

IRONMAN THUN 09.07.2023

Mit Cola und Bouillon die Qualifikation zur Weltmeisterschaft erreicht...

Ich liebe, wenn es heiss ist am Wettkampf, aber wenn es über 30° heiss ist, komme auch ich an meine Grenzen der Thermoregulation.

Das schwimmen gestaltete sich als eine sehr wellige Angelegenheit wegen des starken Windes. So schluckte ein paarmal feines Thunersee Wasser. Die Schwimmzeit von 1h15 beunruhigte mich zuerst während dem Wechsel und motivierte mich zugleich auf dem Rad Gas zu geben. Nach dem Rennen haben alle Athleten festgestellt, dass die Schwimmstrecke zu lang war wie bei mir ca. 4,2km.

Nach ca. 20 km auf dem Rad drehte sich mein Magen immer mehr und mein Puls kam nicht auf Touren, ich konnte keine Energie aufnehmen und bei km 75 musste ich ein Notfallboxenstopp auf dem Dixi Klo einlegen. Leider hielt die Erleichterung nur kurzfristig an und so rollte ich weiter bis bei km 150 der zweite Notfallboxenstopp unumgänglich wurde.

So startete ich mit einem Energiedefizit auf dem Marathon mit der Hoffnung, dass ich mit Cola und Bouillon irgendwie von Verpflegungsposten zu Verpflegungsposten komme. Mein Plan ging einigermaßen auf, obschon meine Pace immer langsamer wurde und mein Energietank immer leerer...Die letzte Runde von 14km wurde Mental eine grosse Herausforderung, da die Hitze schier unerträglich wurde und ich mich kaum mehr runterkühlen konnte, zudem war mein Energietank schon unter der Reserve angelangt. Doch irgendwann kam die Finishline immer näher und die letzten Meter auf dem Teppich konnte ich schon fast geniessen. Vielen Dank an alle aufmunternden Worte an der Strecke, welche mich immer wieder motiviert haben! Dass es mit 10h45 für den 11. Rang meiner Alterskategorie reichte, überraschte mich ein wenig, bestätigte aber auch die Härte dieses Ironman Rennens.

So schreibt jede Langdistanz seine eigene Geschichte und meine endete als Happy End mit der erreichten Qualifikation zur Ironman World Championship, welche für die Herren am 10.September 2023 zum ersten Mal nicht auf Hawaii, sondern in Nizza stattfinden wird. A bientot!



