

## Ab in den Süden....

Trainingslager Lanzarote mit Tripl3 = 10 Tage swim, bike, run, eat, sleep, repeat und zum Schluss noch einen 70.3 Half Ironman zum Dessert.

Langweilig wurde es uns nicht in dieser Zeit. Stefan freute sich wieder zu spörteln und schlug sich tapfer von Training zu Training mit dem Ziel den Spass im Vordergrund zu behalten und seinen Wiedereinstieg ins Training zu genießen.

Ich massierte jeweils am Abend die müden Muskeln der Athleten, damit die wichtige Regeneration gefördert wurde. Nach rund 20 Trainingseinheiten startete ich am Samstag beim 70.3 Half Ironman in Lanzarote. Mit der Startnummer 1000 nahm ich das Rennen in Angriff. Der Wind war am Renntag so stark wie die ganze Woche nicht, aber so ist eben auf Lanzarote....hart, aber schön. Mit einer soliden Schwimmleistung, einem zurückhaltenden Rad Split und einem schnellen Halbmarathon erreichte ich nach genau 5h das Ziel. Dies reichte für den 9. Rang in meiner AK und ich war super zufrieden mit meiner Leistung. Der erste Grundstein in der Saison 2023 ist gesetzt und darauf kann ich aufbauen.





# ROLAND WYSSER

Club  
La Santa

**IRONMAN®**  
**70.3® LANZAROTE**  
CANARIAS IN SPAIN

Finish Time  
**5:00:53**

PRELIMINARY: Times and places may change

**9<sup>th</sup> Place**  
out of 103  
M45-49

**143<sup>rd</sup> Place**  
out of 822  
by Gender

**162<sup>nd</sup> Place**  
out of 999  
Overall

Point	Time	Time of Day	Pace
START	0:00	7:15:32 am	
SWIM	<b>32:25</b>	7:47:56 am	1:42
T1	<b>4:48</b>  37:13	7:52:44 am	
Bike 88,2km	<b>2:47:14</b>  3:24:26	10:39:57 am	31.65
T2	<b>3:49</b>  3:28:15	10:43:46 am	
Run/Finish	<b>1:32:39</b>   <b>5:00:53</b>	12:16:24 pm	4:23

Club La Santa IRONMAN® 70.3® Lanzarote - 2023-03-18

LIVE RESULTS BY



& TIMING BY

**IRONMAN.**  
ANYTHING IS POSSIBLE™



