

Ironman WM 2023 in Nizza (Sieg in 9h43min)

auf der Langdistanz ungeschlagen seit 2011

Der Plan mit dem 3. Ironman WM-Titel in der 3. Location ging auf

Das erhoffte Erlebnis der dritten Ironman-WM an drei verschiedenen Orten, war es auch. Den Titel konnte ich mir wieder sicher, **SEHR ruhmreich war aber nur die Leistung**, denn die Konkurrenz hat dieses Mal fast verweigert und nur ein weiterer Athlet stellte sich dem Rennen. Letztes Jahr waren noch alle 6 möglichen Startplätze belegt, auch bei uns Handbikesportlern muss man sich qualifizieren. Die WM in Nizza war wahrscheinlich den meisten zu hart. Der andere Athlet war aber nicht wirklich ein Konkurrent, denn er ist noch unterwegs (ca.14h).

Das **Schwimmen** ging wirklich super, überraschender Weise war es ab 400Meter von der Küste doch sehr wellig. Ich hatte von Beginn ein super Wassergefühl und musste wie schon bei den letzten beiden WM's wieder komplett alleine schwimmen. **1h01min**, genau wie geplant, und der folgende Wechsel lief auch wie am Schnürchen.

Dann kam das Erlebnis **180Kilometer und 2500Höhenmeter** auf einer **wunderschönen anspruchsvollen Strecke**. Den größten Anstieg erklimm man bereits nach ca. 20Kilometer und es war 1,3h purer Genuss. Ich hatte **einfach brutalen Druck am Pedal** und fuhr von Beginn an etwas über meinem eigentlichen Plan. Nach der langen Abfahrt bei ca. Kilometer 120 bekam ich im folgenden Anstieg **sehr starke Krämpfe**. Vom Unterarm bis in die Schulter hat sich alles verkrampft. Ich wusste aber, dass es sich wieder legen wird und nach 5 sehr schmerzhaften Minuten, in denen ich einfach weiterdrückte, legten sich die Krämpfe auch wieder.

6h24min, auf dieser Strecke mit diesen Anstieg, ja **darauf bin ich stolz**.

Die Laufstrecke gestaltete sich weniger aufregend. 4 Runden, komplett eben, entlang der berühmten „Promenade des Anglais“. Bei 2.400 Startern gab es viel Athletenverkehr und so war für mich die größte Herausforderung das Ausweichen. Es glich teilweise **eher einem Slalom**. Natürlich konnte ich **unter diesen Bedingungen** nicht alles zeigen und so kam „nur“ **eine Zeit von 2h06min** zustande.

9h43min – 69. Platz overall (inklusive den Profi-Athleten)! **Ziel erreicht und genossen!**

Aus dem Ironman in Barcelona wird leider nichts, da der Veranstalter meine Anmeldung zurückgenommen hat (und die super Firma Ironman mir nur 25% Ersatz zurück bezahlt), die Laufstrecke ist angeblich für Rollstuhlsportler zu eng (kein Kommentar).

Sehr schade, es wäre ein schnelles Rennen geworden. Das Trainingslager in der Nähe von Girona (Spanien) gönne ich mir aber trotzdem, da schon bezahlt.

Wenn sich nicht ein Zufall auftut, war die Ironman WM mein letztes Rennen 2023 und der ganze Fokus gilt nun den Paralympics in Paris (Ankündigung meiner Renntermine: 04.09.2024 – Einzelzeitfahren und 05.09.2024 – Straßenrennen)!

Nähere Infos und Pressefotos unter www.tiggertom.at

