Ironman 70.3 Switzerland – Rapperswil-Jona

Wettkampfbericht



RAPPERSWIL-JONA

June 5, 2011 SWIM 1.9 km BIKE 90 km RUN 21.1 km



Punkt 8.55 Uhr fiel am 5. Juni 2011 der Startschuss für die Profis beim 5. PowerBar Ironman 70.3 Switzerland in Rapperswil-Jona. Insgesamt machten sich 2.250 Athleten aus 46 Nationen in den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen auf die 70.3-Meilenreise durch die Region Obersee. Nach mehreren Absagen war ich als das einzige verbliebene Mitglied der db Ausdauersparte dabei.

Für mich ging es zusammen mit den anderen 220 Athleten meiner Altersklasse erst um 11:00 Uhr los. Blauer Himmel und warme Temperaturen versprachen beste Bedingungen für einen schönen Wettkampf.

Das Schwimmen im Zürichsee bei gut erträglichen 18 Grad Wassertemperatur verlief - insbesondere im Vergleich zu anderen Wettkämpfen - geradezu entspannt. Wobei die Sichtweite unter

Wasser, nachdem schon 2.000 Schwimmer das Wasser aufgewühlt haben, auch im an sich kristallklaren Zürichsee gegen null tendiert.

Nach einer - wie eigentlich immer - mäßigen Schwimmleistung ging es im kurzen Sprint in die auf einem Kunstrasensportplatz gelegene Wechselzone. Raus aus dem Neoprenanzug und los aufs Rad. Die Radstrecke wird in zwei Runden à 45 Kilometer gefahren. Der kupierte, landschaftlich wunderschöne Kurs hat so einige heftige Anstiege (insg. 900 Höhenmeter). Ich hätte mein Radtraining lieber im Taunus statt in der Wetterau absolvieren sollen... Glück für mich, dass ich den heftigen Gewitterregen, der direkt über der Wechselzone nieder ging, nur beim Wendepunkt auf der Radstrecke streifte. Die kurze Abkühlung war eher willkommen als störend.

Der 2. Wechsel auf die Laufstrecke bei wieder sonnigem Wetter und gefühlten 30 Grad ging doch lockerer als auf dem Rad noch befürchtet – mal abgesehen von den durch den Regen klatschnassen Laufschuhen. Höhepunkt der Laufstrecke, die ebenfalls aus zwei Runden besteht, ist der "Stairway to heaven" in der Altstadt von Rapperswil. Die 64 steilen Stufen unterbrechen zwar den Laufrhythmus, sind aber eine willkommene Abwechslung und liegen zudem in herrlicher Kulisse. Schön, wenn die Paradedisziplin am Ende kommt. Auf der Laufstrecke konnte ich noch einige Plätze gut machen. Mit einer meinem Trainingszustand entsprechenden Zeit erreichte ich einigermaßen locker das Ziel.

Der Wettkampf ist auf jeden Fall empfehlenswert. Die Organisation ist super, die Landschaft ist wunderschön und der Termin liegt ideal.

Ingo Klingenberg Rang AK 45: 39 / 220 Rang Gesamt: 435 / 1905

Swim 38:41 / Bike 2:42:00 / Run 1:38:27 / Time 5:04:44

