

Runner, Runner – Gesamtsieg bei Ironman Süd-Korea in 8h36min

Ich hätte mir NIE gedacht, dass es nur eine Woche nach der sehr harten Belastung in Podersdorf so gut geht.

Zuerst mal muss ich erwähnen, dass die **Location** und die **3 Wettkampfstrecken** hier in Korea wirklich **sehr schön und würdig** sind. Es macht richtig Spaß hier einen Wettkampf zu machen. Beim Schwimmen bin ich zirka 70% der Strecke alleine geschwommen und kam **als 5!!! aus dem Wasser**. Von den offiziellen 1h02min muss man noch 2min abziehen, denn bis die Helfer mich sahen und dann die lange Stiege raufrugen verging einige Zeit. Beim Handbike hatte ich den **Plan bergauf hart zu fahren und dafür bergab und im Flachen überlegt Tempo zu machen**. Das ging auch wirklich sehr gut auf und hat dadurch auch bei weitem nicht so wehgetan wie in Podersdorf. Ich merkte gleich von Beginn an, dass es sehr gut läuft und es hat sich bis ins Ziel nicht geändert. Mit **5h22min kam ich als ca. gesamt 17** in die zweite Wechselzone. Auf der Bikestrecke habe ich unglaublich viele Athleten, die noch in der ersten Runde waren, überholt. Ich glaube viel dachten sich: Was ist da los! Eine bessere Werbung für den Parasport kann es aus meiner Sicht nicht geben. Die Wechselzonen waren zwar ewig lang, aber das trifft ja jeden Athleten. **Genuss war das Rennrollstuhlfahren aber keiner**. Die gute Zeit vor Augen, **drückte ich dann noch mal richtig drauf**. Eine Steigung war so steil, dass ich die Schlaghandschuhe ausziehen musste und mit den Händen raufgedrückt habe. Dafür war der Rest der Strecke super schnell. Sonst wären die **2h2min** auch nicht möglich gewesen. Um im Ziel nicht ganz fertig zu sein bin ich aber 4 mal stehen geblieben und habe mich mit Wasser übergossen. Es hat zwar gesamt 2min gekostet, dafür hatte ich danach aber mehr Druck. Gesamtsieger eines offiziellen Ironman Rennens, in unter 9h, können nicht viele vorweisen und es war ein super Gefühl. Im Ziel war ich auch nicht ganz so fertig wie in Podersdorf, **das letzte Prozent** habe ich heute **vernünftiger Weise stecken lassen**.

Jetzt gibt es aber wirklich **10Tage „off“**. Und dann eine ganz kurze Vorbereitung auf den **Chicago Marathon (8.10.2017)**. Dort haben ich gegen die Rennrollstuhl-Profis nichts zu sagen. Aber eines meiner Ziele ist ja die 5 größten Marathons der Welt zu fahren. Es freut mich auch tierisch bekanntgeben zu können, dass ich eine **Einladung zum NewYorkCity Marathon (05.11.2017)** bekommen habe. Mit diesem Wettkampf wird eine **sehr lange Saison (März bis November)** dann beendet werden.

Nähere Infos unter www.tiggertom.at



ottobock.

