zum ersten Mal wurde die Weltmeisterschaft ausserhalb der USA durchgeführt und ich konnte Teil dieser Geschichte sein. Hawaii wäre für mich in diesem Jahr schon aus finanziellen Gründen nicht möglich gewesen. Vor vier Jahren konnte ich schon bei der Weltmeisterschaft auf der Half Ironman Distanz in Nizza teilnehmen. Die Gegend an der Cote Azure gefällt mir sehr gut. Die Temperaturen sind genau richtig für mich und das bergige Streckenprofil der Radstrecke kommt mir als Bergfloh auch entgegen. Am Freitagmorgen um 06:30 flog ich ab Basel Richtung Südfrankreich. Die Anreise war kurzweilig und der Flugpreis war günstiger als das Taxi vor Ort.....Mit der Registrierung und einer kleinen Shoppingtour auf der Expo war es auch schon Abend geworden von Tag 1. Das Rad baute ich im Hotelzimmer zusammen bevor ich das Welcome Banquet von den qualifizierten Athleten geniessen konnte. Am Samstag absolvierte ich das finale Training vor dem Frühstück mit einer Funktionsrunde mit dem Rad von 45 Minuten Dauer und einem 30-minütigem Koppellauf. Das Bike Check In stand am Nachmittag auf dem Programm und anschliessend konnte ich nur noch die Beine hängen lassen und die Flüssigkeits- und Kohlenhydratspeicher füllen. Der grosse Tag startete um 04:30 mit einem leichten Frühstück und mit der Mitteilung vom Racedirector: Schwimmen ohne Neopren! Ich habe schon damit gerechnet und freute mich auf angenehmes 24.8° warmes Salzwasser. Meine Rennvorbereitung war routinemässig und ich sog alle Emotionen auf.

### 3.8km Swim

Meine Agegroup startete im aller Letzen Startblock um 07:40 wo die Profis bereits wieder aus dem Wasser stiegen. Der Massenstart im Wasser war eine rechte Massenschlägerei und meine Befürchtung, dass ich auf langsame Schwimmer der vorderen Startblöcke treffe, bewahrheitete sich ziemlich schnell. So überholte ich diverse andere Badekappenfarben aus vorderen Alterskategorien und dementsprechend war das Gedränge um die Bojen relativ gross. Die W-Form der Schwimmstrecke war abwechslungsreich und die Wellen waren sehr flach. Ab der Hälfte der Schwimmstrecke verspürte ich diverse Scheuerstellen unter den Armen vom Swimsuit, aber schliesslich ist man ja hart im Nehmen. Nach 1h12 wechselte ich aufs Bike.

### 180km und 2400 Höhenmeter Bike

Die ersten 5 km der Küstenpromenade entlang fröstelte ich noch mit den nassen Kleidern. Das war aber auch der einzige Moment an diesem heissen Tag. Nach den ersten welligen 40km ging es den ersten Pass hinauf mit einer Länge von fast 20km Anstieg. Ich fühlte mich gut und konnte viele Athleten überholen. Bis Kilometer 120 ging es wellig weiter, bevor der zweite Pass mit ca 9km Anstieg folgte. Die Belohnung war dann die fast 30km lange Abfahrt und der flache Teil zurück nach Nizza, wo meine Laufschuhe auf mich warteten.

### 42.2km Run

Es war brutal heiss auf der Strandpromenade und nach Schatten suchte man vergebens. Nach ca 13 Kilometern spürte ich, dass mein Grosser Zehennagel wohl nach dem Marathon eine blaue Farbe bekommt und dass meine Energiereserven langsam dem Ende entgegen gehen. Ab und zu krampften dann noch meine Oberschenkelmuskeln und somit war meine anfängliche Pace nicht mehr zu halten. Ich schaltete auf Überlebensmodus um und wollte einfach nur noch finishen. Vom Publikum wurde ich dann nach insgesamt 11h19 ins Ziel getragen und mit dem legendären Spruch aus dem Lautsprecher: You are an Ironman! Mit der Finisher Medaille um den Hals belohnt.

Im Athletengarten verpflegte ich mich vom Buffet und daneben wurden einige Athleten mit einer Infusion verpflegt. Beim Bike Check-out wurde mir noch mitgeteilt, dass mein Bikebag verloren gegangen sei und dass ich diesen am Montagmorgen beim Infopoint abholen könne, sofern sie ihn noch finden würden. Zurück im Hotel konnte ich nicht einschlafen. So viele Eindrücke und Emotionen

muss man zuerst etwas sortieren. Am Montagmorgen konnte ich tatsächlich meinen Bikebag abholen und auf der Expo probierte ich noch die Recovery Hosen aus. Um 11:00 war das Banquet of Champions angesagt und die Athleten wurden gewürdigt und Top 5 mit der berühmten Salatschüssel gefeiert. Den Nachmittag verbrachte ich am Strand mit ausruhen und verarbeiten der vielen Eindrücke der vergangenen Stunden. Am Dienstagmorgen packte ich wieder meine Sachen und flog zurück nach Basel. Dieses wahnsinnige Wochenende mit unvergesslichen Eindrücken bleibt mir für immer in Erinnerung.

