

## Zielinterviews JTRIs Ironman 70.3 Switzerland

### Evi

Mis Renne isch leider nöd wunschgemäss verlofe. Nach em Schwimme bin ich Seekrank gsi und han mich bis nach Schmerike müese erhole... 😞 😞 Motivation uf de Laufstrecki isch chli am Bode gsi, da ich mis Ziel uf em Velo nid erreicht han (unter 3h). Als ich dann aber endlich beim Jtri Stand angekommen bin, mich top verpflegt hatte und mich alle wie verrückt angetrieben hatten (besonders Zoe 😊), gings plötzlich wieder aufwärts und in der zweiten Runde konnte ich sogar beim Jtri Posten durch joggen und nicht nur durch gehen

### Nadja

Bei bestem Wetter und angenehmen Wassertemperaturen startete ich am Sonntag zum zweiten Mal beim Ironman 70.3 in Rapperswil.

Nachdem ich meine Schwimmrunde im Obersee absolviert hatte, freute ich mich auf meine zwei stärkeren Disziplinen. Nach einigen hundert Metern auf dem Rad stellte ich fest, dass meine Beine nicht das umsetzen können, was ich mir vorgenommen hatte. Die mentale Leistungsstärke war an diesem Tag umso mehr gefragt, um die Beine jeweils zu überzeugen, doch noch die zweite Bike- bzw. Laufrunde in Angriff zu nehmen 😊

Der Wettkampf ist leistungsmässig nicht ganz nach Wunsch gelaufen und trotzdem konnte ich auf der doch nicht ganz flachen Strecke mein bisher bestes Mitteldistanz-Resultat erreichen. Die vielen positiven Zurufe der Volunteers am Stampf, anderer JTRIs auf der Strecke und Familie und Freunden an der Strecke haben mir immer wieder kleine Energieschübe verpasst, so dass ich das Rennen ins Ziel bringen konnte und gerne darauf zurückblicke.

### Wolfi

Punktlandung! Nachdem es mich letztes Jahr auf der Laufstrecke gründlich verblasen hatte, ging ich dieses Jahr mit gutem Training und wenig Erwartungen an den Start. Um 5 Stunden war das Ziel.

Der See, der vor rund drei Wochen noch Eiswürfelqualität hatte, war inzwischen angenehme 20 Grad warm, das Wetter perfekt und windstill. Auf dem Steg zum Start noch ein Blick zurück ans Ufer... wow, so viele Leute am Zuschauen. Da waren gefühlt 2000 bis 3000 Menschen am Anfeuern. Im 3-Sekunden-Takt fiepte die Zeitmessung die Athletinnen ins Wasser. Ich fühlte mich in meinem Element sofort wohl und kam wie gewünscht unter dreissig Minuten aus dem Wasser, das wie immer zu kurz war...

Ab aufs Rad. Auch hier... gute Beine und auf der ersten Runde entspanntes, faires Pedalieren. Das änderte sich im zweiten Umgang. Nun waren auch die langsameren Sportsfreunde aus dem Wasser und es wurde zeitweise eng und ein korrektes Fahren war kaum mehr möglich. Schiedsrichter... Fehlanzeige. In den Steigungen löste sich das Problem dann etwas und ich schlüpfte unter dem aufkommenden Gegenwind (und mich auf die JTri-Station freudig) in die Wechselzone.

In die Laufschuhe geschlüpft und ab auf den doppelten Stadtrundgang. Ich fand den Tunnel gleich wieder, in den ich schon auf dem Velo geraten war, Kopf leer, nur Bewegung, Rhythmus, Stimmung und Menschen am Wegrand aufnehmen. Gefühlt habe ich hier noch nie so viele Zuschauer an der Strecke gesehen, sowohl Rad wie Lauf. Gefasst auf eine kleine Krise, die nicht kam, trabte ich meinen Rhythmus durch. JTri-Stampf-Station... Merci villmals! Die Beschtä! Brav trinken, ab und zu etwas Gel und dann kamen schon die letzten Meter und der für mich sehr emotionale Zieleinlauf, den ich ausgiebig feierte... Punktlandung... Die Uhr stoppte bei 4:59:ungerade... was für ein wunderbarer Tag.

Herzliche Gratulation allen anderen JTris – tolle Leistungen!

### **Anja**

Mein Tapering war nicht wirklich vorhanden (bikepacking durch Frankreich und anschließende Erkältung). Dementsprechend ab dem ersten km sehr müde Beine. Habe das Beste draus gemacht und für mich eine solide Leistung ins Ziel gebracht dank den vielen Freunden, Clubmitgliedern, Helfern und Family, die tatkräftig unterstützt haben. Nächstes mal wird getapert 😊

### **Leon**

Mittlere Zeit von 4h 17min hat eine persönliche Bestzeit aufgestellt und mir mit dem 5. Platz den Slot für WM in Lahti gesichert. Schwimme ist zumeist grangel gsi und bei Chli rüch ufs Velo ufgumpt sodas es mir den Sattel voreabeklappt het und ich da öpe 2min verschenkt ha bis da wieder grichtet gsi isch. Ansonste echt top gsi und richtig geili stimmig

### **Walter**

"Wenn man 7 km vor dem Ziel mit müden Beinen vernimmt, man sei auf dem 3. Rang und 4. nicht weit dahinter, dann wird es hart."

### **Barbara**

Den wunderbaren Sonntagmorgen habe ich trotz der inneren Spannung wahrnehmen können. Vor vier Jahren war ich das letzte Mal am Start eines Triathlons, dazwischen lagen eine Rückenoperation mit Wirbelversteifung und halt eben die Tatsache, dass ich vier Jahre älter bin. Ich bin erleichtert, dass der See so schnell warm geworden ist. Ich stehe in weisser Badekappe und dem wärmenden Neoprenanzug in der Masse der Athleten, ich bin eine schlechte Schwimmerin und froh, dass es ein rollender Start ist. Also mutig rein in den See! Aber was ist das für ein Gewühl, dann schlägt mir auch noch eine Faust auf die Hüfte und fertig ist es mit dem richtigen Atmen! Ich verteufler während der ganzen ersten Hälfte den Triathlonsport, versuche mich gleichzeitig abzulenken und zu beruhigen, was mir aber erst nach der Wende gelingt. So brauche ich über 45 Minuten, bis die freundlichen Helfer und Helferinnen mir beim Schwimmausstieg helfen können. Ich freute mich richtig auf's Velofahren und bin froh, dass ich die Strecke so gut kenne. Allerdings habe ich nicht gecheckt, dass die Verpflegungsstelle in Wurmsbach erst auf dem Rückweg angefahren wird. Meine Trinkflasche muss also bis Goldingen reichen. Es geht auf, die vielen anfeuernden Zuschauerinnen und Zuschauer am Rande der Strecke in Schmerikon und entlang dem «Witches Hill» tragen mich nach Goldingen. Jetzt ist die Unsicherheit verschwunden, und ich genieße zwei gute Runden auf dem Velo, sogar mit etwas Schatten von einer Wolke auf der zweiten Runde. Ab in die bequemen Laufschuhe und auf die Strecke! Die äusseren Bedingungen sind perfekt und trotzdem komme ich nicht wirklich auf Touren, muss mich ständig antreiben. Ui, freue ich mich auf den JTRI-Verpflegungsposten! Da sind Jürg und viele liebe, unterstützende JTRI-Mitglieder, die mich motivieren, verpflegen, aufheitern und ablenken. Und zum ersten Mal genieße ich es, auf eine zweite, gleiche Runde aufbrechen zu können, denn so darf ich noch einmal beim Stampf vorbei! Danke vielmals für die Unterstützung. Langsam, aber glücklich, dass das Ziel nicht mehr weit ist, kämpfe ich mich zum Schloss hinauf, genieße den Schatten bei der Badi und bewege mich mit etwas schweren Schritten dem Stadion entgegen. Die Erleichterung ist gross, auch wenn ich beachtlich langsamer bin als vor vier Jahren. Ich überquere müde, aber gesund und zufrieden die Ziellinie, wo mich Jürg empfängt.

Und dass es mit meiner eher durchzogenen Leistung dann doch noch auf's Podest in der Kategorie der «in die Jahre gekommenen Damen» reichte, war ein Zückerchen!