

Ironman WM St.George Utah USA Weltmeister in 9h29min35sec

Als Versuch, hatte ich dieses Mal eine sehr kurze Anreise geplant und bin praktisch erst 2 Tage vor Rennstart angekommen. Ich litt zwar unter dem Jetlag sehr, schlief in den 3 Nächten nur 10h, aber es sollte die Leistung nicht beeinflussen. Wie man an einigen Profis hier gesehen hat, kann auch sehr viel vor Ort schief gehen: einige Athleten konnten wegen Erkrankungen, Verletzungen und so weiter nicht an den Start gehen, obwohl sie schon 2, oder sogar 3, Wochen vorher angereist waren.

Beim „Bike-CheckIn“ am Abend vor dem Wettkampf bemerkte ich, dass mein Vorderrad seinen Luftdruck verloren hatte, also war meine erste Tätigkeit am Rennmorgen, um 04:30, meinen Schlauch zu tauschen. Beim Wettkampf gab es zum Glück keine Materialdefekte.

Unser ParaTriathlon-Start erfolgte 5min nach den Profi-Frauen und 20min vor den ersten Age-Gruppen und da ich von Beginn an der Spitze schwamm, musste ich mich alleine orientieren. Zuerst stellte die Dunkelheit und später die seitliche Sonne eine Herausforderung, den richtigen Weg zu finden. Das Wasser war auch etwas wellig und mit 16,5°C doch frisch. Mit 1h05min, für die 3,8Km, bin ich aber sehr zufrieden. Schwierig gestaltete sich nur das Öffnen meiner Schwimmschiene, da meine Finger doch unterkühlt und etwas „blau“ waren. Der Wechsel verlief ohne Probleme, habe ich ja auch schon oft genug gemacht.

Auf den 180Km der Radstrecke galt es 2400 Höhenmeter zu überwinden, es ging eigentlich nur bergauf oder bergab. Im Vorhinein dachte ich eher an eine Zeit knapp unter 7h, ich hatte mir nur ca. 30% der Radstrecke mit dem Auto angesehen.

Mit 5h52min war ich dann deutlich darunter und 31km/h Schnitt bei 2400Höhenmeter hätte ich nicht erwartet. Möglich war es sicher auch, weil ich mir die Leistung sehr gut eingeteilt hatte. Ich achtete nicht nur auf die Leistung sondern versuchte vor allem mit Trittfrequenz und Gefühl die Geschwindigkeit immer hoch zu halten.

Die Verpflegung, welche im Langdistanz-Triathlon ein sehr wichtiger Punkt ist (80-90g Kohlenhydrate pro Stunde / muss man trainieren), funktionierte über das ganze Rennen perfekt.

Das Profil der Laufstrecke war für uns ParaTriathleten (Rennrollstuhl) wirklich sehr anspruchsvoll. Es gab 4 ca. 5Kilometer lange Anstiege, mit immer wieder steileren Stück und 4 wirklich sehr steile Stück wo ich gerade einmal 4km/h hochdrücken konnte. Mit 2h24min war es deswegen für meine Verhältnisse ein sehr langsamer Marathon und auch ein harter Kampf. Die schattenlose 32°C machten es nicht unbedingt leichter.

Die Endzeit von 9h29min überraschte mich dann doch sehr. Es war, von mir, eine nahezu perfekt Ausführung eines „Ironman“ und ich wüsste nicht wirklich wo ich Zeit „liegen gelassen“ hätte.

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at



Jetzt brauche ich einmal 3-4Tage Erholung und dann werde ich noch hier in den USA 1-2 kurze harte Einheiten im Handbike absolvieren.

In 14Tagen steht in Oberösterreich die Paracycling-Europameisterschaft auf dem Programm. Ich habe meinen Körper die letzten 3 Monate Richtung Langdistanz getrimmt, deswegen darf ich mir bei der EM nicht zu viel erwarten. Aber ich werde natürlich mein Bestes geben! Spätestens Mitte August zur Paracycling WM in Kanada, bin ich auch wieder zu 100% bereit!

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at

