

## IRONMAN Weltmeisterschaft Hawaii 2013



Die Fakten. Es war Bestzeitwetter an dem Samstag, 12.10.2013. Das Meer leicht wellig. Auf der Fahrt nach Hawi und zurück nach Kona, der üblich Wind und natürlich Sonnenschein. Aber beim Laufen kamen die Wolken, so dass man nicht durchweg gegrillt wurde.

Und ich, ich war gut trainiert. Nach dem Schwimmen in 1:10 war alles im Plan. Es hat mega Spaß gemacht und ich habe jeden Zug genossen. Auf dem Rad dann weiter Spaß pur, da mein **ceppo** einfach Laune macht. Nach vier Stunden ein kurzer Hänger, aber alles GRÜN. 5:05 – Plan erfüllt. Allerdings haben mir meine Beine dann auf den ersten Lauf-Kilometer erklärt, dass schnell an diesem Tag nicht geht – das kannte ich schon aus Vegas – okay die 10 Stunden sind damit passé, also hieß es „genieße jeden cm der Laufstrecke“. Und das habe ich dann auch gemacht. 4:15 – keine



Bestzeit. Gesamt 10:38 und **DEN SCHÖNSTEN WETTKAMPF** in meinen 12 Jahren Triathlon!!!



Warum – weil dieser Wettkampf der Grund für meine zweimonatige Auszeit war, weil meine Frau bei mir ist, weil meine Familie bei mir war, weil ich auf DER Insel – meiner Insel – bin, **weil ich diese Insel liebe und nur meine Frau versteht warum!!! Hawaii is the reason why!!!**

Kona 19.10.2013 Aloha Marcus