



Ein unvergessliches Erlebnis geht zu Ende, das vor einer guten Woche bei mir zu Hause begann. Die Koffer, die Bikes und wir standen bereit, die Reise in Angriff zu nehmen und mit der Airbus A380-800 der Emirates nach Dubai zu fliegen. Kaum angekommen, empfingen uns Oliver und Vanessa am arabischen Flughafen. Mit allem Gepäck fuhren

wir zu unserem Appartement in Dubai Marina. Auf dem 26. Stockwerk hatten wir direkte Aussicht zum Burj Khalifa, wie wundervoll!

Am Morgen danach, ging es dann zum ersten Mal kurz aufs Bike, damit wir uns an das Klima gewöhnen konnten und um die Strecke zu rekognoszieren.

Fazit: Wetter traumhaft, Strecke verdammt schnell.

Kaum zurück beim Auto kamen ganz viele Athleten aus Indien zu uns und sie wollten mit mir ein Foto machen. Weshalb ist mir immer noch unklar.

Nach einer kalten Dusche hiess es dann zur Expo zu fahren, die Startnummer zu holen und dann die Opening Ceremony zu geniessen. Diese war sehr speziell, da sie direkt vor dem Burj al Arab, meinem Lieblingsgebäude war. Als wir die Carbs dann zum ersten Mal geladen hatten wurde alles vorgestellt und die Hühnerhaut kam wie aus der Pistole geschossen hervor. Es lief mir nur noch kalt den Rücken runter. Einfach nur fantastisch und als ob es nur ein Traum wäre. Doch dieser Traum war zum Greifen nah. Es waren noch zweimal schlafen bis zu meinem 18. Geburtstag und meinem Saisonauftakt. Dies war auch meine Premiere an einem Ironman 70.3 Rennen. Nur eine Nacht später ging es dann bei Sonnenaufgang zum Shake Out-Run, bevor wir am Nachmittag das Bike einchecken mussten. Check-In done, Carbo-Loading done, Vorbereitung done, schlafen unmöglich, Nervosität fast unstoppar und mein Körper war einfach nur noch bereit, All-In zu gehen.

Raceday

Wecker schön auf 3.59 Uhr gestellt, einfach damit es getan war ;) wer kennt sie nicht, die Angst vor dem Verschlafen?

Nach dem kurzen Morgenessen fuhren wir mit dem Auto zum Jumeirah Beach, dem Start. Die Zeit rannte wie im Flug. Freudetränen vor dem Start und dann die letzten Fotos. Start der Profi Herren, 3 Minuten später der Profi Damen. 7:10 Uhr, Start von uns.

Nach kurzer Zeit schon war ich vom Feld weggeschwommen und ich konnte mit jedem Atemzug den Burj Al Arab im



Sonnenaufgang geniessen. Nach der ersten Boje holte ich die ersten Profi Damen ein und nach schon 23min 4sek stieg ich mit einem Vorsprung von 2min auf

den nächsten Schwimmer und 5min auf den nächsten in meiner Altersklasse (18 bis 24-Jährigen) aus dem Wasser. Schwimmleistung perfekt! Der Speaker konnte es kaum fassen und auch die Helfer nicht. In der Wechselzone packten mir die Helfer den Neopren ein und schauten, dass ich alles auf der Radstrecke dabei hatte, als ob ich der Schaich von dort wäre. Dann also der Sprung aufs Rad. Unter angenehmen Temperaturen absolvierte ich die ersten 22km ganz



alleine für mich und auch nach 45km hatte ich noch eine Minute Vorsprung auf den zweiten meiner Kategorie. Dieser schrumpfte aber schnell, was jedoch klar war, da ich bei weitem der jüngste Teilnehmer in Feld war. Nach 2:21 Stunden stieg ich vom Bike und rannte wieder ins Wechselzelt. Ich liess mir 4min Zeit, um neue Energie zu tanken und mich optimal auf die letzten 21km laufen vorzubereiten. Diese nahm ich sehr zügig in Angriff. Die ersten 7,5 km lief ich knapp unter 4min/km was dann doch sehr einfuhr. Die Pace wurde sehr schnell auf 4.30min/km gesenkt, was auch noch sehr in Ordnung war. Meine Oberschenkel brannten.



„Es ist alles nur Kopfsache“

Die Schmerzen waren gross, doch ich lief und lief immer weiter dem Ziel entgegen. Fantastisch - Nach 4 Stunden 29 Minuten und 28 Sekunden spurtete ich dann über die Ziellinie mit meinen Armen in der Höhe. Just great!!

Mit dieser Zeit belegte ich den 6. Platz in einem sehr starken Feld. Dies machte mich sehr glücklich, da es meine erste Halbdistanz war und ich als jüngster Athlet über die Startlinie ins Wasser sprang.

An der Rangverkündigung dann der Schock. Sie konnte nicht durchgeführt werden, da Sie ein technisches Problem mit der Zeitmessung hatten und alle Chips beim ersten Startschuss anfangen zu zählen. So konnte die Slotvergabe nicht durchgeführt werden und der Veranstalter mussten nach einer Lösung suchen. Entscheid, bei den Leuten mit einer falschen Schwimmzeit, nur die Bike-Zeit und den Halbmarathon zu werten.



Ironman Dubai wurden Total 80 Slots für das WM-Finale in Taupo zugeteilt. 40 Slots für die Athleten, bei denen der Chip funktioniert hatte und 40 Slots für die Teilnehmer, bei denen die Schwimmzeit falsch war. Ich weiss jetzt nicht, ob es bei mir eher Glück oder Pech war.

Da auch meine Schwimmzeit falsch war, kam ich in der Wertung auf Platz drei und darf mich jetzt über ein Podest freuen. Andererseits wäre meine Schwimmzeit rund 20 Sekunden schneller gewesen. Diese Zeit wäre die fünftschnellste des Tages gewesen (Wertung mit Profis). Die Profis sind aber in einer Gruppe geschwommen und konnten somit von Wasserschaten profitieren. Ich hingegen musste die Strecke ganz für mich allein schwimmen.

Es war einfach unbeschreiblich, vor dem Burj Al Arab zu schwimmen, in der arabischen Wüste Rad zu fahren und unter der Hitze der Vereinigten Arabischen Emirate zu laufen.

Vielen Dank an meine Eltern, die mir dieses Ereignis möglich gemacht haben, den Supportern an der Strecke, zuhause oder vor Ort, meinen Sponsoren, meinen Trainern, Fabian Kremser für die Top Vorbereitung auf den Wettkampf, Gabriel Schneider und Silvio Kopf für die Schwimmtrainings, die mich auf dieses schwimmerische Niveau gebracht haben um mich mit den besten zu messen, Noemi Arn für die Betreuung vor dem Wettkampf und dem Vesto Team für den guten Bike-Service.

Nun steht die Erholung an erster Stelle, damit ich dann wieder voller Energie ins Training einsteigen kann und mich im März, April und Mai in den Trainingslagern nochmals voll auf die kommenden Wettkämpfe vorbereiten kann.

Die Freude auf die kommenden Monate ist riesig.

