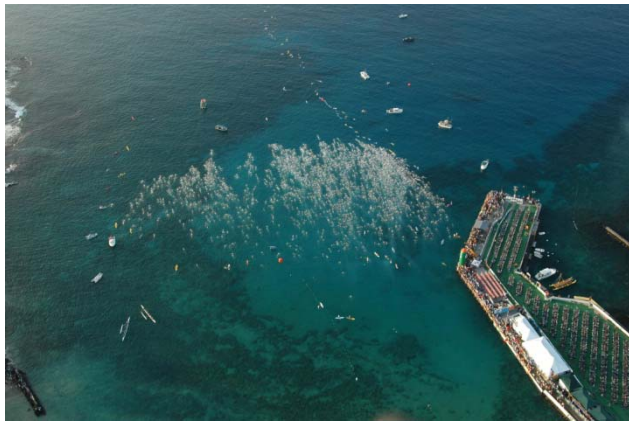


Rennbericht 2009 Ironman WM auf Hawaii

Ziel erreicht - juhuii!!

Mein gesetztes Ziel, einen Podestplatz an der WM in Hawaii zu erzielen, habe ich erreicht. Nicht zuletzt dank der moralischen und technischen Unterstützung von meinem Mann Beat und der super Betreuung durch Toni in der abschliessenden dreiwöchigen Vorbereitung auf Gran Canaria. Die Trainingsplanung durch Toni und seine perfekte Betreuung zusammen mit Natascha haben meiner Form den letzten Schliff gegeben und viel zu meinem Erfolg beigetragen, herzlichen Dank.



Somit in Top Form und ideal auf die klimatischen Bedingungen vorbereitet reiste ich nach Hawaii und ich startete mit Zuversicht ins Rennen.

Der Schwimmstart verlief chaotisch. Wie so viele andere bekam auch ich einige Schläge ab, mein Schwimmanzug wurde aufgerissen und ich wurde oft aus dem Rhythmus gebracht.



Nach dem Wendepunkt lief es dann auf der zweiten Schwimmhälfte besser. Mit einer für mich nicht unbedingt rekordverdächtigen Zeit von 1:07 (17. Zwischerang in der Agegroup) war ich nach 1:10 aus der Wechselzone und war voller Elan, auf dem Rad Gas zu geben.

Es war ein sonniger, aber nicht zu windiger Tag und auf der Radstrecke lief alles perfekt. Die Ernährung klappte und die Beine stimmten. Der starke Gegenwind auf dem Rückweg war zwar anstrengend, doch dies selektierte auch stark. Ich war froh, dass die gefürchteten starken Seitenwinde und Böen ausblieben. So profitierte ich von den eher harten Bedingungen und

konnte Platz um Platz gutmachen und stieg als 3. in meiner Altersgruppe vom Rad, die zweite noch in Sichtweite.



Der Wechsel aufs Laufen lief etwas holprig, doch schon nach wenigen Metern wussten die Beine, was sie zu tun hatten. Kurz nach dem Wendepunkt am Alii Drive waren zwei Besuche auf dem Toi-Toi nicht mehr vermeidbar. Danach verpflegte ich mich vermehrt mit Cola und mit etwas weniger Powergels als geplant. Vielleicht deshalb machten sich kurz vor dem Energy Lab immer häufiger Krämpfe bemerkbar. Einige Zeit lief ich auf Rang 2, wurde dann von der Vorjahres-Agegroup-Siegerin überholt und hängte mich so gut es ging an die Fersen der guten Läuferin. Die Krämpfe liessen trotz zusätzlicher Salzaufnahme nicht nach. Deshalb musste ich vorsichtiger laufen um nicht plötzlich gezwungen zu sein, den Marathon im Schrittempo zu Ende marschieren zu müssen.



Als dritte lief ich nach 10:27 ins Ziel ein. Trotz einem Rückstand von nur 1:42 auf den 2. Platz war ich aber überglücklich mein Ziel – einen Podestplatz in Hawaii – erreicht zu haben.

Ganz herzlich gratuliere ich allen Finishern und natürlich der Weltmeisterin in der W45-49, Ursula Kenel. Sie lief nach dem Motto: Kam sah und siegte!

Herzlichen Glückwunsch auch an Mäni, der nicht nur wegen seiner Erfahrung die Bronzemedaille gewonnen hat, sondern sicher auch dank seiner hervorragenden Form die immer besser zu werden scheint!

Tanja