

## Meine Triathlon Premiere

Am 16. Juli 2023 fand der Gruyere Triathlon und somit nach fast 8 Monaten Training meine Triathlon Premiere statt.

Mit einer mega Portion Motivation und einem reichhaltigen Frühstück ging es in Richtung Greyerz. Dort angekommen sahen wir schon Regenwolken und damit kam der Gedanke „bitte nicht mit dem Neoanzug schwimmen“.

Swisstriathlon gab bezüglich Neoanzug freie Wahl und so startete meine Triathlon Premiere pünktlich um 09:10.

### Schwimmen:

Die Distanz von 750m im Open Water war nicht das Problem, ich reihte mich im hinteren Feld ein und begann mit Kraulen, doch war ich vom Tempo schneller als die vorausschwimmenden, so dass ich immer stoppen durfte, da ich zum Frühstück keine Beine essen wollte.

So wechselte ich immer wieder zum Brustschwimmen.

### Rad:

Nach 20min Schwimmen im warmen See gings dann aufs Rad und wie.

Ich war mir bewusst, dass die Distanzen nicht das Problem sein werden, somit „wütete“ ich auf dem Rad und machte mit einem Schnitt von 31,4km/h im Overall 18 Plätze gut.

Die 29km Strecke geniessen, leider nein, die kannte ich ja vom Training und so war ich nach 59Minuten wieder bei der Wechselzone. Vom Rad herunter bin ich dann auch gleich mal an meinem Wechselplatz vorbeigelaufen.

### Run:

Auf der Laufstrecke angekommen merkte ich, dass die Schuhe noch nicht richtig gebunden waren.

Die 4:52 Pace war nicht überragend aber doch sehr konstat.

Nach 5km und 01:43:00 war meine Premiere zu Ende und obwohl bei meiner Premiere sicher ein paar Dinge zusammengekommen sind, welche nicht optimal waren, war ich überglücklich nach dem Zieleinlauf.

Ich wurde in meiner Altersklasse 18-34 als ältester 13. von 29 Teilnehmer und Overall wurde ich 25. von 60 Männer.

