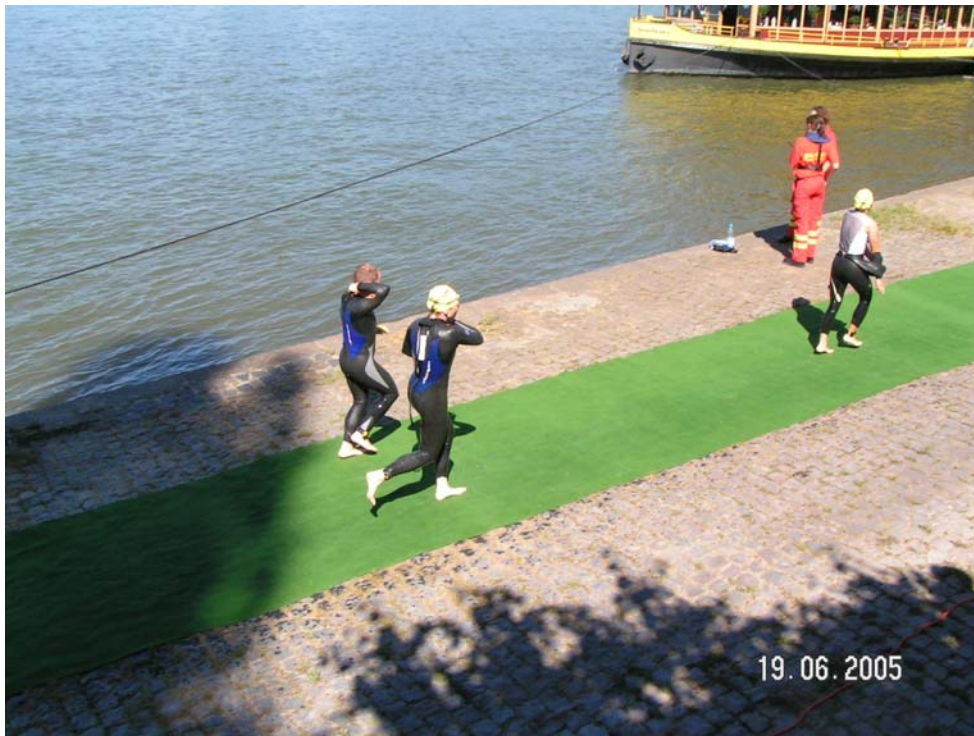


Am 19 Juni fand in Bonn mein letzter Vorbereitungswettkampf für meinen Saisonhöhepunkt dem Ironman Schweiz statt.

Bei einer Temperatur von um die 30° galt es 4km schwimmend im Rhein, 58km Rad fahrend durch das Siebengebirge und 15km laufend am Rhein zu bewältigen.

Nachdem das übliche Prozedere wie Startnummer abholen, Rad Check in ohne Problem verlaufen ist, habe ich mich auf den Weg zum Bus begeben, der mich und die anderen Athleten zur Rheinfähre bringen sollte. Kurz vor 9Uhr waren wir auf der Wiese, es galt also noch die Stunde bis zum Start zu überbrücken.

Um 9.40Uhr legte die Fähre ab und fuhr zu meinem Glück noch ein Stück rheinabwärts. Kurz nach 10Uhr stürzte ich mich mit den Topathleten der deutschen Triathlonszene wie Stefan Holzner, Markus Fachbach, Olaf Sabatschuh uvm. in die Fluten des 21Grad kalten Rheins. Dank der Strömung konnte ich die 4km in einer für mich hervorragenden Zeit von 34min absolvieren.



Raus aus dem Rhein hinein die Wechselzone, leider war diese nicht ausgeschildert mit den jeweiligen Startnummern, so dass ich mein Rad erst noch eine zeitlang suchen musste. Nachdem ich mein Rad doch noch gefunden hatte, schwang ich mich auf den Sattel und fuhr erstmal knappe 5km flach durch Bonn-Beuel, bis es dann bergauf in Richtung Oberpleis ging. Oben im Siebengebirge angekommen ging es dann sehr hügelig mit Anstiegen von teilweise mehr als 13% weiter. Leider war der Wettkampf so überlaufen, dass ein windschattenfreies Rennen kaum durchführbar war. Nach knappen 60km und einem sehr guten Schnitt von 32,4km war das Radfahren für mich schon beendet.



In der sengenden Mittagshitze begab ich mich also auf die abschließenden 15km. Die 7,5km Runde galt es 2mal zu durchlaufen. Die Spitze der Männer war noch nicht im Ziel, so konnte ich die späteren Sieger wenigstens auf deren letzten Laufrunde auch noch sehen. Unterwegs gab es 4 Verpflegungsstellen mit, 2 davon waren sogar mit Duschen ausgestattet, bzw. es stand jemand mit einem Schlauch in der Hand am Rand, der einen auf Zuruf abkühlte. Die Laufkilometer kamen mir unendlich vor, keine Ahnung woran das lag. Das Laufen beendete ich in einer Zeit von 1:20Std.



1	7 Goerke, Nils	VitaliaTeam USC Kiel	1	30
02:51:35	00:27:57 01:33:33 00:50:04			
2	12 Sabatschus, Olaf	Bayer 05 Uerdingen	2	30
02:52:56	00:27:04 01:33:55 00:51:56			
3	6 Fachbach, Markus	SC Poseidon Koblenz	1	HK
02:54:00	00:26:51 01:33:57 00:53:11			
4	8 Hachul, Stefan	SC Riederau	3	30
02:54:31	00:27:05 01:31:18 00:56:06			
5	1 Holzner, Stefan	Opel Triathlon Team	1	35
02:54:59	00:27:03 01:31:46 00:56:08			
6	16 Taubert, Alexander	MTG Sopremateam - Mannhei	2	35
02:59:12	00:26:57 01:38:23 00:53:51			
7	25 Clerbout, Bruno	Iron Team Mechelen	2	HK
02:59:48	00:27:09 01:37:52 00:54:47			
322	135 Schüler, Markus	TCEC Mainz	53	30
03:49:10	00:34:21 01:54:25 01:20:23			
356	194 Eck, Klaus	TCEC Mainz	101	35
03:52:05	00:32:23 01:59:35 01:20:05			

Für meinen längsten Tag am 17. Juli in Zürich bin ich wohl bestens vorbereitet. Ich hatte beim Bonn-Triathlon noch genügend Kraft und musste mein Leistungspotential und meinen Durchhaltewillen noch nicht einsetzen, so dass ich mir eine gute Zeit in Zürich erhoffe.

Viel Erfolg für die kommenden Wettkämpfe, besonders den Ironmänner + Ironwoman viel Erfolg in Frankfurt, ich warte dort auch Euch. Auch den beiden Startern in Roth viel Erfolg.

Happy Training
Markus